



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Att synliggöra fysisk aktivitet för att påverka hälsan hos skolelever.

Louise Carlander & Ana-Laura Rivero

Idrott och hälsa LAU370 & LAU390

Handledare: Ivar Armini

Examinator: Ilse Hakvoort

Rapportnummer: HT10-2611-23

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Att synliggöra fysisk aktivitet för att påverka hälsan hos skolelever

Författare: Ana-Laura Rivero & Louise Carlander

Termin och år: HT 10

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Ivar Armini

Examinator: Ilse Hakvoort

Rapportnummer: HT10-2611-23

Nyckelord: Idrott och hälsa, fysisk aktivitet, lärande

Sammanfattning

Eftersom både skolans läroplaner och forskning visar på hur viktigt det är med fysisk aktivitet i alla åldrar vill vi i vår studie se hur lärarna arbetar med ämnet idrott och hälsa för att hitta nya lösningar och möjligheter med syftet att förbättra elevernas delaktighet och intresse för god hälsa och fysisk aktivitet i ett framtidsperspektiv.

Vi vill ta reda på hur mycket tid som går åt till planering och utförandet av idrott och hälsa på skoltid. Dessutom vill vi veta hur lärarna jobbar för att ge eleverna en bättre syn på rörelse och motion, vilket i sin tur kan inspirera eleverna att röra sig ännu mer på sin fritid. Vårt syfte grundar sig på en föreställning om att barn och ungdomar på senare år rör sig allt mindre och därmed lider av ökad ohälsa.

Frågeställningar:

- Hur mycket tid har lärarna för planering och undervisning i idrott och hälsa i grundskolan?
- Hur mycket schemalagd tid anser lärarna att skolans elever bör ha för idrott och hälsa?
- Hur upplever lärarna att den övriga skolverksamheten ser på ämnet idrott och hälsa?

Vår studie är gjord med sex lärare som är verksamma i år 1 – 9. Vi har utgått från deras syn på ämnet idrott och hälsa samt deras roll som lärare. Därifrån har vi avgränsat arbetet genom att se deras förhållande till ämnet. Parallellt med studien har vi utgått från litteratur och forskning som behandlar fysisk/psykisk hälsa samt aktuella läroplaner och styrdokument för ämnet idrott och hälsa.

Vi tolkar utifrån resultaten av studien att samtliga lärare hinner planera och genomföra alla praktiska moment som är obligatoriska. Däremot önskar de flesta mer tid för teori. Deras gemensamma syfte med ämnet är att eleverna i ett långsiktigt perspektiv ska kunna lära sig vad som påverkar deras kroppar för att kunna gynna en hälsosam livsstil. Dessutom vill de eleverna chansen att finna glädjen i den fysiska aktiviteten. Slutsatsen vi drar efter diskussionen är att eleverna borde erbjudas fler schemalagda idrottstimmar oavsett ålder.

Vi tror att detta arbete kan gynna oss i vår roll som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa eftersom vi fått en insikt i hur man arbetar med ämnet ute i praktiken idag. Detta kan ge oss ett utgångsläge där vi har reflekterat över vilka behov som finns och på så sätt får vi en möjlighet att uppfylla dessa behov.

Innehållsförteckning

1. Inledning	s.1
1.1 Syfte	s.2
1.2 Avgränsning	s.2
2. Styrdokument – modellperspektiv	s.3
2.1 Läroplan, Lpo94	s.3
2.2 Kursplan för idrott och hälsa	s.3
2.2.1 Mål att sträva mot	s.4
2.2.2 Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret	s.4
2.2.3 Bedömningens inriktning	s.4
2.3 Modelltänkande i ämnet idrott och hälsa	s.4
2.4 Förhållandet mellan lärare och elev	s.5
3. Teoretisk anknytning och relaterad forskning	s.6
3.1 Definition av fysisk aktivitet	s.6
3.2 Skolidrotten	s.6
3.2.1 Social fostran	s.6
3.2.2 Rör dig – lär dig	s.6
3.2.3 Fyss	s.6
3.3 Fysiska effekter av motion	s.7
3.3.1 Den fysiska aktivitetens status	s.7
3.3.2 Benskörhet	s.8
3.3.3 Hjärta	s.8
3.3.4 Övervikt och energibalans	s.8
3.3.5 Ork, sömn och immunförsvar	s.9
3.3.6 Psykiska effekter - motverka depressioner mm	s.9
3.3.7 Förhållandet mellan kroppen och psyket	s.9
3.3.8 Ökat välbefinnande och god självkänedom	s.9
3.3.9 Vikten av motion för unga - Rörelse i tidiga åldrar	s.10
3.3.10 Fler idrottstimmar i veckan reducerar övervikt	s.10
3.4 Debattartiklar	s.11
3.4.1 Minskat antal idrottstimmar trots önskan om fler	s.11
3.4.2 Det finns all anledning att utöka dagens idrottstimmar på skolorna	s.11
3.4.3 Ökad fysisk aktivitet i barn och ungas vardag, med hjälp av skolidrotten	s.12
3.4.4 Högre andel obehöriga lärare i grundskolan	s.12
4. Metod	s.13
4.1 Metodval	s.13
4.2 Val av undersökningsgrupp	s.14
4.3 Tillvägagångssätt och genomförande	s.14
4.4 bearbetning av data	s.15
4.5 Etiska överväganden	s.15
5. Resultatredovisning	s.16
5.1 Sammanfattning av intervjufrågor och svar	s.16
5.2 Analys av intervjusvar	s.19
5.3 Tolkningar kopplade till rapportens syfte och frågeställningar	s.20
6. Slutdiskussion	s.22
6.1 Dilemma med ickedeltagande på idrottslektionerna	s.22
6.2 Idrottens status och fler idrottstillfällen	s.24
6.3 Individanpassad undervisning	s.25
6.4 Metoddiskussion	s.26
6.5 Undersökningens relevans	s.26
7. Sammanfattning och slutsats	s.28
8. Referenslista	s.29

1. Inledning

Ett problem har länge diskuterats i olika debatter angående barns och ungdomars hälsa. Det har ifrågasatts om eleverna fått rätt mat i skolorna och om de erbjuds tillräckligt med fysisk aktivitet under skoldagarna. Vad som även har diskuterats är att sjukdomar som övervikt, diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar har ökat bland unga. (Larsson & Bergström 2002, 2007) Elm, Wikegård, Tainton, Jihde, Pirzadeh, Kronwall, Lega, Ryström, Ekblom, Jeng, Kallur, Alexandersson, Raustorp, Sandström, Bergström, Hällgren, Wiberg, Börjesson, Lundvall (2010) skriver i en debattartikel, publicerad i tidningen *Göteborgs Posten*, att man sett en förändring på ungdomar som lämnat och valt att hoppa av den organiserade idrotten på skoltid. Konsekvenserna för ungdomarnas framtid är därmed kritisk. Man kan läsa mer om debatten under kapitlet ”Debatter och artiklar” längre fram i denna rapport. Vad krävs egentligen av samhället och barnens omvärld för att de ska må bra, förebygga sjukdomar och utvecklas på allra bästa möjliga sätt för att vara en frisk individ och vilja fortsätta idrotta och röra på sig?

I en rapport som Skolverket skrivit (Myndigheten för skolutveckling, 2004), togs det ett beslut år 2003 att skolorna skulle sträva efter och att erbjuda alla elever daglig och regelbunden fysisk aktivitet. Ett uppdrag som skulle stärka skolans ansvar för att främja barn att vilja röra på sig mer och vara mer fysisk aktiva.

Det är mycket som spelar roll och det är många faktorer som avgör om ett barn mår bra. Ett bra sätt är genom idrott och annan fysisk aktivitet. Det lärare och alla vuxna på skolorna kan göra på skoltid är att vara goda förebilder och påverka genom sin undervisning på bästa möjliga sätt. Frågan är om pedagogerna är medvetna om den fysiska aktivitetens påverkan på barn och ungdomarnas hälsa och om de jobbar efter det?

Vi har ett stort intresse för allt inom ramen idrott och hälsa, och vi menar även att det är viktigt att hela skolverksamheten är medveten om den fysiska aktivitetens betydelse för barn- och ungdomars framtid. Av den orsaken anser vi det är relevant att göra en studie som knyter an till vilka förutsättningar som finns för att jobba med barnens hälsa.

1.1 Syfte

Eftersom både skolans läroplaner och forskning visar på hur viktigt det är med fysisk aktivitet i alla åldrar vill vi i vår studie se hur lärarna arbetar med ämnet idrott och hälsa för att hitta nya lösningar och möjligheter med syftet att förbättra elevernas delaktighet och intresse för god hälsa och fysisk aktivitet i ett framtidsperspektiv.

Vi vill ta reda på hur mycket tid som går åt till planering och utförandet av idrott och hälsa på skoltid. Dessutom vill vi veta hur lärarna jobbar för att ge eleverna en bättre syn på rörelse och motion, vilket i sin tur kan inspirera eleverna att röra sig ännu mer på sin fritid.

Vårt syfte grundar sig på en föreställning om att barn och ungdomar på senare år rör sig allt mindre och därmed lider av ökad ohälsa.

Frågeställningar:

- Hur mycket tid har lärarna för planering och undervisning av idrott och hälsa i grundskolan?
- Hur mycket schemalagd tid anser lärarna att skolans elever bör ha för idrott och hälsa?
- Hur upplever lärarna att den övriga skolverksamheten ser på ämnet idrott och hälsa?

1.2 Avgränsning

Studien är gjord med sex lärare i en grundskola i en förort till Göteborg. Vi har baserat vår studie på litteratur där olika forskare, debattörer och andra författare behandlar olika delar av psykisk och fysisk hälsa. Vi har även tagit del av olika debatter, studier samt kurs- och läroplaner kring ämnet.

Genom att endast titta på lärarnas inställning, roll och arbete inom ämnet, har vi begränsat vår studie. En undersökning av hela skolverksamhetens syn på idrott och hälsa skulle kunna vara ett ämne för en vidare utveckling i forskningssyfte.

2. Styrdokument - modellperspektiv

Vi har valt att använda oss av aktuell litteratur och tidigare forskning, som stärker teorier kring att fysisk aktivitet ger positiva effekter på kroppen och hälsan. En presentation av de styrdokument och mål, som också är formade utifrån dessa teorier, utgör en stor del av basen i rapporten.

