



UPPSALA  
UNIVERSITET

Rapport 2015 01871

Institutionen för  
pedagogik, didaktik och  
utbildningsstudier  
Självständigt arbete,  
förskolläraryrket  
15 hp

# Pulshöjande fysisk aktivitet i skolan

- en studie om hur skolpersonal upplever  
effekterna av daglig fysisk aktivitet på eleverna.

Amalia Pettersson och Rebecka Ullsten

Handledare: Danielle van der Burgt

Examinator:

## Sammanfattning

Vi har gjort en studie om hur utökad fysisk aktivitet påverkar elever i skolan. Vi har själva ett stort intresse för idrott och hälsa och vi utbildar oss nu till grundskolelärare. Vi har sedan tidigare hört talas om olika projekt som pågår på olika skolor runt om i landet och det finns ett projekt som pågick för några år sedan i Malmö, *Bunkefloprojektet*. Forskningen i detta projekt visar resultat på att utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning ger positiva effekter. Idag pågår det ett liknande projekt på en skola i Mellansverige, där en av oss har gjort sin VFU (Verksamhetsförlagd undervisning). Därför blev valet av skola, där vi ville göra vår undersökning mycket självklar. Vårt syfte med denna studie är att vi vill undersöka hur skolan arbetar med fysisk aktivitet samt hur skolpersonal upplever effekterna av daglig fysisk aktivitet på eleverna. Vi gjorde fem stycken intervjuer med personal från hela organisationen på skolan för att vi skulle kunna svara på vår studies syfte. Eleverna på denna skola har idag en timmes fysisk aktivitet på schemat. Med stöd från tidigare forskning har vi sett att kroppen fungerar bättre om man rör på sig vilket bekräftas i resultatet från *Bunkefloprojektet* som visar att det finns positiva effekter av daglig fysisk aktivitet. Våra intervjuer har visat att eleverna sedan detta projekt startade har fått en förbättrad koncentrationsförmåga, en ökad självkänsla samt att arbetsmiljön i klassrummet har blivit bättre. Som blivande lärare har vi lärt oss att daglig fysisk aktivitet har en positiv inverkan på eleverna i skolan och detta kan vi också se i våra resultat i vår studie och genom intervjuerna med personalen på skolan.

Nyckelord: fysisk aktivitet, självkänsla, koncentration, grovmotorik, välmående.

# Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
Innehållsförteckning.....	3
Inledning.....	5
Syfte och frågeställningar.....	6
Syfte:.....	6
Frågeställningar:.....	6
Bakgrund .....	7
Skolidrottens utveckling.....	7
Vinterskolan.....	8
Tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter .....	11
Fysisk aktivitet .....	11
Positiva effekter av fysisk aktivitet och lärande.....	12
Fysisk aktivitet och välmående.....	14
Fysisk aktivitet och kroppsligt lärande .....	15
Metod och genomförande .....	17
Metodval .....	17
Datainsamling.....	18
Urval .....	19
Genomförande .....	19
Etiska överväganden .....	20
Arbetsfördelning.....	21
Resultat av vår analys.....	22
Fysisk aktivitet och lärande .....	22
Fysisk aktivitet och välmående.....	24
Fysisk aktivitet och prestationer .....	26
Avslutande analys.....	28
Sammanfattning och diskussion.....	31
Sammanfattning.....	31
Avslutande diskussion .....	31
Fortsatt forskning .....	32
Litteraturlista.....	33
Webbdokument .....	35

Bilagor..... 36

    Bilaga 1 ..... 36

    Bilaga 2 ..... 37

    Bilaga 3 ..... 38

    Bilaga 4 ..... 39

    Bilaga 5 ..... 40

## Inledning

Fysisk aktivitet har varit en del av människans vardag och en grundförutsättning för hälsa och välmående genom människans historia. Genom tiderna har maskiner ersatt många av människans fysiska arbeten och bil, tåg och flyg har övertagit persontransporterna. Tack vare dessa uppkomster har den genomsnittliga dagliga energiförbrukningen genom fysisk aktivitet minskat avsevärt. I dagens samhälle skjutsar många föräldrar sina barn till skolan istället för att låta barnen gå eller att cykla. Det har upfunnits prylar för ökad bekvämlighet för oss människor, t.ex. disk- och tvättmaskiner, fjärrkontroller, hissar och rulltrappor gör att vi rör oss betydligt mindre i vardagen än vad människan gjorde förr i tiden. Även fast teknologi i sig endast minskar energiförbrukningen i liten omfattning, blir den samlade effekten betydande. Det fysiologiska behovet av fysisk aktivitet för att ha en god hälsa och välbefinnande har inte minskat, våra människokroppar behöver rörelse för att fungera optimalt genom livet och motverka sjukdomar. En stillasittande livsstil ger negativa effekter för hälsa och välbefinnande, det bidrar till ökad fetma och större sjukdomsrisk. Målet i vårt samhälle måste vara att försöka skapa attraktiva och stödjande miljöer för fysisk aktivitet som kan konkurrera ut den mer stillasittande livsstilen. Det ska inte bara vara nyttigt att röra på sig utan det viktigaste är att det är roligt (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Miljön där barn vistas har en stor inverkan på deras fysiska och psykiska välmående och forskning visar också på att elever som har tillgång till väl fungerande utomhusmiljöer utvecklar sin grovmotorik. I dagens skola är det oftast under Idrott och hälsa timmarna som eleverna får vistas utomhus och här de får utveckla sin medvetenhet om omgivningen men också om sin kropp. För att denna medvetenhet ska fungera är det viktigt att hela kroppen fungerar integrerat. I detta samspel arbetar både sinnen, motorik, känslor och de kognitiva funktionerna tillsammans (Ericsson, Grahn & Skärbäck, 2003). Därför har vi valt att göra vår studie på en skola där eleverna har daglig fysisk aktivitet på schemat. Vårt syfte är att undersöka hur skolan arbetar med fysisk aktivitet samt hur skolpersonalen upplever effekterna av daglig fysisk aktivitet på elevernas välmående och lärande.

## **Syfte och frågeställningar**

### **Syfte:**

Syftet med denna studie är att undersöka hur skolan arbetar med fysisk aktivitet samt hur skolpersonalen upplever effekterna av daglig fysisk aktivitet på elevernas välmående och lärande.

### **Frågeställningar:**

- Hur arbetar skolan och personalen för att få in den dagliga fysiska aktiviteten under skoldagen?
- På vilket sätt ser lärarna att fysisk aktivitet påverkar eleverna i skolan?
- På vilket sätt ser lärarna att elevernas sociala hälsa har stärkts med hjälp av fysisk aktivitet?

## Bakgrund

I detta avsnitt kommer vi att presentera skolidrottens utveckling eftersom skolidrotten ligger till grund varför vi valt att göra en undersökning om fysisk aktivitet. Vi kommer beskriva hur skolidrotten har utvecklats genom åren för att ni som läsare ska få en förståelse för hur ämnet Idrott och hälsa har förändrats genom tiderna. Vi kommer att beskriva valet av skola där vi valt att göra vår undersökning samt en kortare presentation av personalen som vi har intervjuat.

## Skolidrottens utveckling

Under de senaste decennierna är ämnet Idrott och hälsa det skolämne som förändrats mest av alla skolämnena (Annerstedt, 1995). Debatten kring ämnet och om det ska vara obligatoriskt eller inte, med garanterad timtid har varit intensiv i Sverige under de första åren av 1990-talet. Ämnet har funnits med i läroplaner genom hela historien men anledningarna varför det har funnits med har varierat. I början låg stort fokus på militär träning, social kontroll, nationalism men också som ett medel för att träna och disciplinera kroppen och genom det utveckla personlighetsegenskaper. Men under senare år har istället idrottslärare anammat andra mål. Fokus idag ligger mer på att företräda en hälsosam livsstil samt en meningsfull och rikare fritid (Annerstedt, 1995). 1993 enades den europeiska idrottslärarorganisationen EuPEA beträffande just idrottsämnets identitet om hur ämnets värden kan sammanfattas:

- *“Idrottsämnet ger ett unikt bidrag till alla elevers skolundervisning.*
- *Idrottsämnets bör uppfattas som ett balanserat utbud av fysiska aktiviteter som möjliggör för elever att utveckla en bred repertoar av rörelseerfarenheter, vilket leder till att man involverar sig i olika former av fysisk aktivitet.*
- *Varje elev oavsett förmåga, kön eller etnisk bakgrund har rätt att erhålla undervisning i idrott som befrämjar åtminstone följande: en bred fysisk kompetens; fysisk utveckling; en förståelse för betydelsen av en hälsosam livsstil; en positiv självvärdering inom kontexten fysisk aktivitet; möjlighet att utvecklas till en självständig och ansvarstagande samhällsmedlem; utveckling utav personligheten; ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.*

- *Idrottsämnet är väsentligt för utveckla en positiv skolmiljö. Det utgör också en källa för kontakter med kommunen i stort och särskilt till ett rikt föreningsliv. Dessutom bidrar ämnet till att man lär sig uppskatta och vårda naturen.*
- *Idrottsämnet utgör en språngbräda in i föreningslivet och för att utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet” (Annerstedt, 1995).*

Trots alla positiva effekter som kommer från fysisk aktivitet så har eleverna i grundskolan en timplan på endast 500 timmar för Idrott och hälsa. Varje elev ska efter genomgången grundskoleutbildning fått undervisning i minst det antalet timmar. Slår man ut dessa timmar under grundskolans år blir det 28 timmar per läsår. Detta är betydligt färre timmar om man jämför med ämnet svenska som har en timplan på 1490 timmar, som i sin tur ger 83 timmar per läsår (Skolverket, 2014).

I dagens läroplan beskrivs ämnet Idrott och hälsa på följande vis:

*“Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande” (Lgr 11).*

## **Vinterskolan**

Vi har valt att göra vår studie på en skola i Mellansverige och eftersom skolan är anonym i denna studie kommer vi att kalla skolan för Vinterskolan. Lärarna vi kommer att beskriva har påhittade namn och har ingen koppling till deras riktiga identitet.

Rektor: Hon heter Lena och har arbetat som rektor i 15 år. Lena har arbetat på Vinterskolan i cirka 5 år.

Idrottslärare: Han heter Johan och har arbetat som idrottslärare i 9 år. Johan var den som startade aktivitetsprojektet (beskrivs nedan) och han har arbetat på skolan i cirka 2,5 år.



Aktivitetsledare: Han heter Nicklas och har tidigare arbetat som personlig assistent på skolan i 4 år innan han blev nyanställd som aktivitetsledare.

Klasslärare årskurs 1: Hon heter Anna och har arbetat som klasslärare i 5 år på Vinterskolan.

Klasslärare årskurs 2: Hon heter Sara och har arbetat som klasslärare i 8 år. Sara har arbetat på Vinterskolan i cirka 5 år.

Klasslärare årskurs 3: Hon heter Kajsa och har arbetat som klasslärare i 2 år.

På Vinterskolan pågår det just nu ett forskningsprojekt tillsammans med forskare från ett sjukhus. Målet med deras forskning är att stärka elevernas sociala hälsa samt elevernas skolprestationer. Detta är ett femårigt forskningsprojekt och idag har projektet pågått i 1,5 år. Det var idrottsläraren som kom på idén att införa en timmes fysisk aktivitet varje dag utöver de vanliga idrottslektionerna för han har en tro på att elevernas skolprestationer blir förbättrade med hjälp av daglig fysisk aktivitet. Därefter tog han upp det med rektorn och de såg över hur detta kunde organiseras på Vinterskolan samt hur det såg ut lokalmässigt. Rektorn Lena och idrottsläraren Johan sökte stöd hos kommunen och när Vinterskolan fick resurser för att kunna genomföra detta projekt var det bara upp till skolorganisationen att strukturera upp projektet för att det skulle kunna bli genomförbart. Eleverna fick längre skoldagar för att de inte skulle gå miste om den garanterande undervisningstiden de har. Överlag så ser elevernas skoldagar ut som de har gjort tidigare, med en förmiddags- och en lunchrast. Eftersom skolan har två stycken idrottshallar gick det fort att lösa hur det skulle skötas lokalmässigt. När de såg över organisationen insåg de att det behövdes göra många ändringar för att det skulle gå att lösa samt att de behövde anställa en person som aktivitetsledare på heltid som kunde hålla i dessa aktivitetspass. Skolan kallar dessa pass för aktivitetspass. Dessa pass är helt kravlösa, med det menas att eleverna bara behöver vara där ombytta och göra sitt allra bästa för att få upp pulsen och för att bli svettiga. Fokus ligger på högintensitet. Eleverna får inget betyg i detta skolmoment utan eleverna är där och gör sitt bästa efter sina egna förutsättningar till skillnad från idrottsämnet där eleverna får betyg och behöver visa vad de kan.

Aktivitetsspassen som aktivitetsledaren håller i på skolan ser ofta väldigt olika ut. Aktiviteterna utgör bl.a. hinderbanor, olika danser, pulstester, olika sorters kull etc. Aktivitetsledaren berättar att han försöker göra passen så roliga som möjligt för att försöka skapa ett intresse för fysisk aktivitet. Aktivitetsspassen som eleverna har ligger utsprida på olika tider under

skoldagarna. Anledningen till att passen ligger som de gör är för att det ska funka organisationsmässigt.

Idrottsläraren berättar att det är väldigt svårt att mäta hur eleverna mår men att de gör det tillsammans med forskare på sjukhuset. Tillsammans genomför de tester i form av olika stressenkäter, olika mätningar av elevernas kognitiva förmåga, betyg och resultat från nationella prov och två konditionstester. Alla dessa tester görs även på en jämförelseskola i samma kommun som detta forskningsprojekt pågår i. Denna skola har enbart de vanliga idrottslektionerna på schemat. Detta medför att det går att göra en jämförelse mellan skolorna för att kunna se om den dagliga fysiska aktiviteten har ett samband mellan elevernas sociala hälsa och deras skolprestationer.

## Tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt presenteras och diskuteras studiens utgångspunkter i tidigare forskning och i teori. Vi kommer att presentera tidigare forskning om vilka effekter som kommer från fysisk aktivitet samt beskriva de utgångspunkter som finns i studien.

### Fysisk aktivitet

Människan har sedan urminnes tider använt sin kropp för att kunna fungera i vardagen och i samhället. Vår kropp är till för att användas och de flesta av våra organ och vävnader påverkas positivt när vår kropp får arbeta regelbundet. Under fysisk aktivitet så ökar pulsen samt hjärtats minutvolym. Med minutvolym menas hur många liter blod som hjärtat pumpar ut varje minut. Under fysisk aktivitet så ökar också kroppstemperaturen, andningen blir snabbare och hjärtats och musklernas genomblödningar ökar. När detta sker så bildas mer mjölksyra och frisättningen av de hormoner vi kallar stresshormoner ökar (Henriksson, 2004). Positiva effekter av fysisk aktivitet märks efter förvånansvärd kort tid. Men det som avgör hur stora effekterna blir är frekvens, varaktighet och intensitet. Med frekvens så menas hur ofta en person tränar och vilken kontinuitet som gör mest nytta för träningen och för kroppen. Under ordet frekvens ingår också vardagsmotion, där man brukar rekommendera minst 30 minuters fysisk aktivitet per dag. Daglig vardagsmotion innebär att man t.ex. byter ut hissen mot trapporna eller genom att promenera till jobbet eller skolan istället för att ta bilen eller bussen. Varaktighet är hur långa de olika passen är. En fysisk aktivitet som pågår en längre tid ger i regel större effekt på kroppen men delar man upp de dagliga aktiviteterna i flera tio till femton minuters pass så ger de också effekt. Med intensitet så menas hur hårt en person tränar och dessa tre olika faktorer (frekvens, varaktighet och intensitet) blir tillsammans träningsdosen (Henriksson, 2004).

När man ser på fysisk aktivitet och lärande så lyfter Grindberg och Langlo-Jagtöien (2000) fram ett par viktiga argument om varför kroppsövningar är bra för barn:

- *”Fysisk aktivitet är en källa för glädje. Att må fysiskt bra främjar koncentrationen och där med inlärningsförmågan.*
- *Fysiska färdigheter är viktiga för barn både i skolarbetet och i vardagssituationer. De påverkar andras uppfattning om barnet och har betydelse för barnets självuppfattning.*

- *Genom fysisk aktivitet förbättras uthålligheten och barnets förmåga att skärpa sin uppmärksamhet.*
- *Fysisk aktivitet ger i många sammanhang möjlighet att träna socialt umgänge och samarbete. Man blir medveten om sig själv och andra både fysisk och psykiskt.*
- *Kroppsuppfattning och kroppskontroll är viktiga förutsättningar för inläring av begrepp och färdigheter. ”*

## **Positiva effekter av fysisk aktivitet och lärande**

I detta avsnitt vill vi titta på sambandet mellan fysisk aktivitet och lärande och här kan man se kopplingar och det finns även forskning i form av *Bunkefloprojektet* – en hälsofrämjande livsstil (Ericsson 2003) gjord av forskaren Ingegerd Ericsson (2003) som visar resultat på att utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan ger positiva effekter. Denna forskning gick ut på att utöka idrottsundervisningen från två gånger i veckan till fem gånger i veckan, skoldagarna förlängdes med 45 minuter men eleverna fick en obligatorisk rörelselektion varje dag. I resultatet kom hon fram till att utökad motorisk träning bidrar till att eleverna får en bättre grovmotorik. De positiva effekterna visade sig även genom resultaten på nationella proven i svenska och i matematik. Där dessa elever som hade haft utökad fysisk aktivitet fick bättre resultat på proven än de elever som endast haft skolans ordinarie idrottsundervisning, två lektioner per vecka (Ericsson, 2003). Ericsson (2003) skriver i sin avhandling att även om fysisk aktivitet inte har ett direkt samband med elevernas skolprestationer är det något som skolor faktiskt bör lägga stor vikt vid. Det finns ytterligare en studie som visar positiva effekter av medveten motorisk träning gjord av Hannaford (Ericsson, 2005). Denna studie innefattade 500 kanadensiska barn och kom fram till att barn som hade sensomotorisk träning en extra timme per dag, med särskild tonvikt på vestibulär stimulering klarade sig betydligt bättre på lästesten än vad mindre aktiva barn gjorde. Med vestibulär stimulering menar Hannaford aktiviteter som t.ex. springa, hoppa och gunga. Effekterna av utökad fysisk aktivitet i skolan bidrar till att eleverna blir gladare, det blir bättre klimat i klassrummet och eleverna får lättare att koncentrera sig så att i sin tur kunskapsutvecklingen påverkas positivt (Ericsson, 2005).