2.1 Läroplan, Lpo 94

Lpo 94 vill att skolan skall uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor. På så sätt skall skolan även stimulera eleverna att växa med sina uppgifter. En annan uppgift är att skolan skall sträva efter att vara en trygg plats och skapa en levande social gemenskap där eleverna har en vilja och lust att lära. I den här trygga platsen skall det erbjudas daglig fysisk aktivitet då man menar att lek och allt inom ramen för fysisk aktivitet har en betydande del i elevernas lärande. För att skapa en likvärdig utbildning för skolans elever menar Lpo 94 att skolan skall ta hänsyn och att all undervisning skall anpassas efter varje elevs förutsättningar och behov. Barn och ungdomar lär sig och utvecklas på olika sätt och genom olika inlärningsmetoder. Av den orsaken är det viktigt att skolan använder sig av olika inlärningsmoment för att undervisningen skall vara lika för alla och att varje elev uppnår målen. (Utbildningsdepartementet, Lpo 94)

2.2 Kursplan för idrott och hälsa

Hälsan har stor betydelse för barn och ungdomar. Genom olika former av motion, idrott, lek och friluftsliv skall alla elever i grundskolan utveckla sina kunskaper för hur deras kroppar fungerar och förstå meningen med fysisk aktivitet, som självklart skall ske regelbundet. Skolan skall göra allt för att utveckla den psykiska och fysiska hälsan hos eleverna samt ge kunskaper om den sociala delen för elevens livsstil. (Skolverket, 2000)

Syftet med idrottsämnet är att det skall väcka elevernas intresse och nyfikenhet för nya aktiviteter. Genom olika förutsättningar och på sina egna villkor kan de delta i alla olika moment på idrottslektionerna. På så sätt utvecklas dessutom respekt, förståelse och gemenskap samtidigt som elevernas samarbetsförmåga ökar. Skolverket menar att skolan skall förmedla en positiv syn på idrott och hälsa, som senare i livet kan komma att ha en stor betydelse. Ämnet har ett brett innehåll, där kärnan är idrott, lek och andra fysiska aktiviteter, men den förmedlar också kunskaper där god hälso- och livsmiljö kan främjas, alltså en helhetssyn på människan. Utifrån detta breda innehåll ifrågasätts, diskuteras och ryms det frågor om de idealbilder och de olika förutsättningarna för människor gällande fysisk aktivitet. ”En positiv upplevelse av rörelse och rytm är i sin tur en grund för individuella och kollektiva övningar och främjar på så sätt såväl den improvisatoriska och estetiska som den motoriska förmågan. Detta ger möjligheter att utveckla tanke och känsla, rörelse- och idrottsfärdigheter samt träna kondition, styrka och rörlighet” (s.23). I Sverige har vi starka kulturella traditioner, då vi gillar att vistas i skogen. Ämnet idrott och hälsa eftersträvar därför genom skogsbesök och andra friluftaktiviteter att eleverna får ta del av ny kunskap samt samla på sig nya erfarenheter och upplevelser. Det kan stimulera eleverna till ett fortsatt intresse och samtidigt väcka ett engagemang för miljön och andra natur- och friluftsförfrågor. (Skolverket, 2000)

Kursplanen skriver om de mål som eleven med hjälp av lärarna skall sträva mot och så småningom uppnå. Det finns flera punkter i dessa mål och vi har valt ut just de punkter vi tycker är viktigast för vår studie. Alla punkter är dock självfallet viktiga.

2.2.1 Mål att sträva mot

”Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa” (Skolverket, s.22).

2.2.2 Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret

”Eleven skall

- kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten,
- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel,
- ha erfarenheter av några vanliga idrottsaktiviteter samt veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas,
- förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion” (Skolverket, s.24).

2.2.3 Bedömningens inriktning

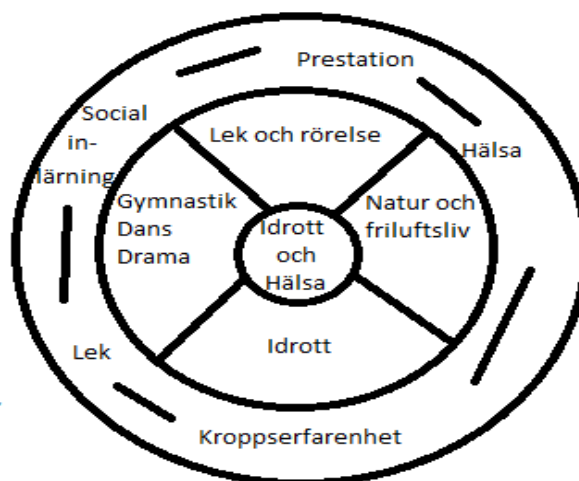
Elevernas kunskaper i ämnet idrott och hälsa bedöms utifrån elevernas goda kunskaper om hur deras kroppar fungerar och hur de genom regelbunden fysisk aktivitet kan stimulera och förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Eleverna döms även på huruvida de utifrån ett individ- och samhällsperspektiv kan reflektera och värdera hälsans och den fysiska aktivitetens betydelse för alla människors livsstil. (Skolverket, 2000)

2.3 Modelltänkande i ämnet idrott och hälsa

Ett medvetet förhållningssätt till det ämne man som lärare undervisar i verkar enligt många teorier vara helt nödvändigt. Annerstedt, Peitersen & Rönholt (2001) skriver att man genom modelltänkande både kan underlätta sin förmåga att förmedla kunskap vidare samtidigt som det också kan sätta käppar i hjulet. Det dem tänker sig är att man å ena sidan genom att försöka kartlägga det abstrakta lättare skulle kunna se konkret på och hitta fasta ståndpunkter i sitt arbete. Å andra sidan kanske man däremot begränsas av ett sådant synsätt då man i så fall skulle låsa sig till endast detta utan att se på omvärlden med öppna ögon. En förenklad tolkning av detta dilemma beskrivs i boken som att en modell formas efter vad den som konstruerar modellen vill använda den till. Det syfte eller sammanhang en modell skulle sättas i är på så sätt en mall för hur man utformar den och genom det skulle man kunna omstrukturera modeller för att gynna olika förhållningssätt.

Den modell som presenteras i boken syftar till att lyfta fram en något enklare vision av ett förhållande mellan så kallad idrottsdidaktiskt tänkande och massan av ämnet idrott och hälsa. De sätter idrottsämnet i centrum och bygger upp ett perspektiv kring detta. Vidare menar de att man skulle kunna beskriva idrott både genom flera olika vetenskaper och som ett kulturämne och därför målas två förklarande bilder upp i boken. Den ena är en gammal som de använt sig av tidigare, medan den andra är en något förnyad variant av samma modell med några kompletteringar. (Annerstedt, Peitersen & Rönholt, 2001)

Den senaste modellen ser ut så här:



Perspektivmodell för idrott och hälsa.

En idrottslärare är, enligt Annerstedt m.fl., inte direkt tvungen att kunna utföra alla moment inom alla typer av idrotter. Det vore, menar de, orimligt eftersom det idag finns så oändligt många grenar inom idrotten. Däremot borde man kunna kräva att alla lärare under sin utbildning fått chansen att bekanta sig med många av de största områdena inom ämnet idrott för att kunna förmedla detta vidare i sin undervisning. Mycket av lärarens eget intresse och färdigheter kan ligga till grund för hur man lägger upp sitt arbete. (Annerstedt m.fl. 2001)

Att kunna variera sin idrottsundervisning genom att låta eleverna testa många olika former av idrott, till exempel via olika föreningar utanför skolan, är något man provat på några skolor. Vad man dock kan gå miste om vid sådana tillfällen är möjligheten att utvärdera och följa upp en aktivitet eftersom den bara utförs någon enstaka gång. Å andra sidan ser man idag exempel på att bollspel utgör större delen av idrottsundervisningen vilket kan bli enformigt i sig och hämma inläringen av ämnets bredd. (Annerstedt m.fl. 2001)

2.4 Förhållandet mellan lärare och elev

I Dysthes bok *”Dialog samspel och lärande”* (2003) beskriver Karsten Hundeide att lärarens viktigaste uppgifter bör vara att ge varje elev chans att utvecklas. Detta skulle man kunna uppnå genom att man som lärare utgår från att det finns en zon där eleven kan motivera sig och hitta en vilja att prestera genom att uppmuntras och få positiv bekräftelse. Denna kallas zonen för möjlig utveckling. Det är viktigt att läraren är tränad och har kompetens för att kunna hitta positiva egenskaper hos varje elev. Det är viktigt som lärare att tänka på hur ens egen uppfattning om barnet påverkar hans/hennes beteende. Detta tolkar Hundeide utifrån Vygotskijs sociokulturella teori.

3. Teoretisk anknytning och relaterad forskning

3.1 Definition av fysisk aktivitet

Hjärt- lungfonden definierar fysisk aktivitet på sin hemsida som all aktivitet där kroppen omsätter energi. All planerad och medveten muskelaktivitet innefattas i denna definition och en vanlig form är konditionsträning. Genom exempelvis cykling, promenader, löpning, simning med mera, kan man bland annat förbättra sin syreupptagningsförmåga då hjärtat stärks och kan pumpa runt en större mängd syrerikt blod i kroppen per minut. Antalet slag per/min är det som vi kallar puls. Den så kallade vilopulsen, då vi inte är fysiskt aktiva, sjunker därför successivt ju mer vältränad man blir. (Hjärt- lungfonden, 2010)

3.2 Skolidrotten

3.2.1 Social fostran

Annerstedt m.fl. (2001) behandlar i sin bok vad de kallar idrottens potentiella handlingsdimensioner. Här målar de upp en bild av hur idrottslig, personlig, social och kroppslig kompetens har ett samband och reflekterar över deras inflytande i idrottsundervisningen i skolan. I texten nämns exempelvis att undervisningen i bollspel både kan vara ämnesmässig och allmänt fostrande. Här syftar de till att både fysiska, taktiska, tekniska processer krävs i samband med kognitiva, interaktiva och emotionella processer som komponenter i en integrerad form i spelkompetensen. (Annerstedt m.fl. 2001)

3.2.2 Rör dig – lär dig

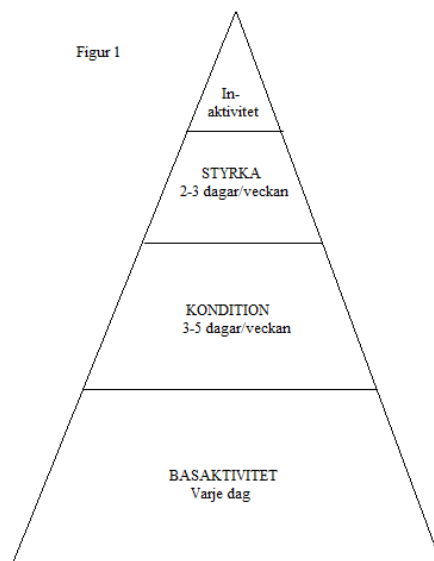
För att få bra skolprestationer hävdar Ericsson (2005) att det är ett samband mellan inläring och motorik. Skulle det visa sig att ett barn har motoriska problem eller brister kan man förutspå att barnet kan komma att ha svårigheter med sitt tal och sin läsförståelse i framtiden. Det har visats i flera studier att barn med kognitiva inläringssvårigheter kan ha motoriska brister och låg perception (alltså låg uppfattningsförmåga) som bakomliggande orsak till detta. Dessutom framgår det att elever med de svåraste rörelsestörningarna är de elever som har störst läs- och skrivproblem. (Ericsson, 2005)

3.2.3 Fyss

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)

Jansson (professor på Institutionen för laboratoriemedicin på Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm) är en av många författare i ”*Fyss för alla*” (2004), som redogör vad fysisk aktivitet har för betydelse för människan. I figur 1 beskriver Jansson en aktivitetspyramid. En pyramid som kan vara ett hjälpmedel för rekommenderad fysisk aktivitet i vardagslivet. Den är uppbyggd i olika nivåer: basaktivitet, kondition och styrka. Man kan själv bestämma på vilken nivå man trivs bäst. För att må bra bör man röra på sig varje dag, alltså befinna sig längst ner i pyramiden (basaktivitet), vilket betyder att man gör allt från att gå i trappor, promenader och hushållsarbete i ca 30 min/dag.