I dagens samhälle är fysisk aktivitet ett omdiskuterat ämne som det pratas frekvent om i media men också ute på våra skolor och arbetsplatser. Fysisk aktivitet och fysisk rörelse har

en positiv påverkan på vår hälsa men trots detta så är övervikt och fetma ett växande problem i västvärlden och i dagens samhälle. En av orsakerna till övervikt och fetma är att vi rör oss betydligt mindre än förr och att vi har det svårare att göra oss av med den energi som vi får i oss (Hauffman, 2000). Vårt samhälle idag är tekniskt utvecklat och det dagliga livet blir mer och mer stillasittande, trots att våra kroppar är gjorda för att röra på sig. Idrottsämnet ska bidra till att alla elever får ett livslångt intresse för motion. Ämnet Idrott och hälsa kan användas för att stimulera våra grundläggande behov såsom rörelse, aktivitet, spänning, kroppsmedvetenhet, nya utmaningar på egen nivå, social gemenskap, samarbete, trygghet, att våga och glädje (Annerstedt, 1990). Hauffman menar att lägga till motion i sin vardag behöver inte vara besvärligt och på flera arbetsplatser och skolor introduceras små avbrott i arbetet eller i undervisningen. Denna typ av motion behöver inte betyda att du blir svettig utan fungerar mer som en slags avslappning för kroppen. En rörelse paus på ca tio minuter sker oftast gemensamt och detta kan förebygga eller lindra värk. Små rörelser kan lösa upp spänningstillstånd, öka blodcirkulation samt få psykisk stimulans och medföra att en person blir betydligt piggare (Hauffman, 2000). Henriksson (2004) har gjort en studie om dagens samhälle där vi ger våra barn färre naturliga tillfällen till rörelse. Utgångspunkten är att fysisk aktivitet är bra för barn och för deras kroppsliga och intellektuella utveckling, det förebygger även fetma och framförallt så är det kul. Barn i alla åldrar mår bra av att hoppa, springa, leka och använda kroppen i olika rörelser. Idrotter som t.ex. löpning, tennis och annan fysisk aktivitet ger starkare skelett och ökad ben täthet under uppväxtåren och denna effekt är allra störst före puberteten. Henrikssons (2004) forskning har visat på att motorik, intellekt och hälsa gynnas av fysisk aktivitet. Denna utveckling av rörelseförmågan och den motoriska utvecklingen är en viktig del för barnets totala utveckling. Undersökningar som har gjorts där barn i sexårsåldern i Sverige har testas av forskare för att se om motorisk träning kan fungera som ett hjälpmedel för att hjälpa barn som har svårigheter med språk, koncentration och inläring. Här har man sett positiva effekter på utvecklingen hos sexåringarna som fått extra motorisk stimulans och träning i förskolan. Effekterna visades framförallt på barnens grovmotorik, finmotorik och barnets förmåga att minnas detaljer (Henriksson, 2004). Här menar också Gustafsson (2005) att skolan kan göra mycket för att förbättra de fysiska dagliga aktiviteterna. Gustafsson menar att pedagogerna kan utöver idrottslektionerna, integrera rörelser både under lektioner och på raster (Gustafsson, 2005). Forskaren Jane Meckbach (2004) fokuserar i sin artikel på hur lärare talar om lärande och kunskap i skolämnet Idrott och hälsa. Hon anser att det talas för lite om den didaktiska forskningen dvs. om undervisningsprocessen och vilka lärprocesser som genomsyrar ämnet. Det som är viktigt när

man undervisar i ämnet Idrott och hälsa är att läraren har en genomtänkt metodik och en tänkt progression för elevers lärande. Här är det också viktigt att läraren intar ett didaktiskt reflekterande för skolans övergripande mål. Med de didaktiska tillvägagångssätten menas att läraren ser över varför, vad, hur, när, av vem och i vilket syfte undervisningen bedrivs i? I den undersökning som Jane Meckbach har gjort om lärares reflektioner över ämnet Idrott och hälsa i grundskolan, har hon kommit fram till att ämnet har förändrats från ett mer prestationsämne till ett mer hälsoinriktat ämne, dvs. från ett färdighetsämne till ett mer motionsriktat ämne. Hennes tolkning angående ämnet Idrott och hälsa är det ska vara lustfyllt och att eleverna ska få chansen att prova olika rörelseaktiviteter och stimuleras till att vilja utöva idrottsaktiviteter på fritiden (Meckbach, 2004). I vår studie kommer det bli intressant att se om intervjuerna med skolpersonalen visar att det finns en didaktisk reflektion kring den utökade fysiska aktiviteten, samt om idrottsämnet i stort sett ses som ett prestationsämne eller ett mer hälsoinriktat ämne.

## **Fysisk aktivitet och välmående**

I detta avsnitt tittar vi på sambandet mellan fysisk aktivitet och välmående och här har barn en stor mängd fysisk aktivitet naturligt i sin vardag, eftersom unga barn sällan går utan de springer och hoppar när de ska ta sig fram. Barn sitter ofta inte ner när de umgås tillsammans med andra barn utan de hittar ofta på saker och leker olika lekar tillsammans. När barn känner sig trygga och fria i sina kroppar i sällskapet med andra barn får de större möjlighet till att delta i en social gemenskap. Det är viktigt för barn att få erfarenheter tillsammans med andra barn genom olika fysiska aktiviteter och därmed få ett bra välmående. När ett barn får uppleva sig själv i olika roller och funktioner, kan barnet utveckla en social trygghet inför nya situationer som de kommer att stöta på. Barn som känner att de har en trygghet i sin kropp har lättare att kunna känna tillit till andra människor än de barn som känner sig rörelsemässigt osäkra i de flesta situationer (Grindberg & Langlo-Jagtöien, 2000). Det är viktigt att man låter barnen få delta i aktiviteter i skolan som låter barnen få arbeta på en självvald intensitetsnivå. När barn får arbeta på detta sätt tillåts de att känna att de har lyckats. När barn känner att de har klarat av något och att de lyckats i en fysisk aktivitet, kommer de barnen mest troligtvis att fortsätta att delta. För att barn ska våga och vilja delta i fysiska aktiviteter är det viktigt att de får känna av känslan att ha roligt och att lyckas, för att höja sig själva (Raustorp, 2013). Filosofen Jean-Jacques Rousseau (Annerstedt, 1990) var väldigt positivt inställd till den fysiska fostran. Han tyckte att barnen skulle få tillfälle att skaffa så mycket erfarenheter som möjligt

och att barnen måste få röra sig fritt. Rörelserna skulle utgå från situationer där barnet tvingades agera på det bästa och effektivaste sättet. Den undervisning som skulle bedrivas var mestadels av lek och information som hela tiden varierar av olika aktiviteter. Han såg även ett samband mellan kropp och själ, att det var viktigt för eleven att ha både fysiskt och psykiskt välmående, både för moralen och för inläringen (Annerstedt, 1990). Fransmannen och filosofen Maurice Merleau-Ponty (Wolmesjö, 2006) gav år 1945 för första gången i filosofins historia ut ett avsnitt där han ger kroppen en betydelse rent kunskapsmässigt. Det Merleau-Ponty ville säga var att vi är våra kroppar till skillnad mot den traditionella uppfattningen om att vi har våra kroppar. Hans teorier bygger på att människor är en fysisk och psykisk enhet. Merleau-Ponty efterliknar kroppen som ett konstverk där dess olika delar samspelar. Han menar att det mekaniska, biologiska, och intellektuella står i ett nära förhållande till varandra. Han menar också att kunna, innebär att kunskap redan finns i den fysiska aktiviteten och kroppens rörelse (Wolmesjö, 2006).

## **Fysisk aktivitet och kroppsligt lärande**

I detta avsnitt så tittar vi på kopplingen mellan fysisk aktivitet och kroppsligt lärande och här menar Kjell Freden (Grindberg & Langlo-Jagtöern, 2000) att med motorisk träning kan man ge ett barn förutsättningar för att lättare kunna lära sig att läsa och att dessa barn uppvisar större framsteg efter att de har fått särskild motorisk träning (Grindberg & Langlo-Jagtöern, 2000). Detta argument styrks också av både Piaget och Vygotskij om att barn ska kunna föreställa sig något som inte är närvarande och då spelar de praktiska erfarenheterna som barnet tidigare gjort en viktig roll. De menar att barnets yttre perception lika mycket som deras inre föreställningar bygger på tidigare motorisk aktivitet. När det gäller innehållet ger rörelseerfarenhet substans när de gäller detta. Med innehåll menar de innehållet i begrepp och ord, tal förståelse, rumsuppfattning osv. En till som hävdar att motorisk och intellektuell förmåga hänger samman är Frostig. Han menar att barn som inte har lärt sig att behärska de rörelser som en uppgift kräver i de teoretiska uppgifterna i skolan, ofta misslyckas. Han instämmer också att barnet får svårt att koncentrera sig på innehållet om rörelserna inte fungerar automatiskt. Istället läggs fokus på att forma ord och bokstäver i rätt ordning eller att hålla pennan rätt i handen (Grindberg & Langlo-Jagtöern, 2000).

I åldrarna sex till tio utvecklas ett barns sinne på många sätt. Det som händer är att barnet blir mer intresserat för form, storlek och färger. De har fått en bättre uppfattning kring hur deras

kroppar fungerar och hur olika kroppsdelar samarbetar. Deras förmåga till en motorisk planering samt deras förmågor till att uppfatta och tolka olika sinnesstimuli utvecklas markant. Barnet kan om de har vuxit upp i en allsidig stimulerande miljö, bilda en föreställningsbild över hur olika rörelser ska utföras samt att de är mottagliga för att ta emot auditiva beskrivningar av enkla rörelser. Dessa erfarenheter lagras som sinnesintryck i form av medvetna och omedvetna minnesbilder av rörelsemönster. Genom att bygga vidare på detta lager i minnet så kan barnet vidareutveckla abstrakt tänkande, kreativitet och ny kunskap (Jagtøien, Hansen, Annerstedt, Claesson & Handrum, 2002). I denna ålder börjar barnet att tänka oberoende av motoriska handlingar men föreställningar och perception bygger på tidigare praktisk motorisk erfarenhet och detta har gett innehåll åt begrepp och uppfattningar. Barnet börjar i denna ålder att tänka annorlunda och tänker mer konkret samt att de får ett objektivt förhållande till verkligheten. I denna ålder präglas tänkandet av förnuftshandlingar och logiskt tänkande. I denna fas utvecklas jag-utvecklingen. Detta sker genom utforskning av omgivningen och att finna sin plats i förhållande till andra samt för att hitta sig själv. I denna fas kan många kognitiva och motoriska funktioner ske samtidigt om barnet har kommit långt i sin motoriska utveckling och för att de grundläggande rörelserna är automatiserade. Har barnet däremot inte kommit långt i sin motoriska utveckling tar rörelser som inte är automatiserade bort fokus från den kognitiva koncentrationen. Vilket betyder reducerade resurser till själva uppgiften och mer fokus på den motoriska aktiviteten. Om ett barn behöver koncentrera sig starkt på att försöka att forma bokstäver och tal får de svårare att kunna reflektera kring betydelse och innehåll i symbolerna. Om man kombinerar träning av rörelser och sinnen så att de motoriska rörelserna blir automatiserade, kan detta öka koncentrationen kring de kognitiva uppgifterna (Jagtøien, Hansen, Annerstedt, Claesson & Handrum, 2002). Sigmundsson och Pedersen (2004) menar att i skolan finns det möjlighet att förmedla kunskap om rörelsens betydelse för en hälsosam livsstil. För att i skolan når man alla barn och kan redan i de första skolåren introducera rörelsens betydelse eftersom motorisk utveckling numera ses som en livslång process.

De kognitiva funktionerna styrs av olika neuropsykologiska och neurofysiologiska processer i barnets hjärna. Det krävs ett kognitivt förarbete när man ska lära sig en ny motorisk färdighet, en ny rörelse eller ett nytt rörelsemönster. Rörelsen blir automatiserad när den nya färdigheten är ordentligt inlärd. Grindberg & Langlo-Jagtøiern (2000) skriver om Kjell Freden där han beskriver detta begrepp som kanalkapacitet. Han menar att den vinsten som kommer vid automatisering av rörelser är då kan kognitiva resurser kan frigöras. Om mängden information



som ska förärbetas blir för mycket, blir inte prestationen fullgod. Han hävdar att barn som inte har automatiserat sitt rörelsemönster måste ges möjligheten att få arbeta mer kontinuerligt med grovmotoriska aktiviteter. Detta kan vara aktiviteter som att gå, springa och hoppa. Kan elever frigöra sin kognitiva kanalkapacitet till att koncentrera sig på andra teoretiska färdigheter kan fokus läggas på att lära sig att skriva, läsa, räkna osv.

## **Metod och genomförande**

I detta kapitel kommer vi att redogöra för den metod som vi har valt att använda oss av när vi har samlat in vårt empiriska material som kommer ligga till grund för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Vi kommer även att beskriva hur genomförandet av intervjuerna gick till. Vi kommer att beskriva hur vi förberedde oss och hur processen med att få kontakt med skolan gick till. Eftersom detta material är konfidentiellt material, skickade vi i ett mejl med ett medgivaravtal för intervjun (se bilaga 4).

### **Metodval**

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ metod med inriktning mot intervjuer. När forskare använder sig av kvalitativa metoder undersöker de saker i dess naturliga miljö och försöker göra fenomen begripliga eller tolka fenomen utifrån den mening som människor ger dem (Ryen, 2011). Med den förklaringen menas det att vi som forskare förflyttar oss till informatörens naturliga miljö som t.ex., skolan. Eftersom att vi kommer att göra intervjuer med personal på en skola faller det sig naturligt att vara i den miljön. Vi vill ta reda på vad personalen anser om den fysiska aktiviteten i skolan och då tycker vi att en kvalitativ metod ger oss möjligheten att undersöka personalens synpunkter. Därför anser vi att i denna studie ett andra-ordningens perspektiv från lärarna ger oss mer trovärdiga svar eftersom det är det vi undersöker. Detta pga. att eleverna är för unga och inte har förmågan att reflektera över vilka effekter som den fysiska aktiviteten har på dem. Här anser vi att en kvantitativ metod inte är lika bra, för att i t.ex. en enkätundersökning kan inte lärarna få möjligheten att utveckla sina svar. Om vi hade valt en sådan metod hade vi även kunnat undersöka vad eleverna på skolan tycker om detta moment och därigenom fått en bredare bild av vad de tycker om detta. Hade vi utgått från det materialet skulle de på det sättet varit enklare att dra generella slutsatser. Men att ställa bra frågor för en heltäckande kvantitativ undersökning hade varit svårt,

eftersom vi valde att inrikta oss till att intervjua personalen på skolan och inte eleverna. I stället för att göra en kvantitativ studie som vi tycker kan genomföras i ett senare skede till en annan studie, valde vi att göra en kvalitativ undersökning som man kan utgå från och ha som grund i fortsatta undersökningar.

## **Datainsamling**

Vi valde att använda oss av intervjuer som insamlingsmetod. I datainsamlingen valde vi att intervjua rektor, idrottslärare, aktivitetsledaren samt klasslärare från lågstadiet. Anledningen till att vi valde personal från hela organisationen var för att få en klarare bild av hur skolan arbetar med fysisk aktivitet och hur det genomsyrar hela verksamheten. Vi kände att skolan var ett självklart val för att vi skulle kunna få svar på vårt syfte och våra frågeställningar. Men vi valde inte att intervjua vår gamla handledare för att det finns en personlig kontakt mellan henne och en av oss. Det kan hända att hon utesluter information som hon tror att vi redan vet. Den fördel som finns med att intervjua är att det gick att anpassa intervjun med följdfrågor efter hur den som blev intervjuad svarade. Även att vi fick information på ett annat sätt genom tonfall, pauser och kroppsspråk och den informationen kunde vi inte få ut från exempelvis enkäter (Bell & Nilsson, 2006). Det är samtidigt svårt att analysera svaren som man får ur en intervju och det tar tid, men vi kände att intervjuer gav oss ett mer värdefullt resultat än vad en enkät kunde bidra med. Vi valde att ta tre intervjuer var men eftersom vi är oerfarna intervjuare och har aldrig gjort detta förut, kände vi att ville vara med varandra på varandras intervjuer som stöd (Trost, 2005). Innan vi gick ut och intervjuade gjorde vi en intervjuguide som skulle underlätta för oss när vi gjorde intervjuerna. Vi bestämde oss för att inte göra några färdiga frågeformulär att ha med oss utan vi valde att ha större övergripande frågeområden, och i största möjligaste mån låta den intervjuade styra ordningsföljden i samtalet. Det är viktigt att fortsätta på tankegången som den intervjuade har och inte lägga för mycket vikt på sina egna tankegångar (Trost, 2005). Vi valde att ha en ganska kort lista som tog upp stora frågeområden, eftersom listan var ganska kort hade vi möjlighet att memorera listan inför intervjuerna. Vi satte ingen tidsgräns för intervjuerna och vi valde att spela in våra intervjuer för att undvika missar som kan hända ifall vi enbart skulle anteckna. Vi kunde istället fokusera på frågorna och svaren, vilket vi tror gav oss bäst underlag (Trost, 2005).

## Urval

I denna studie har vi noggrant valt ut en skola i Mellansverige. Den skola vi valde har en av oss tidigare varit i kontakt med under sin VFU. Vi valde denna skola för att det pågår just nu ett femårigt forskningsprojekt som innebär att alla årskurser på skolan erbjuds daglig fysisk aktivitet. Med detta menas att eleverna varje dag har en timma pulshöjande fysisk aktivitet på schemat och dessa pass är helt kravlösa. Detta forskningsprojekt samarbetar även med ett sjukhus i Mellansverige som hjälper skolan att göra olika tester på eleverna för att se vilken påverkan den utökade fysiska aktiviteten har på dem. Detta innebär att eleverna på denna skola har obligatorisk idrottsundervisning men även extra fysisk aktivitet, en timme per dag, som kallas aktivitetspass. Dessa aktivitetspass som eleverna erbjuds är helt kravlösa och målet med dessa pass är att eleverna ska få upp pulsen och bli svettiga. Men eleverna bedöms inte på något sätt som de blir under idrottslektionerna. Skolans mål med detta projekt är att se ifall elevernas sociala hälsa förbättras och ifall deras skolprestation ökar. Detta är en liten skola som ligger ute på landsbygden, som har årskurserna Fk-6. När denna skola började med detta projekt så var det en av de gamla assistenterna som var anställd på skolan som i stället blev ansvarig aktivitetsledare för de nya passen. Aktivitetsledaren har inte sedan tidigare någon utbildning som idrottslärare, men arbetar väldigt tätt med skolans idrottslärare för att kunna utforma så bra aktivitetspass som möjligt. När vi bestämde oss för att göra vår studie valde vi att intervjua rektorn, idrottsläraren, aktivitetsledaren och tre klasslärare för lågstadiet. För att se hur skolans rektor och personal resonerar kring hur det påverkar eleverna att ha dagligen ha pulshöjande fysisk aktivitet i skolan samt hur det kan ha nytta av detta i sitt skolarbete.

## Genomförande

I vår process att bestämma oss för ett undersökningsämne kom vi tidigt i kontakt med Vinterskolan. Vi kontaktade rektor och personal på skolan via mejl för att kunna boka och genomföra våra intervjuer. Det gick väldigt bra att komma i kontakt och överens med dem angående tider för intervjuer, därav kom vi ut ganska tidigt och intervjuade. Vi började med att konstruera en intervjuguide, som ligger som bilaga 5. Vi båda har erfarenhet gällande fysisk aktivitet generellt men inte hur det påverkar eleverna i skolan, så i början var det svårt att komma på frågeområden. Så frågeområdena blev formade efter det vi ville veta och undersöka. Vi blev väldigt nöjda med våra frågeområden och kändes oss säkra innan vi gick

ut och intervjuade. Vi började med att intervjua rektorn på skolan, för att få en helhetsblick över hur organisationen ser ut samt för att förstå valet av det nya arbetssätt som skolan har. Under intervjuerna använde vi oss av en diktafon samt att den som satt med som stöd, skrev anteckningar och hjälpte till ifall den andre behövde det eller ifall den andre tyckte att någon mer fråga borde ställas. När vi intervjuade rektorn handlade intervjun om hur skolan och deras profil såg ut samt vilket mål de hade på skolan med detta projekt, medan vi ställde följdfrågor utifrån hennes svar. Hon berättade även om för- och nackdelar och positiva effekter som kommit med detta projekt. Denna intervju tog cirka 20 minuter och vi befann oss på rektorns kontor. Efter rektorn intervjuade vi idrottsläraren och aktivitetsledaren, med dem gjorde vi en gemensam intervju. För att det skulle kunna gå att genomföra alla intervjuer samt att de två gärna ville göra intervjuerna tillsammans eftersom de jobbar tätt ihop. Denna intervju startade med att idrottsläraren också berättade om hans tankar kring detta projekt på skolan eftersom han var med och startade upp projektet. De berättade även om elevernas förbättringar samt skillnaden på idrottslektionerna och aktivitetspassen och om elevernas grovmotorik och självkänsla. Denna intervju tog cirka 40 minuter och vi befann oss inne på deras kontor bredvid idrottshallarna. Sedan gjorde vi tre stycken separata intervjuer med klasslärarna från årskurserna 1-3. Dessa intervjuer skedde i klassrummet hos den klasslärare som vi intervjuade, alla tre intervjuer tog ungefär 15-20 minuter. Under dessa intervjuer använde vi oss av samma intervjuguide till alla tre lärare. Det intervjuerna handlade om var ifall klasslärarna kunde se någon förändring hos eleverna inne i klassrummet. Samt vilka effekter man kan se på eleverna i klassrummet och även om bortfallet kring de undervisningstimmar som försvinner tack vare aktivitetspassen. Efter att alla intervjuer var gjorda, valde vi att transkribera de intervjuer som vi själva hade gjort. Samt för att dela på arbetet och även för att underlätta att kunna gå vidare till att analysera svaren.