Figur 1



Om man tar nästa steg i pyramiden, är det tänkt att man gör en viss fysisk aktivitet mer sällan än basaktiviteterna (om man vill). Det gör man antingen för att förbättra sin kondition, rörlighet och/eller styrka. Högst upp i pyramiden finner vi gruppen ”inaktivitet”, vilket menas att det man gör här, gör man mer sällan men effektivt. (Jansson, 2004)

Berg (2004) hävdar att barn och ungdomar behöver rörelse. Det är bra då rörelse och fysisk aktivitet förebygger fetma och dessutom är det väldigt kul. En annan positiv inverkan med rörelse är barns och ungdomars utveckling, både den kroppsliga och intellektuella. ”Fyss för alla” har även ett kapitel där Berg, legitimerad läkare i Institutionen för kvinnors och barns hälsa på Astrid Lindgrens barnsjukhus i Stockholm, hävdar att:

”Barn mår bra av att hoppa, leka, springa och röra sig på alla möjliga andra sätt. Vi har skapat ett samhälle som ger även de yngre färre naturliga tillfällen till rörelse. Desto viktigare är det att föräldrar och andra vuxna hjälps åt att bygga in rolig och allsidig fysisk aktivitet i barns och ungdomars vardag.” (s.27)

Skulle barn inte röra på sig och utveckla sin rörelseförmåga (den motoriska utvecklingen) kan det bli konsekvenser under hela barnets uppväxt och liv. Berg fortsätter att berätta om att forskare tidigare har hjälpt barn som har haft svårigheter med inläring, språk och koncentration, med hjälp av motorisk träning. Hos en grupp 6-åringar i Sverige har man sett positiva följder på deras motoriska utveckling, då de fått mer motorisk stimulans än en ”vanlig” 6-åring får. Rörelse och fysisk aktivitet är inte bara bra för vår motoriska utveckling, utan den är betydelsefull för att barn och ungdomar mår bättre psykiskt då självkänslan kan förbättras. (Berg 2004)

3.3 Fysiska effekter av motion

3.3.1 Den fysiska aktivitetens status

”Förr jobbade vi ihjäl oss, nu ‘vilar’ vi oss till döds.” (s.7) Citatet är plockat ur det första kapitlet av en bok där Larsson & Bergström (2002, 2007) riktar sig till elever i skolan och den har ambitionen att ge dem chansen att finna vägen till ett friskare och rikare liv. Det som beskrivs i inledningen av boken är tanken kring att människan har utvecklats under flera miljoner år och att man förr i tiden var fysiskt aktiv i större utsträckning än idag. Under våra förfäders levnadstid var man tvungen att röra sig i princip hela dagarna för att överleva och man syftar här till jakt, insamling av föda, kamp och så vidare. Senare i jordbrukssamhället arbetade människorna hårt och i huvudsak fysiskt på dagarna för att samla ihop till brödfödan. Utan bilar, el och rinnande vatten behövde man dessutom slita för att kunna sköta om hem och familj genom att till exempel hugga ved och samla in vatten, medan man i dagens samhälle inte behöver anstränga sig speciellt mycket för att finna sig till ro i hemmet. Avkoppling framför TV och dator är allt vanligare liksom stillasittande i skolan och på kontorsjobb. Vi åker buss, bil och tunnelbana och i princip finns det inga direkta krav på några fysiskt tunga arbetsuppgifter under dagen. Om man ser till människans fysiskt hårda slit förr i tiden skulle man kunna tänka sig att kroppen borde må bra av att slippa undan massa tungt kroppsarbete i dagens samhälle. Däremot finns det risker med att undvika fysiska aktiviteter och ge kroppen konstant vila. Kroppen anpassar sig lätt till ett behagligt liv där minskad syreupptagningsförmåga, förhöjt blodtryck och muskler som krymper bara är några av alla konsekvenser som kan orsakas i samband med denna typ av livsstil. Ett ytterligare exempel är så kallad benskörhet (osteoporos) som på grund av ärftlighet, för lite frukt och grönt (vitaminer), brist på dagsljus och fysisk aktivitet gör att Sverige toppar siffrorna i världen med flest fall. (Larsson & Bergström 2002, 2007)

3.3.2 Benskörhet

Enligt studier av Piehl-Aulin (2004), byggs människans skelett upp under barn och ungdomsåren och är som starkast i 20-25 års ålder. Därefter börjar skelettet tappa kalcium, som är viktigt för uppbyggnaden av benet, och bryts långsamt ner med cirka 0,5 % per år. Piehl-Aulin, professor på Örebro universitet menar dock att det finns sätt att undvika alltför stor nedbrytning av skelettet och de rekommendationer som ges för att vårda kroppens ben och förebygga benskörhet innefattar ökad mängd och kontinuerlig fysisk aktivitet. Detta grundas på att blodcirkulationen ökar då skelettet belastas, vilket i sin tur leder till att de celler som bygger upp benet börjar jobba och ökar sin produktion.

Skelettet behöver belastas för att bibehålla sin hållbarhet och fortsätta stärkas och man kan se att fysisk aktivitet gynnar detta. Till exempel finns aktuella studier som visar på att tennisspelare och tyngdlyftare har mellan 10 och 40 % högre bentäthet i de ben som belastas vid träningen än andra i samma ålder som inte tränar. Genom olika former av motion kan man alltså bibehålla en viss stadga i skelettet och förebygga skador som orsakas av ett svagt skelett. Det visar sig ha störst effekt med de motionsformer som är av ett stötigare slag som exempelvis promenader, löpning, bollsporter, aerobics med mera. (Piehl-Aulin, 2004)

Andra restriktioner som ges i frågan om benskörhet, som i Sverige anses vara ett folkhälsoproblem, handlar om att tillgodose kroppen med kalcium och D-vitaminer. Vitaminerna underlättar för kroppen att ta upp kalcium och kan bland annat intas genom mjölk- och ostprodukter, fet fisk samt vid exponering av solljus. Vidare finns forskning på att alkoholkonsumtion och tobak i för stor utsträckning har negativa effekter på skelettets hållbarhet. (Riksföreningen ROP, 2010)

3.3.3 Hjärta

Att hålla en aktiv livsstil och ägna sig åt regelbunden motion har bevisligen många positiva effekter. Bland dessa finns hjärtats kapacitet som en av de viktigaste. Hjärtat är kroppens största muskel och kan genom träning växa sig starkare och bli mer effektiv eftersom det krävs färre sammandragningar för att pumpa runt blodet i kroppen vilket i sin tur sänker pulsen och ger en välmående kropp. (Larsson & Bergström, 2002, 2007)

Vidare skriver hjärt- lungfonden på sin hemsida att man också sett att de som ägnar sig åt fysisk aktivitet flera gånger i veckan löper mindre risk att drabbas av så kallad hjärt- och kärlsjukdomar än de som är betydligt mer stillasittande. Enligt hjärt- lungfonden ger regelbunden fysisk aktivitet en minskning av skadligt fett i blodet, som annars kan täppa till blodkärlen, samtidigt som det så kallade goda fettet därmed ökar och transporterar bort beläggningar i kärlen. (Hjärt- lungfonden, 2010)

3.3.4 Övervikt och energibalans

Något som också är kopplat till hjärtat och för högt blodtryck är risken för övervikt vid fysisk inaktivitet och stillasittande vardagsvanor. Detta hänger även ihop med energibalansen i kroppen. Principen är att kroppen behöver en viss mängd energi för att hålla igång hjärta, lungor och resten av våra livsviktiga organ. Detta kallas grundomsättning och varierar beroende på bland annat ålder, kroppsstorlek, kön och framförallt mängden fysisk aktivitet. Utöver det basala energibehovet människokroppen har, bör man anpassa energiintaget efter hur mycket energi som görs av med för att kunna upprätthålla en viss energibalans. Hamnar man i obalans, exempelvis genom ett högre energiintag än den mängd energi man gör av med, kan man riskera att drabbas av övervikt då kroppen lagrar energi i form av fettvävnad. (Larsson & Bergström, 2002, 2007)

3.3.5 Ork, sömn och immunförsvar

Några allmänna teorier kring fysisk aktivitet, som även Folkhälsoguiden (2010) nämner på sin hemsida, är att människan genom fysisk aktivitet kan förbättra sitt välmående, eftersom det ger bättre nattsömn samt större fysisk och mental ork. Alla aktiviteter som höjer pulsen är på så vis ett sätt att förbättra konditionen och stegvis träna kroppen till att orka vara fysiskt aktiv i allt längre perioder.

Genom att ämnesomsättningen även påverkas positivt blir vävnader både starkare och friskare, vilket i sin tur ger ett starkare immunförsvar. Därför kan man också skydda sig mot förkylningar och infektioner genom goda motionsvanor. (Folkhälsoguiden, 2010)

3.3.6 Psykiska effekter - motverka depressioner mm

Psykiska besvär är enligt folkhälsoinstitutet en av de största orsakerna till ohälsa bland befolkningen som helhet. En viktig "arena" för att barn och ungdomar skall motverka dessa besvär är både förskolan och grundskolan. Dessa anses vara betydelsefulla miljöer för främjandet av goda kost- och motionsvanor. (Folkhälsoinstitutet, 2010)

3.3.7 Förhållandet mellan kroppen och psyket

Ända sedan början på 1900-talet har forskning pågått kring den fysiska aktivitetens effekter på psyket. Flera forskare har försökt kartlägga vad som händer i olika delar i kroppen när vi är fysiskt aktiva och hur detta är kopplat till vår mentala status. Testgrupper där deltagarna, som lidit av en viss grad av depression, genom till exempel löpning i grupp vid ett par tillfällen i veckan har visat goda effekter på deras psykiska hälsa. Där har alltså den fysiska aktiviteten lindrat ett sjukdomstillstånd. Detta sker bland annat genom att endorfin (hormoner för välmående) i kroppen produceras i större mängd, vilket medför att negativa tankar minskar samtidigt som positiva tankar ökar. Ytterligare effekter är att självkontrollen och självförtroendet blir bättre samt att aktiviteten minskar i de delar av nervsystemet som är överdrivet aktiva vid depressioner. (Kjellman, 2004)

"Även lågintensiv fysisk aktivitet kan motverka negativa effekter av stress..." (s.169)

Citatet är plockat ur boken *Hälsosam motion - lindrar nedstämdhet och depression*, som behandlar sambandet mellan fysisk och psykisk aktivitet. Ett område redogör för både kort- och långsiktiga effekter av den fysiska aktiviteten på psyket. Direkt efter ett motionspass kan man till exempel se att man har minskad stressnivå, lägre grad av ilska och aggression samt upplever en känsla av nöjdhet. På längre sikt kan man bland annat uppleva bättre allmänt välbefinnande, stabilare humör, god koncentrationsförmåga samt bättre resultat i jobb och skola med mera. (Hassmén, 2005)

3.3.8 Ökat välbefinnande och god självkänedom

Det faktum att man blir klarare i huvudet av fysisk aktivitet är stärkt av en rad forskning. Bland annat visar Folkhälsoguiden (2010) att man genom motion kan lindra mildare former av depressioner, förebygga sömnproblem samt dämpa oro, ångest och stress. De mängder stresshormoner som finns i kroppen minskar då man är fysiskt aktiv samtidigt som endorfinnivån blir högre och ger lustfyllda känslor och ett tydligare välbefinnande. Andra psykiska effekter av fysisk aktivitet påstår Larsson & Bergström (2002, 2007) är att man skapar sig en bättre självkänsla genom godare kroppsuppfattning och att man känner sig nöjd och glad efter att ha motionerat.