## **Etiska överväganden**

När vi gjorde vår insamling av material och sammanställning av vår studie har vi följt vetenskapsrådets rekommendationer (Vetenskapsrådet, 2011). De som vi intervjuade deltog frivilligt och vi informerade dem innan startad intervju om deras rättigheter, samt att vi valde att skriva ett medgivaravtal med dem för att de skulle förstå att vi kommer att skydda deras identitet i denna studie. Därför att det är vår skyldighet som forskare att hålla det

konfidentiellt och det material som vi samlat in endast kommer att användas till denna undersökning och inte nyttjas av andra än oss som författare. Etikprövningslagen skyddar den enskilda individen och respekten för människovärdet. Forskningen ska utföras med respekt för de mänskliga rättigheterna (Vetenskapsrådet, 2011).

## **Arbetsfördelning**

Under denna studie har vi, Amalia Pettersson och Rebecka Ullsten jobbat väldigt nära och gemensamt under det första stadiet utav arbetet. Vi har tillsammans hjälpts åt för att hitta litteratur och vi har sedan delat upp läsandet emellan oss. Vi har gemensamt skrivit alla delar i denna studie. Vi har även skrivit mejlen tillsammans under den första kontakten med skolan, detta gjorde vi för att inte missa någon information. Eftersom att vi gjorde sex stycken intervjuer, delade vi upp dessa intervjuer och tog tre stycken var. Amalia Pettersson gjorde intervjuerna med klassläraren Kajsa, idrottsläraren Johan och aktivitetsledaren Nicklas. Rebecka Ullsten gjorde intervjuerna med rektor Lena samt klasslärarna Sara och Anna. Vi har även transkriberat de intervjuer som vi har utfört.

## **Resultat av vår analys**

I detta avsnitt kommer vi att presentera resultaten som vi har fått fram från våra intervjuer, samt att vi kommer att analysera dem. Vinterskolan har daglig fysisk aktivitet och detta projekt är till för att stärka den sociala hälsan. Med detta menas, att utöver den vanliga idrottsundervisningen så har eleverna på denna skola en timme fysisk aktivitet om dagen. Dessa aktivitetspass är kravlösa och fokus ligger på att ha pulshöjande aktiviteter med hög intensitet. Vi kommer sammanfatta hur personerna vi intervjuade berättar om hur de ser att dessa aktivitetspass påverkar eleverna i skolan. Som vi nämnt i metodval handlar resultaten om hur lärarna upplever hur den fysiska aktiviteten påverkar eleverna. Vi anser att eleverna inte är pålitliga källor pga. deras unga ålder. Vi kommer att dela in vårt resultat i tre delar, fysisk aktivitet och lärande, fysisk aktivitet och välmående samt fysisk aktivitet och prestationer.

### **Fysisk aktivitet och lärande**

Vi intervjuade rektor Lena, idrottsläraren Johan, aktivitetsledaren Nicklas, samt klasslärarna i årskurs 1-3 Anna, Sara och Kajsa. All personal som vi har intervjuat upplever att elevernas koncentration inne i klassrummet har förbättrats avsevärt sedan detta projekt startade på skolan. Detta yttrar sig genom att eleverna lättare kan fokusera under lektionerna inne i klassrummet och även under de långa arbetspass som har tillkommit sedan detta projekt startade. Rektor Lena berättar i sin intervju att för att de skulle kunna genomföra detta projekt behövde organisationen på skolan ändras för att eleverna skulle kunna få sina garanterade undervisningstimmar. Här instämmer även klasslärare Anna som sitter med i skolorganisationen att det var mycket arbete med att omorganisera t.ex. ändrade busstider och personalscheman när de förlängda skoldagarna tillkom. Men rektor Lena är, trots allt arbete med omorganisationen, väldigt nöjd med resultatet av alla förändringar och tycker att allt har fungerat bra. Hon berättar även att samtliga lärare ser en positiv förändring på eleverna i klassrummet. Klasslärarna Sara och Kajsa berättar att de upplever en skillnad på elevernas koncentration sedan detta projekt startade, de tycker att eleverna har lättare att fokusera under lektionerna. Detta gör att det blir ett bättre fokus och lektionstiden kan användas till fullo för

undervisning, vilket båda lärarna är väldigt glada över eftersom att det har blivit bättre kvalitet inne i klassrummen. Idrottläraren Johan som startade detta projekt menar att om man ger eleverna daglig fysisk aktivitet så lär de sig att kanalisera sin energi bättre under dagen. Detta gör att de får en större ro i kroppen och kan sitta still under lektionstid och inte behöver springa runt inne i klassrummet. Klassläraren Anna upplever att trots de långa skoldagarna klarar eleverna av att fokusera bättre under hela dagen, hon tror att det har att göra med den positiva effekten som kommer ifrån att eleverna nu får ha aktivitetspass varje dag på schemat.

Alla tre klasslärare säger att eftersom att dagarna har blivit längre och därmed elevernas arbetspass så anser de att det även är viktigt att ta ett ”break” i mitten av lektionen i form av någon dans eller rörelseaktivitet, för att eleverna ska få skaka av sig och sedan kunna återfå koncentrationen i klassrummet. Alla tre instämmer i att eftersom eleverna är så pass unga är det viktigt för dem att få stanna upp och göra någonting annat i 5-10 minuter för att sedan kunna återgå till skolarbetet igen. Rektor Lena håller med klasslärarna och tycker det är oerhört viktigt att de använder sig av små ”break” i de långa arbetspassen som eleverna har. Eftersom när skolorganisationen skulle planera in dessa aktivitetspass i schemat så hamnade de på olika tider under dagen, ibland kan en årskurs 1:a ha passet i slutet av dagen, och då menar rektor Lena att det är viktigt att klasslärarna tar ”break” i mitten av vissa lektioner för att få en så bra lektion som möjligt. Samtliga lärare är dock överens om att det optimala vore att få ha aktivitetspassen på förmiddagen innan lunch för att få ut det bästa resultatet av elevernas energi och fokus. Men det fungerar inte att alla klasser ska ha sina aktivitetspass på förmiddagen innan lunch eftersom det endast finns en aktivitetsledare och två idrottshallar som kan användas till förfogande och dessa är fullbokade mellan kl. 8.10 – 14.50 varje dag. Rektor Lena berättar att de har försökt fördela förmiddagspassen innan lunch jämt mellan klasserna så att alla elever åtminstone ska kunna få ha ett sådant pass under veckan.

Klassläraren Kajsa säger att nackdelen med att eleverna har aktivitetspasset på eftermiddagen är att de har svårt att veta vad de ska göra av sin energi på förmiddagen. Klassläraren Sara säger att eleverna inte har den koncentrationsförmåga som krävs för att klara av att sitta på en lektion i två timmar och endast arbeta. Aktivitetspauser är därför oerhört viktiga för att skapa ett bra arbetsklimat och en bra arbetsro inne i klassrummet. Ett bra arbetsklimat och en bra arbetsro skapar en bättre chans till lärande inne i klassrummet menar hon. Vidare instämmer samtliga klasslärare i att eleverna har blivit effektivare på lektionerna samt att eleverna har lärt sig att kunna komma till ro på ett bättre sätt än tidigare. Detta är dock lärarnas iakttagelser

i hur de upplever hur eleverna har påverkats av den fysiska aktiviteten. Som vi i nämner i metodval så blir svaren på våra frågeställningar ett andra-ordningens perspektiv.

Aktivitetsledaren Nicklas som håller i aktivitetsspassen berättar att han försöker att ämnesintegrera sina pass. Han använder sig ofta av matematik, engelska och musik under sina pass, och integreringen blir väldigt naturlig menar han. Det gör han för att han tycker att det är roligt samt att eleverna blir mer utmanade än enbart att vara fysiskt aktiva och att lektionerna i sig får ett bredare syfte. Han berättar också att elevernas grovmotorik har utvecklats avsevärt sedan detta projekt startade, som t.ex. att vissa elever som inte kunde springa innan, utan hoppade fram har faktiskt lärt sig att springa som man ska nu. Klassläraren Anna bekräftar att hon har märkt stor skillnad på elevernas grovmotorik och att den har förbättrats då hon ofta låter eleverna få en kombinerad undervisning med mycket användning utav kroppen. Hon brukar sjunga, dansa, använda takter och röra sig väldigt mycket i klassrummet tillsammans med eleverna. Hon säger att det är för att alla elever lär sig oerhört olika och det är viktigt att våga och även variera sin undervisning så att alla elever ska få en chans att behärska skolkunskaper. Klassläraren Sara instämmer att rörelsepauser är ett bra moment att ta in i klassrummet. Hon berättar att hon använder sig mycket av dansrörelser som t.ex. zumba inne i klassrummet som aktivitetspauser.