3.3.9 Vikten av motion för unga - Rörelse i tidiga åldrar

Är man inte intresserad av sport kan det möjligtvis i många fall vara svårt att motivera sig till att gå med i en idrottsförening, köpa gymkort och så vidare. Däremot finns det oftast ett intresse av att må bra och att vara hälsosam. Därför är det viktigt att vi tidigt lär oss hur väsentligt det är för en god hälsa att röra sig. Människan är från grunden byggd för rörelse och om man i tidig ålder har fysisk aktivitet och rörelse som en del av vardagen är det lättare att upprätthålla en sådan livsstil livet igenom. Även Folkhälsoinstitutet ser att det finns goda chanser att förebygga ohälsa genom tidiga insatser under uppväxtåren. (Folkhälsoinstitutet, 2010)

3.3.10 Fler idrottstimmar i veckan reducerar övervikt

"Fem timmar skolidrott minskar fetma" (Claudia Walter)

I en tysk studie som presenterades genom Sveriges radio menar man att barn som har fler timmar idrott i skolan per vecka har större chans att undvika fetma. I sin tur leder det också till en reducerad risk för hjärt- och kärlsjukdomar på sikt.

Studien, som visades på den europeiska hjärtkonferensen i Stockholm, är inte vetenskapligt publicerad ännu. Man kunde dock under genomförandet av studien se tydliga resultat under bara ett par år. Antalet överviktiga och feta barn, av de 500 som deltog i studien, minskade efter att de hade varit aktiva på fem idrottstimmar i veckan varav minst en kvart var såpass ansträngande att alla svettades. Ledaren för studien, hjärtdoktor Claudia Walther, menar att det inte vore orimligt med fem timmar idrott i veckan då man även sett positiva effekter på elevernas resultat i övriga (teoretiska) ämnen. (Sveriges Radio, 2010)

3.4 Debattartiklar

3.4.1 Minskat antal idrottstimmar trots önskan om fler

I debattartikeln ”*Mer idrott i skolan mot ökad barnfetma*” undertecknad av Elm, Wikegård, Tainton, Jihde, Pirzadeh, Kronwall, Lega, Ryström, Ekblom, Jeng, Kallur, Alexandersson, Raustorp, Sandström, Bergström, Hällgren, Wiberg, Börjesson & Lundvall, som publicerades på *Dagens Nyheter*s hemsida kan vi läsa om svenska idrottsstjärnor som skriver under på att svenska skolan bör införa fler idrottstimmar i skolan. Anledningen till att de vill se en kraftig ökning är den växande övervikten och ohälsan bland Sveriges barn samt att antalet idrottstimmar i skolan har minskat radikalt under de senare åren.

I samband med att artikeln publicerades visades en informationsruta kring skolidrott. Där redogör man bland annat att antalet timmar började minska i början på 1990-talet i samband med att kommunerna började ansvara för skolan i Sverige. Dessutom står det att antalet timmar per vecka varierar mellan skolorna. Vidare finns rekommendationer om att elever bör ha 30 minuter fysisk aktivitet om dagen men inga detaljerade riktlinjer är fastställda i läroplanen. Ytterligare en rekommendation som finns vad gäller fysisk aktivitet är att man bör röra sig 12 000 steg om dagen. Man uppskattar att den svenska skoleleven i genomsnitt använder sig av endast 7 000 steg. Om man skulle förvandla en idrottstimme till steg rör det sig om 4 000. (Elm m.fl. 2007)

3.4.2 Det finns all anledning att utöka dagens idrottstimmar på skolorna

Som ovan nämnts i studien som publicerades i *Dagens Nyheter* stod det att varje elev bör ha minst 30 minuter fysisk aktivitet dagligen. Om vi jämför med vad Friberg, Hällgren, Järte, Lundvall, Raustorp, Storulv & Sundberg (2010) har skrivit i sin artikel (*Göteborgs Posten* 9/5-10) där dessa debattörer menar att dagens ”måttliga” 60 minuter om dagen, är alldeles för låg, vill de snarare ha en höjning till 90 minuter dagligen för barn och ungdomar. De vill alltså utöka dagens genomsnitt på 1-2 timmar/veckan till tre timmar/veckan. Skolidrotten är i synnerhet viktig och behövd för de elever som i övrigt är inaktiva efter skoltiden, då problemet är att dessa elever oftast har en annan familjebakgrund och där föräldrarna har låg inkomst eller låg utbildningsbakgrund.

Det visar sig att det har skett en förändring då man märkt att både mellanstadie- och högstadieelever hoppar av och lämnar den organiserade idrotten, vilket betyder att denna minskning av fysisk aktivitet har betydande konsekvenser för barn och ungas framtid. Endast en tredjedel av eleverna i gymnasieskolorna är medlemmar i en idrottsförening. Konsekvenserna syns redan i unga åldrar då stress, låg självkänsla och allmän ohälsa inträffar. Framför allt drabbas unga tjejer i 15 årsåldern: sju av tio elever. Ett stort antal elever menar att dessa problem kan minskas med hjälp av ytterligare idrotts- och motionstimmar i skolan. Numera vet vi att fysisk aktivitet är bra för barn och ungdomar på många sätt, inte enbart för fysisk utveckling. Fysisk aktivitet sänker även stressnivån i kroppen, förbättrar kognitiva funktioner, möjliggör ökning av självkänslan samt bidrar till ökad koncentrationsförmåga och förbättrad sömn. En grundförutsättning för människans psykiska och fysiska hälsa är att ha regelbunden/dagligen fysisk aktivitet, vilket betyder att förutsättningarna för lärande förbättras och risken för ohälsa minskar. (Friberg m.fl. 2010)

Politikerna i Sverige vill också se en förändring på skolidrottstimmar i de svenska skolorna, eftersom den svenska grundskolan idag inte längre är en förebild gällande idrottstimmar om man jämför med andra EU-länder. Det har tagits beslut i två partistyrelser att en höjning av

dessa timmar skall ske och Sveriges utbildningsminister, Jan Björklund, har också uttryckt i riksmidia att han vill utöka idrottstimmar. Inspiration av höjningen har spridits ut i Europa och världen, där både EU-parlamentet och WHO (World Health Organisation) har ur ett hälsoperspektiv utmanat sina respektive medlemsländer att öka sina lektionstimmar. Resultatet av denna ökning är inte bara en förbättrad hälsa utan skolresultaten på eleverna blir bättre, vilket i sin tur skapar en grund för elevernas framtid och kommande roll i samhället. (Friberg m.fl. 2010)

3.4.3 Ökad fysisk aktivitet i barn och ungas vardag med hjälp av skolidrotten

Debatten gällande den fysiska aktivitetens betydelse är väldigt aktuell i dagens samhälle, vilket vi ovan presenterat i artikeln ur *Göteborgs Posten*. Troligtvis har betydelsen av den fysiska aktivitetens betydelse i skolan diskuterats i många år. Bland annat kan vi se att Cernerud & Folke (2007) diskuterade detta i artikeln ”*Så kan idrottsämnet i skolan bidra till ökad fysisk aktivitet*”, som publicerades i *Läkartidningen*. Artikeln behandlar frågan om hälsa och den fysiska aktivitetens betydelse i skolan samt vad fysisk aktivitet har för påverkan på barns och ungdomars fritid. Det visar sig att två tredjedelar av den europeiska befolkningen inte uppnår den nödvändiga, dagliga aktiviteten på 30 minuter. Då är det viktigt att skolan kan vara till hjälp och utveckla ett intresse för fysisk aktivitet. Eftersom skolan idag (i Sverige) har alldeles för få idrottstimmar, och oavsett om timmarna skulle höjas eller åtminstone fördubblas är det inte tillräckligt anser debattörerna. De menar att skolan och skolidrotten ska stimulera eleverna för fortsatt fysisk aktivitet i deras vardag och på fritiden. Det skall övergå till att vara en god vana för barn att utföra olika idrotter för en god hälsa, då undervisningen är anpassningsbar för alla elever och grupper.

Kondition, balans, smidighet, koordination och styrka är grunderna för fysisk prestation, och det är vad Cernerud & Folke menar att varje elev bör kunna och lära sig först, innan eleverna lär sig några specifika regler och grunder för vissa idrottsgrenar. Eftersom problemet med att alla barn och ungdomar inte har samma möjlighet att prova på alla olika idrottsgrenar, på sin fritid och i sin vardag, är det naturligtvis viktigt att alla elever får utöva och prova olika idrottsgrenar på idrottslektionerna. Debattörerna hävdar därmed att dessa grunder för fysisk prestation har ett tydligt samband för god hälsa, och utgör en huvudsaklig grund som självklart bör finnas i skolan förpliktelser.

”En av slutsatserna i rapporten i *Läkartidningen* är att utveckling av skolämnet idrott och hälsa är ett effektivt sätt att främja barnens fysiska aktivitet.” (*Läkartidningen*, 2007, s.3125)

3.4.4 Högre andel obehöriga lärare i grundskolan

Om skolorna vill se en förbättring och få alla elever att förstå vikten med den fysiska aktivitetens betydelse för barn och ungdomar, är det därmed också väldigt väsentligt att ha behörig personal på skolorna för att kunna åstadkomma en utveckling. Andersson (2010) skriver i artikeln ”*Andelen obehöriga lärare i skolan mer än fördubblad*” i *Dagens Nyheter* att man i en undersökning på uppdrag från Lärarförbundet och Lärarnas Riksförbund sett en ökning av obehöriga lärare som jobbar ute i landets skolor. I de kommunala grundskolorna har ökningen under en tioårsperiod gått till 19 procent medan det i friskolorna rör sig om hela 43 procent. Han nämner vissa konsekvenser av detta som exempelvis att kompetensen hos de aktiva lärarna minskar och att det blir svårare för de utbildade lärarna med behörighet att få jobb.

4. Metod

Vår studie bygger på intervjuer med sex personer från fem olika skolor i Göteborgs stad. Vi beskriver i det här kapitlet hur vi har gått till väga för att få fram all data för vår studie med avsikten att uppnå studiens syfte.

4.1 Metodval

För att kunna samla in ett bra material och data för vår studie har vi valt att göra en variant av en kvalitativ metod. Stukát (2005) menar att det är ett bra sätt att använda olika metoder för att få fram det man vill ha ut i en studie för att täcka fler infallsvinklar. En kvalitativ metod i form av en samtalsintervju som kan komma att se ut som en blandning av en strukturerad (ett fastställt intervjuschema) och en ostrukturerad intervju (bestämt ämnesområde där man ställer frågorna i den ordning situationen inbjuder till). På frågan om vad en kvalitativ metod är eller vad det specifika synsättet med en kvalitativ studie är, hävdar Stukát att det resultat man får fram skall man försöka tolka och förstå rätt. Det bästa vore om man undviker att generalisera, förklara och förutsäga det respondenten säger, och däremot inte heller försöka styra eller påverka samtalets riktning eller åsikterna som denne har (Stukát 2005). Med den kvalitativa metoden vill vi få fram lärarnas tankar och åsikter angående den fysiska aktivitetens betydelse i skolan. Hade vi valt att använda oss av en kvantitativ metod, exempelvis enkäter, hade det varit svårare att gå in djupare och kräva mer uttömmande svar av våra respondenter. Trots (2005) beskriver detta på liknande sätt, då han menar att om man har frågeställningar där det gäller att förstå eller hitta mönster i ska man använda sig av en kvalitativ metod. Skulle våra frågeställningar endast röra sig om hur ofta, hur många eller hur vanligt skulle vi behövt använda oss av en kvantitativ metod.

Genom samtalsintervjuer vill vi få fram så mycket data som möjligt och somliga detaljer får man inte av en enkätinsamling. Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud (2003) beskriver att dessa samtal ger möjligheter att registrera eventuellt oväntade svar från respondenterna. Som forskare och den person som håller i en intervju är det även viktigt att han eller hon strävar efter att förstå intervjupersonen utifrån den värld de själva upplever. All data vi får in bygger inte på källkritik, utan vi vet att deras svar om olika företeelser är personernas uppfattningar och föreställningar. Vi vill fånga deras tankar, som varken kan sägas vara sanna eller falska, och framställa vår studie baserat på det.

Vårt val att göra en kvalitativ studie gjorde vi för att vi vill ta reda på om dagens idrottslärare känner att de har möjligheter (under skoltid) att följa teorin i praktiken, och vad konsekvenserna är om barn och ungdomar inte rör på sig tillräckligt i sin vardag. Med kombinationen av de strukturerade och ostrukturerade intervjuerna ville vi skapa en god interaktion mellan oss och våra respondenter. I en strukturerad intervju påstår Stukát att genom denna intervjuform skulle man kunna få samma svar om man gjort en enkät och att resultaten man fått är lätta behandla och bearbeta. För att även få respondenterna att nå djupare i deras svar finns de ostrukturerade intervjufrågorna, vilket betyder att vi ställer de frågor vi kommit fram till, men ställer dem i den följd som passar i situationen vi hamnat i under samtalet. På så sätt får vi en bra och komplett intervju. På grund av vår tidsbegränsning har alternativet att göra en observation på våra intervjurespondenter inte varit aktuellt. (Stukát 2005)

4.2 Val av undersökningsgrupp

Antalet lärare vi till en början hade tänkt intervjua var fyra stycken, som till slut blev sex. Ambitionen var att intervjua lärare från olika skolor i Göteborgs stad. Vi ville ha personer med olika erfarenheter och bakgrund. Det enda vi försökte hålla oss till var att de skulle jobba som idrottslärare i de olika skolorna. Vi ville fånga lärarnas inställning till och tankar kring ämnet idrott och hälsa samt fysisk aktivitet.

4.3 Tillvägagångssätt och genomförande

För att komma igång med våra intervjuer var vi till en början tvungna att kontakta idrottspedagoger från fem olika skolor i Göteborg stad. Vi åkte och besökte ett par pedagoger på deras skolor och andra kom vi i kontakt med via telefon. Vi presenterade oss och berättade om vårt syfte med vår studie. Därefter kom vi överens om datum och tid för kommande intervju. För att förbereda våra respondenter skickade vi ut ett e-mail där vi informerade kort om vad som komma skulle (läs "etiska överväganden" s.15). Vi är väl medvetna om att många lärare har ont om tid för att lägga ifrån sig det de håller på med för att göra en intervju med två okända lärarstudenter, men vi beskrev noga våra tankar angående studien och fick positiv respons av pedagogerna. Alla intervjuer skedde på respondenternas arbetsplats för att de skulle känna sig så bekväma som möjligt. Vi räknade med att det kunde ta ungefär 30 min/intervju. Vi bestämde oss för att spela in alla intervjuer eftersom det är ett bra sätt att få in all information och detaljer som skratt, tvekanen och så vidare, vilket kan komma att vara viktiga aspekter för studien. (Stukát 2005) Med hjälp av en mobil kunde vi spela in alla samtal och registrera hela samtalet. Samtidigt som inspelningen skedde, satt den som inte intervjuade och förde anteckningar i ett block för att se om man tolkat svaren olika eller inte. Stukát menar att det är ett bra sätt att samarbeta och att hjälpas åt under en intervju. Man får dessutom ut mer av varje intervju om man är mer än en person som genomför en intervju. "Två personer kan upptäcka mer än vad en person gör. De kan också komma överens om att ha olika fokus under intervjun." (s.41)

Vi konstruerade vår intervju lista med 16 frågor. Med hjälp av vår handledare kom vi fram till de frågor, som skulle hjälpa oss att få fram våra data. De första frågorna berörde vilken bakgrund lärarna har, vilka åldrar de undervisar i, vilken utbildning de har, hur länge de har jobbat inom yrket samt hur många idrottstimmar de har med sina respektive klasser. För att senare gå in på lite djupare frågor, ville vi ta reda på deras tankar och egna erfarenheter från när de själva gick i grundskolan och se om det har skett en stor förändring i ämnet idrott och hälsa, och i så fall, på vilket sätt. De tillfrågades även om hur mycket tid eleverna bör ha fysisk aktivitet på skoltid för sitt bästa samt om det ges tillräckligt med tid och förutsättningar för att uppnå målet. Vi ville därmed också ta reda på om de visste vilken inställning skolan och lärarna som jobbar där har till idrott och hälsa. All skolverksamhet kräver planering och därför ville vi veta om idrottslärarna har och får tillräckligt med planeringstid för att kunna utföra den bästa idrottslektionen, genom fysisk aktivitet och/eller teori.

4.4 Bearbetning av data

När vi fått in allt material och all data kunde vi påbörja att tyda och tolka detta. Vi lyssnade av och tolkade intervjusamtalen samtidigt som vi skrev ned svaren och våra tankar på papper. När vi väl fått ned det på papper läste vi igenom det noga för att därefter kunna kategorisera innehållet efter svaren vi fått och frågorna vi ställt. Det intressanta för oss var att veta vad varje lärare hade svarat för att sedan kunna analysera svaren och bearbeta all data och sedan kunna sammanställa och diskutera. Vårt fokus låg i att se om vi fått utmärkande svar eller återkommande mönster. I vår resultatredovisning sammanställer vi och sammanfattar vad pedagogerna sagt, i stället för att använda oss av citat.

4.5 Etiska överväganden

I vårt förberedelsearbete var vi väl medvetna om de etiska sidorna av en undersökning. Esaiasson m.fl. (2003) anser att ”samtalsintervjun gränsar till det vardagliga samtalet men det är ett absolut krav att de personer som intervjuas har klart för sig att de ingår i en vetenskaplig studie” (s.290). Alla våra respondenter är anonyma och det som avslöjas om deras bakgrund är det de själva valt att dela med sig under intervjun. Vi som forskare i den här studien måste förhålla oss till särskilda etiska principer. Stukát (2005) skriver om dessa principer, som han har hämtat från Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (HSFR). Dessa riktlinjer är till för att skydda undersökningspersonernas integritet, och är följande:

- *Informationskravet.* Det här innebär att deltagarna som ingår i studien skall informeras om att deltagandet av studien är frivillig, vilket innebär att de har all rätt att avbryta sin medverkan. De skall också informeras hur syftet och tillvägagångssättet med studien kommer att gå till i stora drag.
- *Samtyckeskravet.* De som medverkar i undersökningen har all rätt att själva bestämma över sin medverkan i studien, dessutom avgöra om hur länge och på vilka villkor de ska delta. Skulle deltagarna på något vis vilja avbryta sin medverkan, skall detta medgivas utan några negativa följder.
- *Konfidentialitetskravet.* Alla som deltar i vår studie är helt anonyma. Deras uppgifter behandlas konfidentiellt samt information som kan identifiera någon, kommer inte att redovisas.
- *Nyttjandekravet.* All information får endast användas för forskningsändamål. (Stukát, 2005)

Som tidigare nämnts, skickade vi ett e-mail med all information till respektive person.

5. Resultatredovisning

5.1 Sammanfattning av intervjufrågor och svar

Syftet med de inledande frågorna (som behandlar utbildningsbakgrund, åldrar med mera) var att få en bild av vilken typ av lärare som deltar i undersökningen samt att låta dem starta upp intervjuerna med enkla och okomplicerade frågor. Vi sammanfattar först frågorna och svaren från detta område för att få en bakgrund till de något mer omfattande frågorna i slutet som rör lärarnas tolkningar, erfarenheter och liknande. På så sätt tänkte vi att detta upplägg underlättar för den analys vi presenterar längre ner i resultatredovisningen. Frågorna i varje rubrik är desamma som i intervjuerna men numreringen har vi plockat bort eftersom vi ”bakat ihop” vissa frågor i sammanfattningarna.

Hur länge har du arbetat inom yrket? Hur ser din utbildning ut? I vilka åldrar undervisar du?

Bland de sex lärare vi har intervjuat varierar antalet år som yrkesaktiv mellan mindre än ett år upp till 21 år. Deras utbildning skiljer sig från varandra både i tid (3,5-5 år) och plats, då ett par av dem har studerat utomlands (Chile och USA). Gemensamt för fem av dem är att idrottsämnet ligger med i deras utbildningsprogram. För närvarande undervisar dessa fem i ämnet idrott och hälsa i olika årskurser ända från år 2-3 upp till år 9.

Hur många timmar idrott har eleverna i veckan (min)? Är det för mycket eller för lite tid anser du? Hur mycket tid tycker du att din klass borde få ägna åt fysisk aktivitet i skolan? Varför?

Antalet minuter och tillfällen med idrott i skolan per vecka följer ungefär samma mönster på alla de sex skolor vi har besökt. I regel har varje klass idrott vid två tillfällen i veckan som varierar något i tid (2 x 45-60 minuter/vecka). För övrigt ser vi inom detta område två saker som utmärker sig i vår undersökning, varav den ena är att man i år 2-3 på en av skolorna endast har idrott vid ett tillfälle i veckan. Den andra är att år 8 på en annan skola också bara har en schemalagd idrottstimme under skolveckan, som dessutom är en förlängd lektion på 100 minuter, vilket inte upplevs som positivt hos den undervisande läraren. I det stora hela är lärarna inte helt nöjda med antalet undervisningstimmar i ämnet, utan hade på flera håll gärna sett att tiden för fysisk aktivitet ökade. Önskemål finns till och med om någon typ av fysisk aktivitet i skolan varje dag (exempelvis 30 minuter om dagen).

Anser du att eleverna behöver mer idrott i yngre åldrar eller äldre? Varför?

Lärarna i studien är i stort sett överens om att de tycker att elever i alla åldrar bör ha mer idrott och röra sig mer i skolan. Anledningarna är flera och de viktigaste förklaringarna som ges är exempelvis att idrott är viktigt för alla oavsett ålder. En annan är att man lär sig mycket i tidiga åldrar och därför bör ha mer idrott redan från början och att man måste fortsätta uppmuntra till mer idrott för de äldre eftersom de yngre redan rör sig mer.

Hur mycket tid har du som pedagog till förfogande för planering av idrottstimmarna? Hur mycket tid skulle du behöva?

Tiden för planering av idrottstimmarna ser ut att vara disponerad efter den individuella arbetsveckans utseende. Varje lärare hittar sin tid för planering och använder allt mellan en till 15 timmar i veckan. Trots en stor variation tycker de flesta att de känner sig nöjda med den tid som finns för planering. En av lärarna resonerar kring att även effektiviteten vid planeringen är individuell och att det på så sett varierar vad gäller behov av tid.

Hinner du genomföra allt du har planerat? Orsaker?

Samtliga lärare har svarat att de hinner genomföra de aktiviteter som de planerat för lektionerna samt de obligatoriska moment som måste räknas in. Dock nämner flera av dem att det kan förekomma vissa undantag beroende på tillfälliga schemaändringar och liknande. I stora drag hinner lärarna alltså planera och genomföra det de tänkt sig

Vad skulle du eventuellt vilja ägna mer tid åt på timmarna?