Inför våra intervjuer trodde vi att lärarna på skolan skulle se en förbättring av både finmotoriken och grovmotoriken. Men i samband med vår analys av intervjuerna märkte vi att lärarna inte hade noterat någon skillnad i finmotoriken. När de fick frågan under intervjuerna medgav de dock att det mycket väl kan finnas ett samband mellan dessa två.

## **Fysisk aktivitet och välmående**

Vi intervjuade samtlig personal på skolan om hur de ser på elevernas sociala hälsa. Resultaten från våra intervjuer kommer beskriva hur lärarna upplever hur elevernas sociala hälsa har stärkts, eftersom vi inte valde att intervjua eleverna. Det vi märkte under intervjuerna var att personalen överlag var väldigt positiva till detta projekt på skolan. Aktivitetsledaren Nicklas säger att eftersom att dessa pass är helt kravlösa har eleverna som tycker det är svårt med idrott lättare att våga, och har större vilja att försöka under aktivitetsspassen eftersom de inte blir bedömda på samma sätt som under idrottslektionerna. Under dessa pass gör eleverna sitt



bästa utefter sin egen förmåga, vilket rektor Lena säger är en viktig del i detta projekt. Syftet är att eleverna ska göra sitt bästa och tycka att det är roligt med dessa pass. Hon fortsätter att berätta att överlag har alla föräldrar till eleverna varit positiva och stöttande till detta projekt. Klasslärarna Kajsa och Sara upplever att sedan man startade detta projekt har man sett stor skillnad på elevernas självkänsla, samt viljan att våga pröva nya saker och att kunna våga utmana sig själva, vilket har resulterat i en bättre stämning på hela skolan. Det är mindre konflikter och mindre bråk under skoldagarna vilket är en väldigt positiv effekt. Detta är rektor Lena och idrottsläraren Johan oerhört glada över, eftersom att målet med detta projekt är att stärka elevernas sociala hälsa. 1,5 år har gått utav projektet och de tycker sig se stor skillnad på att konflikter och bråk har minskat avsevärt på skolan. Klassläraren Anna håller med om att dessa aktivitetspass är ett bra forum för de elever som har det tufft inne i klassrummet då de får visa upp andra förmågor. Att dessa elever har ett forum där de kan få ge utlopp för sin energi som de inte kan göra inne i klassrummet på samma sätt. Detta har i sin tur stärkt deras självkänsla genom att de har ett moment där de kan få visa att de klarar av aktiviteten och att de kan lyckas. Hon berättar även att i början var hon orolig över att detta projekt på skolan inte skulle passa alla elever eftersom att alla inte gillar idrott. Men det har inte varit en enda som har varit negativ över detta, och här berättar även klassläraren Sara att eleverna blir oerhört besvikna ifall om det händer att man måste ställa in detta pass någon gång under veckan. Eftersom att passen är kravlösa, får de elever som har det tufft inne i klassrummet ny energi från dessa pass som de sedan kan använda till resten utav skoldagen. Därför är dessa pass väldigt viktiga för eleverna och därför blir deras besvikelse så stor när passen väl ställs in. Aktivitetsledaren Nicklas berättar även för oss att problemet med överviktiga elever har minskat sedan skolan införde detta projekt, eftersom att vissa elever inte alls rörde på sig innan och tyckte att idrottslektionerna var tuffa. Här har de eleverna fått ett nytt forum för att kunna förbättra sin grovmotorik och kondition genom att de får ha dagliga fysiska aktivitetspass som är helt kravlösa.

Klassläraren Kajsa berättar att många i hennes klass inte har någon fritidsaktivitet efter skoldagen utan sitter hemma vid t.ex. datorn, så hon menar att detta är ett bra sätt att aktivera eleverna på varje dag och även förhoppningsvis skapa ett intresse kring fysisk aktivitet. Eftersom många elever inte har möjligheten att kunna idrotta eller att kunna delta i idrottsaktiviteter efter skoltid pga. diverse anledningar så som ekonomi och tid. Rektor Lena berättar även att eftersom att utrustning och kläder också medför en stor extra kostnad för föräldrarna så har skolan valt att köpa in stora uppsättningar med kläder, handdukar samt skor

i alla storlekar för att alla ska kunna få möjligheten att delta dagligen. Hon fortsätter att berätta att sedan detta projekt startade så har matsalspersonalen även bekräftat att det går åt betydligt mycket mer mat än vad det gjort tidigare. Eleverna växer oerhört mycket i dessa åldrar och det är viktigt att de äter ordentligt, detta ser hon som en positiv effekt utav aktivitetspassen.

Många elever har även haft svårigheter med att våga lära sig och pröva nya saker under idrottslektionerna eftersom att de har känt sig bedömda, och att de vet att de får de betyg i detta ämne, berättar idrottsläraren Johan. Idrottsläraren Johan och aktivitetsledaren Nicklas berättar att de försöker samarbeta mellan idrottslektionerna och aktivitetspassen, för att under aktivitetspassen får eleverna lära sig genom att ha roligt. Detta har i sin tur resulterat i att elevernas grovmotorik har förbättrats genom att alla elever faktiskt vågar på ett helt annat sätt än vad de har gjort under idrottslektionerna. Eftersom den fysiska aktiviteten är ett självklart moment i elevernas skoldag tycker samtliga klasslärare att mikropauser eller pausgympa fungerar bra för eleverna i klassrummen. Personalen ser att eleverna tycker att detta är roliga moment eftersom eleverna gillar den fysiska aktiviteten och att få röra på kroppen, och de är också vana vid dessa moment samt att eleverna verkar ha otroligt roligt. Rektor Lena berättar även att många föräldrar har hört av sig och tycker det är oerhört roligt att deras barn har utvecklats så pass mycket grovmotoriskt. De föräldrar som speciellt har hört av sig är det föräldrar som hade barn som inte kunde springa innan. Hon berättar även att en del elever till och med har vågat börja på någon sportaktivitet utanför skoltid, och idrottsläraren Johan instämmer att när eleverna får bättre självförtroende så vågar de pröva nya saker.

## **Fysisk aktivitet och prestationer**

Samtliga lärare anser att elevernas skolprestationer ökar tack vare elevernas förbättrande koncentration och ökande välmående. Det idrottsläraren Johan säger är att dessa två ovanstående områden är viktiga för elevernas skolprestationer. Han och aktivitetsledaren Nicklas berättar att när de har gjort tester på Vinterskolan samt på jämförelsekolan ligger Vinterskolans elever betydligt längre fram i grovmotorik och kondition mot vad eleverna på jämförelsekolan gör. Rektor Lena anser också att ifall om eleverna mår bra och tror på sig själva och att det är ett bra arbetsklimat inne i klassrummet, finns det stora förutsättningar för att eleverna ska kunna prestera bättre i skolan.

Här instämmer även alla tre klasslärare att elevernas skolprestationer har förbättrats. Rektor Lena samt klasslärarna tror att det är tack vare dessa aktivitetspass som gör att eleverna mår bättre och tror mer på sig själva och att detta bidrar till att elevernas skolprestationer förbättras. Klasslärare Anna som jobbar i årkurs 1 berättar att dessa elever har kommit längre i skolarbetet än vad hennes gamla 1:a hade gjort vid den tiden när intervjun genomfördes. De kämpar och gör sitt allra bästa i klassrummet säger hon. Hon menar också att man måste vara kritiskt till att det är enbart projektets förtjänst som gör att eleverna är så duktiga, hon menar att det även kan vara en stark grupp som hon har. Men hon tror att dessa aktivitetspass har någon form av positiv påverkan på elevernas prestationer men hon menar att det behöver inte enbart vara den dagliga fysiska aktivitetens förtjänst till de förbättrade prestationerna. Idrottsläraren Johan hävdar starkt att skolprestationerna påverkas positivt av den fysiska aktiviteten. Men han säger också att det idag inte finns någon forskning som styrker detta rakt igenom, men han hoppas och tror därför att detta projekt ska kunna få fram resultat som visar att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på skolprestationer och resultat. Han berättar att hans dröm är att detta kan implementeras på andra skolor runt om i Sverige.

## Avslutande analys

Fysik aktivitet är ett begrepp som många kopplar till någonting positivt. Men idag finns det ingen hållbar forskning som stödjer att detta direkt påverkar elevers studieresultat (Ericsson 2003). Men vi har under vår undersökning kommit fram till att det finns positiva effekter som man kan se genom att eleverna har daglig fysisk aktivitet under skoldagen och detta stöds av tidigare forskning (Ericsson 2005). Genom intervjuer med personal på skolan kan vi se att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet, välmående, koncentration och grovmotorik, som i sin tur leder till förbättrade skolprestationer.