Hälften av lärarna svarar att de önskar kunna avsätta mer tid för varje elev under idrottstimmarna. En lärare efterlyser också mindre grupper då denne anser att det ibland är svårt att hinna ta tag i bråk och konflikter ordentligt. Två av lärarna är inne på att kunna ägna mer tid åt instruktioner och teori på idrotten och en lärare hade velat lägga mer tid på simning och orientering.

På vilka sätt tycker du att idrottsämnet har förändrats under din yrkesverksamma tid/sedan du själv gick i skolan?

Svaren på vad lärarna tycker har förändrats inom idrottsämnet varierar. De tendenser som finns bland samtliga lutar dock åt att det har blivit mer inriktat på individuell nivå både vad gäller bedömning av eleverna och anpassning av innehållet. Man upplever att bedömningen sker i många fler moment och att aktiviteterna också planeras därefter. Ytterligare något som nämns bland svaren är det så kallade hälsoperspektivet, som upplevs ta mer plats i skolidrotten idag samt att det finns mer forskning kring ämnet som kan gynna undervisningen. Samtidigt upplever flera av lärarna att färre elever deltar på idrottslektionerna idag jämfört med för några år sedan samt att den spontana fysiska aktiviteten minskat både i och utanför skolan.

Hur upplever du att andra lärare ser på idrottsämnet?

Två av de sex lärarna upplever att de får ett positivt bemötande av sina kollegor vad gäller ämnet idrott och hälsa. De andra fyra beskriver bemötandet som något mera negativt, där ämnet exempelvis uppfattas som ett ämne "vid sidan av" där barnen får leka av sig en stund och där det inte är lika viktigt som övriga ämnen. En lärare nämner vikten av stöd från ledningen för att kunna utnyttja bredden i ämnet, som denne menar kan uppfattas som simpelt. Ytterligare en tolkning är att andra pedagoger helt enkelt kan vara rädda och främmande för ämnet i sig och därför är tacksamma att idrottslärarna "tar tag" i det. Endast en lärare säger rätt upp och ner att de övriga lärarna på skolan ger ett positivt bemötande och tycker att idrotten är viktig.

Hur och var bestämmer man hur många idrottstimmar eleverna ska ha i skolan?

Alla lärarna kan inte svara direkt på var och vem som bestämmer hur många idrottstimmar eleverna ska ha i skolan. De flesta svaren tyder dock på att timplanen avgör antalet timmar. I ett av fallen hoppas man på en förändring av timplanen som kommer att träda i kraft nästa år.

Hur tänker du dig idealet för ett idrottsupplägg i en skolverksamhet? Hur nära är du det idealet på din arbetsplats idag?

Tre av lärarna har med mera tid som en del av ett ideal för idrottsundervisningen. Dels finns en önskan om längre och fler pass samt om att utvidga med teoretiska pass. En annan utmärkande faktor för idealupplägget är resurser. Här nämns både praktiska och ekonomiska resurser i och utanför skolan. Stöd från ledning och övriga delar av skolan är också något man önskar till idrotten i skolan. I dagsläget verkar man på samtliga arbetsplatser ligga en bit ifrån tänkta ideal. Ingen är helt nöjd, samtidigt som ingen är missnöjd. En av lärarna jämför situationen med 2-3 på en 5-gradig skala, vilket verkar stämma bra överens med resten av lärarnas beskrivningar. Att kunna se eleverna som ett blankt blad och ge alla samma förutsättningar samt att kunna se till individen och integrera ämnets tyngd i andra ämnen är ytterligare några svar som ges i en vision om ett ideal vad gäller idrottsundervisningen.

Hur ser du i stort på idrottsämnet? Vilket syfte har det och vad tycker du är det viktigaste med ämnet?

Glädje och livslångt intresse är genomgående ledord i de flesta svaren på frågan vad som är viktigast med idrottsämnet. Flera av lärarna trycker på själva rörelsen och aktiviteten i sig eftersom det överlag råder mer stillasittande bland dagens barn. Dessutom nämner flera av dem att man vill försöka fostra eleverna till hälsa genom att de lär känna sina kroppar och vad som är bra och dåligt för dem. Utöver detta syns bland svaren att variation finns med som ett perspektiv i idrottsundervisningen för att ge eleverna en bredd i ämnet och därigenom ge dem chansen att hitta något de tycker är kul och förhoppningsvis kan fortsätta med även i livet utanför och efter skolan.

5.2 Analys av intervjusvar

Vi har valt ut några, som vi tycker, intressanta och väsentliga bitar från resultaten av vår intervju och vill analysera dem djupare i detta avsnitt. De områden vi har valt att utveckla här utgår från de frågor i intervjun som behandlar lärarna egna tolkningar och erfarenheter.

Förändringar inom idrottsämnet

Funderingarna hos lärarna i studien kring vad som eventuellt har förändrats inom idrottsämnet under åren är många och varierande. Vi undrar om det kan bero på egna erfarenheter, utbildning, bakgrund och så vidare. Uppenbart är dock att de flesta lärarna de senaste åren upplever någon typ av skillnad mot tidigare, exempelvis att frånvaron har ökat på idrottstimmarna och att den spontana fysiska aktiviteten har minskat. Huruvida detta beror på skolverksamheten i sig eller samhället i övrigt är svårt att avgöra utifrån denna studie. Dock visar lärarna på flera håll tydligt att förändringar inom detta område har skett.

Vissa av lärarna nämner att nya moment har tillkommit i undervisningen och att man bedömer eleverna på ett annat sätt. Bland annat menar en lärare att man förr om åren kunde tilldelas ett högt betyg i idrott om man var duktig i en specifik gren, exempelvis fotboll, medan man idag blir bedömd i ett bredare perspektiv med många olika moment inräknade. Detta ligger i så fall helt i linje med den nya läroplanen (Lpo 94).

Synen på ämnet idrott och hälsa

Synen på ämnet idrott och hälsa bland övriga lärarna är liksom flera andra svar också blandad. Å ena sidan ses det som ett ämne "vid sidan av" och inte lika viktigt som övriga ämnen medan det däremot hos vissa upplevs positivt och där man även får mycket stöd från ledning etcetera, för att kunna bedriva en bättre idrottsundervisning. En intressant aspekt, som kom fram i en av intervjuerna, är en föreställning om att andra lärarna är rädda för ämnet och därför tycker det är jobbigt att hålla i idrottslektioner. Även om dessa lärare då skulle vara tacksamma att det finns idrottslärare som håller i de timmarna kanske de fortfarande har någon typ av mur mellan sig själva och ämnet. Vi funderar på om detta är en orsak till en i vissa fall fientlig och negativ inställning till idrottsämnet. Tycker man inte själv om något är det förmodligen svårt att för det första själv ta det till sig och för det andra att försöka förmedla ett positivt budskap vidare till andra. Förhoppningsvis är det bara en omedveten föreställning dessa lärare har som de inte direkt reflekterat över. Det kan visserligen vara nog så svårt att få någon att göra sig av med en sådan föreställning men det kan ju å andra sidan underlätta för den behöriga idrottsläraren att veta om det. På så sätt kan man bemöta de övriga lärarna och deras eventuellt fientliga inställning till idrotten på ett mer förstående sätt, utan att ta åt sig något personligt, och kanske till och med känna stolthet och växa i sin roll som idrottslärare.

Resurser

Bra resurser, fler timmar och en neutral syn på eleverna från start verkar vara de viktigaste hörnstenarna bland lärarna i en vision om idealet för ett idrottsupplägg i en skolverksamhet. Vår undersökning visar också att de flesta av lärarna tycker att deras arbetsplatser är på väg att utvecklas mot liknande mål, men att de fortfarande har en bit att gå. Det vi funderar på vad gäller detta är hur mycket stödet från skolans ledning och övrig personal spelar in för att

kunna bedriva en god idrottsundervisning. I intervjuerna tolkar vi att det på flera håll saknas stöd eller åtminstone att det finns önskan om starkare support. Vissa antydningar finns om att idrotten knuffas åt sidan för att ge utrymme åt andra ämnen. Ur den synvinkeln handlar det i så fall om en prioriteringsfråga i skolverksamheten. Om idrottstimmarna är de som i första prioriteras bort för plötsliga schemaändringar och liknande, är även ämnets status på skolorna värd att lyfta jämfört med övriga ämnen. En lärare uttryckte det som att idrottslärarna får kriga för sitt ämne, vilket ger oss funderingar kring om lärare i andra ämnen upplever samma sak för just sitt ämne. Kanske är det bara en fråga om bristfällig kommunikation mellan lärare som går runt och tror att de är ensamma att känna sig nedvärderade ihop med sitt ämne. Om man istället öppnade upp för dialog och integrering av alla ämnen skulle man kanske uppnå bättre förståelse för de olika ämnesområdena. På så sätt kan man eventuellt också skapa en tryggare bas för varje lärare i sin undervisning då de slipper lägga tid och krut på att överhuvudtaget få sitt ämne godkänt och respekterat av övriga skolverksamheten.

Långsiktigt intresse

Ett långsiktigt intresse för idrott och hälsa är något som lärarna gemensamt vill förmedla till sina elever. Framförallt pekar många svar i undersökningen på att man vill att eleverna lär känna sina kroppar och skapat en medvetenhet om vad som påverkar hälsan. Ett annat stort övergripande mål för de flesta av lärarna verkar vara glädjen i rörelsen och den fysiska aktiviteten. De anser det viktigt att barnen och eleverna tycker det är kul att utöva idrott och att vara fysiskt aktiva. Ett par av dem nämner också att de gärna varierar innehåll och upplägg på idrottstimmarna just för att väcka glädje och intresse hos eleverna. Något som ingen av lärarna tar upp är elevernas utveckling av den sociala kompetensen i samband med idrott samt förmågan att lära med och av varandra. Kanske är det såpass vedertaget och självklart att de helt enkelt glömmet att ta upp detta eller så ligger vikten för tillfället mer på att bry sig om individen, vilket i så fall skulle kunna leda till att man på vissa håll tappar ”grupptänket”. Som i redovisningen av svaren tidigare i rapporten var den individuellt inriktade undervisningen, helt i enlighet med detta resonemang, något som flera av lärarna önskade lägga tyngdpunkten på.

5.3 Tolkningar kopplade till rapportens syfte och frågeställningar

För att gynna syftet med vår undersökning och tydliggöra sökandet på svaren till våra frågeställningar vill vi i detta kapitel tolka det material vi samlat in genom våra intervjuer. Vi kopplar övergripande resonemang från analysen av resultaten, som grundar sig på våra tolkningar, till kärnpunkterna i rapporten.

Idrottsundervisningen i ett framtidsperspektiv

I syftet nämner vi bland annat att undersökningen har som ett mål att försöka ta reda på hur lärarna ser på idrottsundervisningen i ett framtidsperspektiv. Vi söker därför genom intervjuerna svar på hur pedagogerna tänker sig ett eventuellt ideal av en idrottsverksamhet i skolan, vilka moment de skulle vilja lägga mer tid på samt vad de tycker är viktigast med ämnet i stort. Vi uppfattar att flera av lärarna reflekterar över utvecklingen av idrottsundervisningen samt att de överlag upplever att barn och elever i större utsträckning uteblir från skolidrotten samtidigt som de rör sig mindre även utanför skolan. De har flera förslag på vad som kan bli bättre och mer prioriterat. Exempelvis visar många av dem

engagemang i frågan om tid. Både vad gäller den praktiska schemalagda tiden för undervisning och deras egen tid för planering. Visserligen byggde en stor del av vår undersökning på just frågor som behandlade tid och timplanering och helt i enlighet med det var det också där vi fick många konkreta idéer och tankar i intervjuvaren. Två av våra huvudfrågeställningar i arbetet gäller tiden för planering och elevernas schemalagda tid för fysisk aktivitet.