I vår litteratur och i vårt empiriska material som vi har samlat in och framfört ser vi att koncentrationsförmågan förbättras genom fysisk aktivitet och detta i sin tur ger stor betydelse för studieresultaten. På detta område finns det forskning gjord av Ingegerd Ericsson (2003) som kan styrka det, men dock inte att fysisk aktivitet har en direkt påverkan, utan en indirekt påverkan på elevernas skolprestationer. *Bunkefloprojektet* är ett projekt där vi kan se att de elever som erbjuds utökad fysisk aktivitet och motorisk träning, har genom detta förbättrat sin motorik och koncentrationsförmåga. Detta projekt visar också att de elever som har god motorik har betydligt bättre koncentrationsförmåga än de elever som har motoriska brister (Ericsson 2003). Som Gustafsson (2005) hävdar, kan skolan göra mycket för att förbättra de fysiska dagliga aktiviteterna för eleverna. Han menar på att pedagogerna kan utöver idrottslektionerna, integrera rörelser under lektioner och på raster. Genom att dagligen ha fysisk aktivitet visar de intervjuer som vi har haft med personalen på skolan att koncentrationen hos eleverna samt arbetsklimatet i klassrummet har blivit bättre sen detta moment infördes på skolan. I intervjuerna tog några av lärarna upp att de har introducerat små moment med fysisk rörelse till sina lektionspass för att de märker att eleverna orkar mer då. Som Hauffman (2004) säger räcker det att tillföra en rörelsepaus på 10 min för att få igång kroppen. Fysisk aktivitet förbättrar elevers koncentration enligt Ericsson (2005) och effekterna av detta blir att eleverna blir gladare, det blir ett bättre arbetsklimat i klassrummet och att i sin tur, att kunskapsutvecklingen påverkas positivt. I vår studie ser vi också att elevernas självkänsla blir bättre när de har fysisk aktivitet dagligen. I dagens samhälle blir barn allt mer stillasittande, vilket resulterar i övervikt och fetma, som i sin tur leder till dålig självkänsla. Mechbach (2004) säger att ämnet Idrott och hälsa ska vara lustfyllt för eleverna och att de ska få en chans att pröva olika rörelseaktiviteter och stimuleras till någon

idrottsaktivitet på fritiden. Här har vi i vår undersökning, främst genom intervjuerna med idrottsläraren och aktivitetsledaren, sett att fysisk aktivitet hänger samman med elevernas välmående. Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne där eleverna får betyg och blir bedömda. Både idrottsläraren och aktivitetsledaren berättar att eftersom de fysiska aktivitetsspassen är kravlösa och att det enda kravet de har på eleverna är att de ska delta så gör detta att passen blir roliga. Eleverna börjar tro mer på sig själva samt att de vågar testa nya saker. Detta i sin tur skapar ett intresse för fysik aktivitet och personalen på skolan säger under intervjuerna att eleverna har fått en positivare bild till fysisk aktivitet samt att många elever har börjat idrotta på fritiden.

Vår undersökning visar också att fysisk aktivitet inte enbart leder till förbättrad koncentrationsförmåga och välmående, utan också till en förbättrad grovmotorik. Som idrottsläraren berättade i intervjun har de sedan de införde daglig fysisk aktivitet på skolan sett att eleverna har lärt sig att kanalisera sin energi på ett bättre sätt och att elevernas grovmotorik har förbättrats avsevärt. För när eleverna får en ökad daglig fysisk aktivitet hjälper det eleverna att träna upp flera rörelser som kommer att automatiseras vilket resulterats i att kroppen kan använda rörelserna utan tankekraft. Vilket Kjell Freden (Grindberg & Langlo-Jagtöien, 2000) styrker med att eleverna lär sig göra de grovmotoriska rörelserna på ett automatiserade sätt. När rörelserna är inlärd blir vinsten att de kognitiva resurserna frigörs. Detta gör att eleverna har lättare att ta till sig ny kunskap. Under våra intervjuer märkte vi att ingen av personalen hade sett ifall om den förbättrade grovmotoriken bidrar till en ökad finmotorik. Detta trodde vi att lärarna skulle ha tänkt på, eftersom vi har läst om detta i vår litteratur. Detta styrker Henriksson (2004) som har sett positiva effekter på utvecklingen hos sexåringar som fått extra motorik stimulans och träning. Det visade att de positiva effekterna framförallt sågs på att barnens grovmotorik och finmotorik förbättrades. Vi tror att detta kan ha med att göra att det är sjukhuset som sköter alla tester på eleverna och samlar in och kollar hur eleverna utvecklas, något som vi inte tror lärarna har kunskap om. Lärarna har enbart märkt av de andra positiva effekterna som vi skrivit om tidigare i detta kapitel. Vi tror att om man istället hade integrerat och utbildat klasslärarna i projektet mer, så tror vi att man hade kunnat få fram ett annat resultat än vad vi fick idag. Med det menar vi att om man hade kunnat utföra fler tester i klassrummet och därigenom sett ett samband mellan lärandet i klassrummet och fysisk aktivitet, så tror vi att vi hade kunna fått fler mätbara resultat.

Utifrån våra intervjuer kom vi också fram till att alla vi intervjuade var oerhört positiva till detta forskningsprojekt, och vi tror att detta kan ha med att all personal på skolan är väldigt unga och idrottsintresserade. Vi tror att om vi hade intervjuat personal som inte var idrottsintresserade så hade vi kunnat få ut andra resultat än de vi fick idag. Men eftersom lärarna har sett stora positiva effekter från detta projekt har det resulterat i att deras arbetssituation har blivit bättre. För att effekten av de fysiska aktiviteterna har genererat i gladare elever, bättre klimat i klassrummet samt en positivare miljö som genomsyrar hela skolverksamheten. Vilket också kan ses som en skevhet när man ska se ifall om den dagliga fysiska aktiviteten verkligen ger en direkt påverkan på elevernas skolprestationer. Rektor Lena berättar att även om man ser på de positiva resultaten från de nationella proven som mättes i *Bunkefloprojektet* (Ericson, 2003) så har Vinterskolan svårt att stärka just nu att eleverna på denna skola har fått förbättrade skolresultat eftersom att projektet just nu pågår. Rektor Lena menar också att även om de ser positiva effekter just nu kan man inte säga att det enbart är projektets förtjänst, eftersom att forskningen fortfarande pågår och det har endast gått 1,5 år av 5 år.

Rektor Lena berättade även om att det var mycket saker att ändra på i organisationen än vad de hade tänkt på från början. Hon berättade att elevernas skoldagar förlängdes för att det inte skulle tappa de undervisningstimmar som eleverna är garanterade. Effekten av att dagarna blev längre resulterade i att skolbusstiderna behövde ändras samt lärarnas scheman behövdes ändras etc. Men hon tillägger att trots allt organisatoriskt som behövdes ändras på så är Vinterskolan oerhört nöjda med resultatet som har kommit efter endast 1,5 år. Klassläraren Sara berättar att hennes tvåor detta år har fått kortare lunch för att de ska kunna få in all undervisningstid, men det är inget som eleverna klagat över. Eftersom eleverna tycker dessa pass är så pass roliga och elevernas lunch rast har endast kortats ner ungefär 10 minuter. Hon fortsätter berätta att elevernas förmiddagsrast är 20 minuter lång som den alltid har varit. Aktivitetsledaren Niclas berättar även om att han och idrottsläraren Johan trodde att duschningen skulle kunna bli ett problem för de elever som även är fysiskt aktiva på deras fritid. Båda håller med om att de inte tror att det är bra för ett barn att duscha upp till 7-10 gånger i veckan, då de tror att elevernas hud blir torra etc. Men det är endast en hypotes som de två har.

## **Sammanfattning och diskussion**

I detta avsnitt kommer vi att göra en sammanfattning av vår studie samt att vi kommer ha en avslutande diskussion.

### **Sammanfattning**

Syftet med vår studie var att undersöka hur skolan arbetar med fysisk aktivitet samt hur skolpersonalen upplever effekterna av daglig fysisk aktivitet på elevernas välmående och lärande. Vi ville se om elevernas grovmotorik och koncentrationsförmåga i klassrummet påverkades av att ha daglig fysisk aktivitet, samt se hur skolorganisationen har organiserat sig för att kunna ha ett sådant projekt som det har på skolan. I vår genomgång av tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter kan man se ett samband mellan fysisk aktivitet och välmående. Här har vi framförallt tittat på hur fysisk aktivitet påverkar självkänsla, koncentration och grovmotorik. Idag finns det ingen konkret forskning som visar att utökad fysisk aktivitet har ett direkt samband till goda skolprestationer men i vår undersökning och med stöd från Ericsson (2003) kan man se att det finns ett indirekt samband mellan dessa. Genom intervjuer som vi gjort i vår undersökning så visar personalens upplevelser på att det har blivit positiva effekter på eleverna sedan de införde daglig fysisk aktivitet på schemat. Vilket skolpersonalen i sin tur tycker har bidragit till ett förbättrat arbetsklimat, eftersom att eleverna har lärt sig kanalisera sin energi på ett bättre sätt. Överlag så ser vi ett samband mellan fysisk aktivitet och välmående.

### **Avslutande diskussion**

Ericsson (2003) skriver i sin avhandling att även om fysisk aktivitet inte har ett direkt samband med elevernas skolprestationer är det är något som skolor faktiskt bör lägga stor vikt vid. Efter att vi nu gjort vår studie har vi blivit mer medvetna om att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på eleverna på olika sätt. Vi har lagt fokus på social hälsa, koncentration och grovmotorik. Här ser vi ett positivt samband mellan aktivitetspassen, idrottslektionerna samt

idrott på fritiden. Det positiva sambandet ser vi genom bättre lärande och välmående hos eleverna samt deras prestationer. Vi tycker se att lärarna har fått didaktiska tankar som resultat av projektet eller åtminstone en förståelse för hur kroppsligt lärande stimulerar annat lärande. Som Merleau-Pontys teorier bygger på så är människor en fysisk och psykisk enhet (Wolmesjö, 2006).

Våra resultat som vi kommit fram till stöds i forskningen i form av *Bunkefloprojektet*, där resultatet visar på att utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan ger positiva effekter. Även om detta projekt inte kommer att fortsätta eller implementeras på andra skolor i Sverige tror vi det är viktigt att man utökar den fysiska aktiviteten för elever. Intresset för fysisk aktivitet behöver inte alltid vara positivt och här ser vi i våra resultat att lärarna som vi intervjuat har en mycket positiv inställning till fysisk aktivitet. Detta kan ha påverkat vårt resultat då personalen i intervjuerna har positiva erfarenheter från fysisk aktivitet. Samt att skolan har två idrottshallar vilket underlättar för verksamheten. Eftersom att alla skolor inte har två idrottshallar, anser vi inte det som ett problem för att kunna genomföra ett liknande projekt. Utan det handlar om inställningen kring fysisk aktivitet hos rektorer, lärare, personal, föräldrar och elever. Här ser vi också att de fysiska aktivitetspassen har en positiv inverkan på eleverna då passen är helt kravlösa och eleverna får möjligheten att testa olika former av fysisk aktivitet och rörelse.