Stöd från övrig skolverksamhet

För att kunna vidareutveckla idrottsundervisningen och elevernas intresse för idrott samt kunskap om den tolkar vi det som att lärarna i studien vill se att man satsar mer tid åt den i skolan. För att underlätta utvecklingen antyder flera av dem att de önskar bättre och starkare stöd från den övriga skolverksamheten. Attityden från kollegorna på de skolor där lärarna i fråga arbetar varierar mellan positiv och negativ. För att ge ämnet mer utrymme och högre prioritet i förhållande till övriga ämnen efterlyser man som idrottslärare i de flesta fallen en bredare satsning uppifrån (bland annat från skolledningen) dels på resurser, praktiska och ekonomiska, samt på en utvidgad timplan för idrott och hälsa.

Mer tid för individen

En livslång relation till idrotten är ett huvudbudskap från en av lärarna i studien. Här ser vi alltså tendenser till att man har ett framtidsperspektiv i sin vision om idrottsundervisningen. Flera tankar kring hur de i praktiken kan utvidga och utveckla ämnet går att ta del av i intervjuerna, bland annat att lägga större vikt vid de viktiga obligatoriska momenten som simning och orientering. Övriga förslag är, något som enligt en av lärarna diskuterats på skolan, att lära känna varje elev bättre samt att variera momenten under lektionstid mer för att väcka större intresse hos var och en. Ytterligare en åtgärd som nämns är möjligheten att kunna undervisa i mindre elevgrupper. Vi tolkar dessa resonemang som en strävan från lärarna mot en mer individualiserad undervisning för att varje elev ska kunna utvecklas. Om vi kopplar det till de svar som getts på frågan om vad som enligt lärarna har förändrats i idrottsundervisningen kan vi samtidigt tolka det som att skolverksamheten är på rätt väg. Vi syftar här till de svar som anger att undervisningen redan har blivit mer individualiserad och de önsknings som finns för mer tid åt individen.

6. Slutdiskussion

6.1 Problem med ickedeltagande på idrottslektionerna

Heta debatter kring idrott och hälsa i skolan tycks ständigt vara aktuella. Det ligger i tiden idag att diskutera vilket ansvar vi har för våra barn och deras hälsa, eller snarare ohälsa, och framförallt vem som har detta ansvar. Tendenserna vi ser är att barnen i dagens samhälle mår sämre både fysiskt och psykiskt i allt större utsträckning än för bara några år sedan. Som pedagog, primärt i idrottsämnet, ser man förhoppningsvis sitt ansvar genom att förmedla budskap till eleverna om möjligheterna för var och en att främja sin egen hälsa. Pedagogerna har i uppgift, som Skolverket (2000) och Utbildningsdepartementet (1994) i kursplanerna och i Lpo 94 beskriver, att väcka (ett förhoppningsvis) livslångt intresse eller åtminstone en viss medvetenhet om fysisk aktivitet och dess bevisade positiva påverkan på kroppen och själen.

Vi har sett i litteraturen att det inte verkar finnas några krav på att en idrottslärare är tvungen att kunna utföra alla moment inom alla olika idrottsgrenar, men att man däremot borde vara bekant med större delen av dem för att kunna undervisa om dem. Det skulle på så sätt leda till att varje lärare har de stora huvudmomenten, vilka vi tagit del av genom Annerstedts m.fl. (2001) modellperspektiv, som bas i sitt arbete och därefter utgår från sitt eget intresse och sina egna färdigheter vid fortsatt planering av idrottsundervisningen. Det här låter för oss rimligt eftersom man förmodligen är väldigt engagerad i en gren som man eventuellt brinner för och har utövat mycket själv, vilket i sin tur skulle påverka eleverna positivt och förhoppningsvis väcka ett intresse hos dem också. Risken som vi ser med detta är dock att undervisningen kan tendera att bli alltför enförmig om man ägnar sig åt samma moment alltför ofta. Precis som vi också tagit del av i Annerstedt m.fl. bok finns det tydliga exempel som kan bero på just detta, där man lagt övervägande delen av idrottsstimman på rent bollspel. En önskan om att kunna variera undervisningen genom att låta eleverna testa på olika moment vore på så vis rimlig.

Syftet som flera av pedagogerna i vår undersökning har pekat på, och som även vi ser som en viktig hållpunkt i vår kommande idrottsundervisning, är att förmedla ett tydligt budskap kring ämnet och på så sätt skapa ett intresse hos eleverna. Dels för att eleverna ska ha möjlighet att ta del av kunskapen som finns att hämta i skolan för att utvecklas med hjälp av den och kunna skapa goda resultat under sin skoltid. Dessutom för att de ska ha chansen att utveckla en livsstil som gynnar deras hälsa och välmående även utanför skolan och senare i livet. Vi tänker oss utifrån detta perspektiv att man önskar aktivera så många elever som möjligt genom att kunna erbjuda en såpass allsidig idrottsundervisning att var och en kan finna sitt intresse i något eller flera olika moment. Vi har funderat på om det är här det brister i de fall där vi själva har upplevt att vissa elever inte vill vara med på något moment då det uppfattas som tråkigt. Något man inte är intresserad av är givetvis heller inte det som man vill ägna mest tid åt eller ta del av överhuvudtaget. Om då övervägande delen av tiden på idrottslektionerna spenderas på ett moment som kanske är populärt hos de flesta i gruppen men inte hos en eller ett par tänker vi att man på ett sätt kanske direkt skapat ett döläge för att utveckla denna enstaka eller ett par elever.

I förhållande till de delar vi presenterat ur Lpo 94 och styrdokument från Skolverket, som säger att skolan ska sträva efter att varje elev utvecklar förmåga och vilja att ta del av olika moment, vill vi diskutera hur man kan gå till väga för att utveckla en effektivare idrottsundervisning där man engagerar fler elever till aktivitet. Man kan aldrig tvinga en elev till något eller se det som deras skyldighet att utföra något de egentligen inte vill, men det ligger samtidigt i skolans händer att ge bästa möjliga förutsättningar för att eleverna ska sträva åt dessa mål. När det ändå finns med i bedömningen av varje elev att denne ska vara självreflekterande och kunna utveckla kunskaper kring hur man kan ta hand om sin kropp och

hur man genom rörelse kan främja både fysisk och psykisk hälsa, känns det som en av de största utmaningarna i lärarrollen.

Idrott är ett begrepp som länge har knutits till fysisk aktivitet, bra och dåliga prestationer och tävling, vilket i sin tur väcker massor av känslor till liv då människan har olika syn på tävling och prestationer. Det finns de elever som självmant undviker ett deltagande på idrottstimmarna av olika anledningar. Ett exempel som vi tagit del av är från vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU) är att flera barn och ungdomar, ju äldre de blir, medvetet försökt slippa undan idrottslektionen genom att skylla på en påhittad värk eller sjukdom. Vad vi tror är att de under senare år kan komma att ångra sina beslut från sina yngre dagar, eftersom de då varit för unga att förstå den fysiska aktivitetens betydelse, och att de får avsmak för idrott och hälsa. Det är då lärarna skall finnas tidigt för att ge en positiv bild och syn på ämnet.

Hur mycket kan vi pedagoger då påverka eleverna till att delta på de aktiviteter som planeras efter befintliga mål? En tanke kring detta är att man, som ordspråket lyder, kan leda hästen till vattnet men inte tvinga den att dricka. Med detta menar vi inte att man bara ska rabbla upp massa instruktioner och regler för eleverna och sedan lämna dem med helt fria händer där de får lära sig bäst de vill, vilket skulle ge det en negativ klang. Tvärtom vill vi hellre använda det som något positivt och utnyttja det genom att se flera olika metoder i undervisningen där eleverna tillslut söker sig till kunskapen med motivation och att faktiskt vilja lära sig något. Att undervisa i ämnet idrott och hälsa betyder inte att man som lärare följer in instruktionsbok där en rad olika idrottsgrenar framkommer, eller att det finns en färdig modell man utgår ifrån. Utan i ämnet ingår begrepp som välbefinnande, hälsa, lek, kroppsmedvetenhet och så vidare. På så vis måste inläringen vara varierande som de styrdokument pedagogerna skall luta sig emot beskriver, vilket kan vara både teoretiskt och fysiskt. Vi anser att lek är en inlärningsmetod, där barn genom olika lekar och andra former av fysisk aktivitet är basfärdigheter för idrottsämnet. Leken är grundläggande då barnet i leken prövar olika roller och en grund skapas för att förstå andras känslor, tankar och liknande, vilket i sin tur genererar till identitetsprövning. Den är också stimulerande, kreativ och fantasin får sprudla.

Man kan eventuellt tycka att man omöjligt kan ge barnen bättre kondition på två tillfällen i veckan. Vi har till och med märkt att idrotten i skolan ibland uppfattas som överflödigt för att man ändå inte skulle ha tid att lära eleverna nått väsentligt vid såpass få tillfällen. Är det egentligen skolans uppgift, eller snarare idrottspedagogernas, att exempelvis skapa en fysisk toppkondition hos varje elev under de genomsnittligt knappa 120 minuterna som ägnas åt schemalagd idrott i veckan? Spontant känns det för oss inte rimligt att det skulle vara syftet med själva idrottsundervisningen. Att skapa en god kondition är både en färskvara och något man låter kroppen bygga upp under en längre tid och kanske framförallt vid fler än två tillfällen i veckan. Däremot kan man från dessa två tillfällen få chansen att lära sig hur man kan bygga upp konditionen. Utöver detta borde också finnas utrymme att lära sig hur kroppen fungerar i övrigt genom att till exempel förmedla kunskap vad gäller syreupptagning, koordination, styrka m.m. och där även samspel och det sociala sammanhanget spelar in.

6.2 Idrottens status och fler idrottstillfällen

Vi kan också ställa oss frågan varför idrotten i skolan på vissa håll får såpass dålig respons och minimal uppbackning när vi från flera håll tycker oss se en hel del som pekar på att skolbarnen mår sämre och att det kan lindras genom fysisk aktivitet. Borde man kanske inte då avsätta mer tid för just rörelse och fysiska aktiviteter eftersom det skulle gynna elevernas skolgång även i teoretiska ämnen? Som vi redovisar i vår litteraturred ger fysisk aktivitet många goda effekter både på psyket och fysiken. Till exempel blir man klarare i huvudet, piggare i kroppen, kan fokusera bättre, får bättre blodcirkulation och hjärtaktivitet, tränar upp bättre kondition, förebygger en mängd sjukdomar, får bättre självkänedom och självkänsla, social träning med mera. Friberg m.fl. (2010) beskriver i sin artikel hur intresset för idrotten minskar och vilka konsekvenser det får. Därför menar de att en ökning av antalet idrottstimmar i skolan skulle vara positivt för eleverna.