## **Fortsatt forskning**

Eftersom att vår studie utgår från ett begränsat material kan det vara så att det hade sett annorlunda ut ifall om skolan hade haft detta forskningsprojekt i 5 år. Eftersom att det endast har gått 1,5 år av 5 vet inte personalen som vi intervjuade helt säkert om vilka effekter som det faktiskt ger. Utan personalen ser bara vad som händer just nu och de kan även jämföra med sina tidigare erfarenheter från deras arbetsliv som lärare. Utifrån vår studie så vore det intressant att studera vidare hur elevernas perspektiv kring fysisk aktivitet ser ut samt om det finns någon skillnad i hur eleverna upplever det. I denna studie har vi tittat på ett andra-ordningens perspektiv men det skulle vara intressant att göra en kvantitativ undersökning. Där vi skulle kunna göra enkäter med eleverna för att få deras upplevelser och reflektioner kring detta.



## Referenslista

## Litteraturlista

Annerstedt, C., (1995). *Idrottsdidaktisk reflektion*, Multicare, Varberg.

Annerstedt, C., (1990). *Undervisa i idrott: idrottsämnets didaktik*, Studentlitteratur, Lund.

Bell, J. & Nilsson, B., (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*, 4., [uppdaterade] uppl. edn, Studentlitteratur, Lund

Einarsson, C & Hammar Chiriac, E (2002). *Gruppobservationer: teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Malmö: Malmö Högskola. Lärarutbildningen.

Ericsson, I. (2005). *Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan*. Svensk idrottsforskning 4.

Ericsson, I, Grahn, P & Skärbäck E. (2009). *Närmiljöns betydelse och hur den kan påverkas*. Educare (Malmö).

Grindberg, T & Langlo-Jagtöien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Gustafsson, K. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen*. 2005-07-08.

Hauffman, S., 1940 & Hjärt-Lungfonden, Svenska nationalföreningen mot hjärt- och lungsjukdomar (2000). *Friskboken: motion, mat & dryck, mindre stress, mer livskvalitet*, Ny utg. edn, SISU idrottsböcker, Stockholm.

Henriksson, J. & Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2004). *FYSS för alla: en bok om att röra på sig för att må bättre samt att förebygga och behandla sjukdomar*, Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, Stockholm.

Jagtøien, G.L. Hansen, K., Annerstedt, C, Claesson, U, & Handrum, R. (2002). *Motorik, lek och lärande*, 1. uppl. edn, Multicare, Göteborg;Oslo;

Meckbach, J. (2004). *Ett ämne i förändring! – lärares reflektioner över ämnet idrott och hälsa i grundskolan*. Svensk idrottsforskning 4.

Raustorp, A., (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*, Kunskapsföretaget, Uppsala.

Ryen, A. (2011). *Kvalitativ intervju – från vetenskapsteori till fältstudie*. Malmö: Liber AB.

Schäfer Elinder, L & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut.

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

Trost, J (2005). *Kvalitativa intervjuer*.3. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wolmesjö, S., (2006). *Rörelseaktivitet: lek & lärande för utveckling av individ & grupp*, SISU idrottsböcker, Stockholm.

## Webbdokument

<https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/8425/Narmiljons%20betydelse.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/timplan/timplan-for-grundskolan-1.159242>

# Bilagor

## Bilaga 1

Brev som skickades ut till klasslärarna som vi ville komma i kontakt med för intervjuer.

Hej xxxxxx.

Vi är två studenter, Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson som nu går vår sjätte terminen på Grundlärarprogrammet F-3 på Uppsala Universitet. Vi ska skriva ett självständigt arbete på 15 hp om hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer och vi skulle vilja komma och intervjua er.

Intervjun kommer att fokuseras på lärarens syn på hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer. Vi är även intresserade av vilka för- och nackdelar det finns med att inkludera den övriga undervisningen med fysiska moment samt hur du som klasslärare ser på att föra in fysiska moment in i klassrummet och in i den övriga undervisningen. Vi skulle tycka det var oerhört roligt att få komma och intervjua er, eftersom att era elever på skolan har någon form av fysisk aktivitet varje dag inplanerat på schemat. Samt så undrar vi ifall ni ser någon skillnad från tidigare när ni inte arbetade på det sättet. Intervjuerna är helt frivilliga och de kan avbrytas när som helst. Det material som vi kommer samla in under intervjuerna är enbart till för vårt arbete, så information som namn, kön och arbetsplats kommer inte att spridas och ni kommer att vara anonyma i vårt arbete.

Vi ser framemot att höra från er och vill att ni kontaktar oss *senast 18/11* för bokning av intervju.

Med vänliga hälsningar,

Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson

**Kontakt för frågor och bokning av intervju:**

**xxxxxx@student.uu.se**

[xxxxxx@student.uu.se](mailto:xxxxxx@student.uu.se)

## **Bilaga 2**

Detta brev skickades ut till idrottslärarna.

Hej xxxxx.

Vi är två studenter, Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson som nu går vår sjätte terminen på Grundlärarprogrammet F-3 på Uppsala Universitet. Vi ska skriva ett självständigt arbete på 15 hp om hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer och vi skulle vilja komma och intervjua er.

Intervjun kommer att fokuseras på lärarens syn på hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer. Vi är även intresserade av vilka för- och nackdelar det finns med att inkludera den övriga undervisningen med fysiska moment. Eftersom ni har eleverna i idrottshallen så är det intressant att se er syn på hur all den fysiska aktiviteten påverkar elevernas skolprestationer och ifall ni tror att ha det upplägget ni har påverkar dom något skolmässigt. Intervjuerna är helt frivilliga och de kan avbrytas när som helst. Det material som vi kommer samla in under intervjuerna är enbart till för vårt arbete, så information som namn, kön och arbetsplats kommer inte att spridas och ni kommer att vara anonyma i vårt arbete.

Vi ser framemot att höra från er och vill att ni kontaktar oss *senast 18/11* för bokning av intervju.

Med vänliga hälsningar,

Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson

**Kontakt för frågor och bokning av intervju och observation:**

[xxxxxx@student.uu.se](mailto:xxxxxx@student.uu.se)

[xxxxxx@student.uu.se](mailto:xxxxxx@student.uu.se)

### **Bilaga 3**

Detta brev skickades ut till rektorn.

Hej xxxxxx.

Vi är två studenter, Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson som nu går vår sjätte terminen på Grundlärarprogrammet F-3 på Uppsala Universitet. Vi ska skriva ett självständigt arbete på 15 hp om hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer och vi skulle vilja komma och få intervjua dig.

Intervjun kommer att fokuseras på lärarens syn på hur fysisk aktivitet kan hjälpa elevernas skolprestationer. Vi är även intresserade av vilka för- och nackdelar det finns med att inkludera den övriga undervisningen med fysiska moment. Eftersom att du är rektorn så är vi intresserade över hur hela eran organisation ser ut och varför ni ha valt att ha fysisk aktivitet varje dag inplanerat på schemat. Intervjuerna är helt frivilliga och de kan avbrytas när som helst. Det material som vi kommer samla in under intervjuerna är enbart till för vårt arbete, så information som namn, kön och arbetsplats kommer inte att spridas och ni kommer att vara anonyma i vårt arbete.

Vi ser framemot att höra från er och vill att ni kontaktar oss *senast 18/11* för bokning av intervju.

Med vänliga hälsningar,

Rebecka Ullsten och Amalia Pettersson

**Kontakt för frågor och bokning av intervju och observation:**

**xxxxxx@student.uu.se**

**xxxxxx@student.uu.se**

## Bilaga 4

### Medgivande för intervju

Detta är en intervju som handlar om fysisk aktivitet i skolan och hur du som lärare ser på fysisk aktivitet samt ifall du tror att det kan främja elevers lärande. Denna intervju kommer att användas i vårt självständiga arbete som handlar om fysisk aktivitet, svaren som du kommer ge oss kommer att förvaras så att det är endast tillgängliga för oss. När vi skriver om dina svar i vårt arbete kommer du att vara helt anonym och kommer endast att nämnas som exempelvis "Lärare 1". Denna intervju kan du avsluta när som helst.

Jag har tagit del om informationen gällande denna intervju och tillåter Rebecka och Amalia att använda svaren i sitt självständiga arbete.

Namn: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## **Bilaga 5**

### **Intervjuguide**

Vi har valt att rikta vår undersökning till en skola. Denna skola har daglig fysisk aktivitet inplanerat på schemat. Så utifrån vårt syfte och frågeställningar så vill vi se hur fysisk aktivitet kan inkluderas med den övriga undervisningen samt lärarnas syn på detta. Vi kommer att göra intervjuer med rektorn, klasslärarna och idrottslärarna. Därför har vi valt att göra 3 olika intervjuguider, för att frågorna till de olika lärarna kommer att se olika ut.

#### **Rektorn:**

Organisationen

Pedagogiska profilen

Valet av att ha så mycket fysisk aktivitet

För- och nackdelar för lärandet

Positiva effekter på skolmiljön

Positiva effekter på eleverna samt negativa?

Koncentrationen

#### **Klassläraren:**

Hur påverkas eleverna i klassrummet?

Bortfall av tid för andra ämnen?

För- och nackdelar för lärandet?

Koncentrationen/finmotoriken påverkas den något?

Märker du någon skillnad på eleverna sen detta infördes?

Använder du som lärare någon fysisk aktivitet inne i klassrummet?

Passar det alla elever?

Vad tycker föräldrarna?

#### **Idrottsläraren och aktivitetsledaren:**

Vad var det som gjorde att ni startade detta projekt?

Hur påverkas elevernas lärande?

Någon skillnad på eleverna sedan ni införde daglig fysisk aktivitet?

För- och nackdelar med att ha fysisk aktivitet varje dag?



Har den fysiska aktiviteten någon påverkan på de övriga lärandet?

Har grovmotoriken förbättrats något?

Påverkar bra grovmotorik den kognitiva förmågan något?

Tycker ni att det passar alla elever?