Att röra sig och vara fysiskt aktiv har länge, i många år, varit aktuellt och haft en positiv inverkan på oss människor. Det vi vet är att samhällsbilden har ändrats och att dagens ungdomar (vad vi själva upplever) rör sig allt mindre, än vad vi gjorde när vi var yngre och gick i grundskolan. När eleverna kommer till en viss ålder, vid 11-15 års ålder, är det inte alltid lika roligt att "leka" och använda rörelse på samma sätt som de yngre gör och utnyttjar på sina raster och sin fria tid. Med tanke på hur samhället ser ut idag där IT-världen och den bekväma elektroniken styr i allt större utsträckning och där man avsätter alltmer tid för stillasittande borde det egentligen vara självklart att schemalägga mer tid för fysiska aktiviteter. En för oss enkel ekvation där man kompenserar inaktivitet med aktivitet. Men tyvärr kan vi konstatera att det inte riktigt ser ut så i skolorna idag. Idrottens status har nästan tvärtom blivit bortprioriterad under flera år om man syftar både till avsatt tid för den och också dess innehåll. En attityd vi stött på under tiden vi jobbade med vår undersökning var att idrotten hos somliga bara ses som ett avbrott i de teoretiska ämnena där man kan roa sig en stund. Visst är det ett syfte med idrotten att få variation och stimulans genom fysisk aktivitet och rörelse, men samtidigt kan man inte förlöjliga ämnet genom att bara släppa på gränserna och låta eleverna springa av sig. Alltså vill vi skilja på organiserad och fri fysisk aktivitet eftersom idrottsämnet är lika viktigt som övriga ämnen vad gäller inläring. Många moment i idrotten kräver dessutom total fokus sett ur ett säkerhetsperspektiv. En olycka är lättare att undvika under välstrukturerade förhållanden eftersom man redan från början löper större risk för fysiska skador i en idrottshall än i ett vanligt klassrum. Hälsoriskerna med inaktivitet överväger dock de eventuella riskerna som finns för en kroppsskada under fysisk aktivitet.

Skolorna kan inte ta för givet att alla elever rör på sig efter skoltid, eller att alla har en fritidsaktivitet som de kan gå på efter skoldagen. Av den orsaken är det viktigt att öka elevernas aktivitet under skoltid, vilket vi inte tycker är tillräckligt idag. Cernerud & Folke (2007) diskuterar i sin debattartikel om att idrottslärarna borde inspirera och stimulera eleverna ännu mer för fortsatt inom någon aktivitet under fritiden. Det är en viktig aspekt som de belyser och förhoppningsvis något som snart kan utövas i skolverksamheten. Vidare tänker vi oss också att det kanske finns ytterligare en risk med att ha så få tillfällen idrottstimmar i skolan. Eftersom det endast i de flesta fall rör sig en eller två gånger i veckan är de timmarna för det första ganska komprimerade eftersom man som lärare vill hinna med så mycket som möjligt. En konsekvens av det kan bli att eleverna lätt tappar fokus snabbt när de helt enkelt inte är vana. Dessutom kan eleverna lätt "explodera" när de kommer till idrotten efter att de suttit stilla en eller flera dagar i rad och plötsligt kan få utlopp för känslor och så vidare. En idé vi skulle vilja testa är att låta eleverna ha kortare men fler och tillfällen schemalagd idrott i veckan, vilket också skulle följa de allmänna rekommendationer som finns för motion. På så sätt skulle man kunna underlätta för läraren att planera en sak i taget istället för att trycka ihop många olika moment vid ett tillfälle. Samtidigt blir det mer kontinuitet för eleverna, vilket

troligtvis skulle göra dem både lugnare och mer fokuserade på idrottstimmarna. Förhoppningsvis skulle idrottsundervisningen i sig bli mer varierad och skapa större chanser för varje elev att finna något de verkligen tycker är roligt och på så sätt även ställa sig mer positiva till ämnet i stort. Det måste givetvis vara roligt också även om vi eftersträvar ett visst mått av seriöst engagemang. Dessutom skulle de även kunna finna ett intresse för idrott och rörelse i olika former och hälsa i sin fritid och kommande framtid. Att få varje elev att upptäcka den positiva sidan av den fysiska aktivitetens roll vore önskvärt. Det viktiga för att uppnå dessa mål som vi beskrivit för er är att skolorna i vårt svenska samhälle ser allvaret i att ha utbildad personal i det aktuella ämnet. Vad vi sett i en del skolor som vi besökt och haft vår verksamhetsförlagda utbildning (VFU) i, är att lärarna som i de yngre åldrarna undervisar i idrott och hälsa i vissa fall inte har någon utbildning i ämnet. Det förekommer säkert i andra ämnen också men vi har sett ett mönster som visar att idrottspedagoger saknas på många skolor. Hur kommer det sig att läraryrket har låg yrkesstatus i vårt samhälle? Det tillåts att ha utbildad personal på våra svenska skolor och det anses inte vara problematiskt eftersom det tillåts och inte görs något åt dessa existerande problem. Det finns säkert en medvetenhet bland skolverksamheten att rekrytering av utbildad personal förekommer, speciellt i ämnen som i idrott och hälsa. Varför har skolorna det så och varför är det accepterat bland så många i samhället? Varför är det mer accepterat att ha utbildad personal i våra skolor men inte exempelvis i den svenska vården? Som vi nämnde tidigare beskriver Andersson (2010) detta problem och självklart anser vi att det är ett stort problem som vi vill se en ändring på i framtiden.

Givetvis vill vi inte ha okunnig personal som jobbar på våra sjukhus som tar hand om olika vårdtagare. Betyder det att vården är viktigare än barns utbildning? Förhoppningsvis inte, men prioriteringen av att ha endast utbildad personal på förskolan och i grundskolorna ligger förmodligen inte högt upp på listan. Det är trist att man inte ser påföljderna för dessa problem, då man faktiskt ser ner på skolorna och inte gör det yttersta för att få ut det bästa hos skolans elever. Dels genom att man medvetet väljer att ha utbildad personal som blir tvungna att undervisa i ämnen de inte är utbildade för. Kan skolledningen vara säkra på att deras elever verkligen lär det som bör läras, då läraren kanske inte alltid vet om undervisningen av idrott och hälsa har skett på ”rätt” sätt? Eleverna drabbas då deras utbildning och utveckling står på spel eftersom de inte får de bästa resurserna i form av (i detta fall) vuxna och annan personal på skolorna, för att utvecklas och utbildas till den bästa individen han eller hon kan bli. Istället för att en utbildad lärare ska undervisa i idrott kan denne samarbeta med skolans idrottslärare. Genom att ha bra kommunikation lärarna emellan kan exempelvis klass- och idrottsläraren komma överens och hjälpas åt att aktivera eleverna även under den tid de inte har schemalagd idrott. Allt från långa promenader till fritidsjympa och andra utflykter är hälsosamt för eleverna.

6.3 Individanpassad undervisning

En punkt som vi har lagt märke till efter att ha utvärderat resultatet av våra intervjuer är frågan om individen och undervisningen. Flera av lärarna i studien visade att de upplever en allt mer individanpassad utveckling av ämnet samtidigt som de eftersträvar ännu mer. Framförallt önskar de kunna avsätta mer tid för varje elev på lektionerna samt att kunna variera momenten så pass mycket att var och en kan hitta intresse i minst ett, men helst flera, av dem. Om vi kopplar detta till den så kallade zonen för maximal utveckling (Dysthe, 2003) som vi redogjort för tidigare i rapporten vore mer tid för varje elev en förutsättning. Zonen bygger på att kunna ge individen positiv uppmuntran för att den ska kunna och vilja utvecklas. Som pedagog måste man därför vara kompetent till att kunna hitta positiva egenskaper hos eleven, vilket kan tänkas tidskrävande.

Vi har i detta arbete beskrivit social fostran (Annerstedt m.fl., 2001) som en del av idrottens dimensioner. Under idrottstimmarna borde eleven efter denna teori skapa en social kompetens och kunna delta i aktiviteter tillsammans med andra, vilket även står angivet i kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket, 2000). Risken som vi då ser med att individanpassa idrottsundervisningen mer är att eleverna glömmer bort att de ingår i en grupp och bara ser sina egna behov. Det vore inte konstigt eftersom läraren i så fall uppmuntrar till detta. Å andra sidan är det kanske lättare att känna sig som en del av gruppen när man själv känner sig stark och trygg i olika moment, vilket vi tänker oss i sin tur kan leda till att man dessutom gynnar gruppen och anpassar sig naturligare till den.

6.4 Metoddiskussion

Vår intention då vi började jobba med denna uppsats var att försöka ta reda på om skolan följer de direktiv som finns för att aktivera eleverna till deltagande på idrotten i så stor utsträckning som möjligt. För att kunna komma närmare ett svar på vår fundering ville vi ta reda på hur lärarna i idrott och hälsa jobbar ute i skolorna genom att intervjua några av dem. Vi har analyserat, jämfört och diskuterat svaren från de sex lärare vi intervjuat och redovisat detta i arbetet. Det vi bland annat reflekterar över nu är om vi fått ut det material vi tänkt oss av våra intervjuer och om vi ställt väsentliga frågor gentemot vårt syfte. Vi hade kunnat komplettera vår studie genom att använda någon form av observationer, för att ta reda på vad pedagogerna gör. Stukát (2005) hävdar att det kan vara stor skillnad om man observerar personen i fråga, eftersom man inte kan vara säker på att informantens svar är sanningsenligt i sin intervju. Han menar att man som observatör kan studera både verbala och icke-verbala beteenden. Hade vi använt oss av en kvantitativ metod, exempelvis enkäter, hade vi kunnat få svar från en större grupp lärare, vilket i slutändan hade givit oss chansen att generalisera svaren på ett annat sätt. Genom att använda sig av enkäter menar Stukát att man utesluter att kommunicera verbalt, vilket vi eftersökte. Därför passar den metoden inte vår studie.

6.5 Undersökningens relevans

I den undersökning vi har gjort verkar alla sex pedagoger hålla sig inom ramarna för de mål som finns för ämnet idrott och hälsa. De anser själva att de hinner med alla moment som de planerar och har samtidigt tillräckligt med tid för själva planeringen. Samtidigt är de överens om att mer tid för idrott inte skulle skada utan snarare vore önskvärt. Är detta en reaktion för att de trots allt inte hinner ge eleverna den kunskap som de enligt styrdokumentet och dess mål borde ha fått möjlighet att tillägna sig eller vill de helt enkelt ge barnen ännu mer tid till att skolas in i idrottens värld? Många nämner nämligen i samband med detta även att de upplever att barnen överlag rör sig mindre idag än tidigare då de själva gick i skolan eller sedan sina första år som lärare. Detta sett generellt, alltså både i och utanför skolan. Man skulle kunna tänka sig att en vilja finns hos dessa pedagoger att driva igenom en linje i skolan där eleverna fostras till fysisk aktivitet som en självklar del av vardagen. Som blivande pedagoger i idrott och hälsa köper vi gärna en sådan eventuell vision då vi uppenbart vill se att barnen mår så bra som är möjligt då vi vill främja deras hälsa genom att ge dem större utrymme för fysisk aktivitet som förutsättning för det.

Det vi även kunnat tolka utifrån vår undersökning är att samtliga pedagoger upplever att de följer de riktlinjer som finns för ämnet och att tiden som är avlagd för detta i de flesta fall räcker till. Samtidigt kan vi tyda att flera av dem önskar kunna tillsätta mer schemalagd tid för teori i ämnet för att kunna lära eleverna mer om idrott och hälsa. Detta gör oss nyfikna då vi uppfattad att de flesta egentligen, och vi själva också, tycker att eleverna behöver mer och effektivare fysisk aktivitet istället för stillasittande aktiviteter. Kan man då tänka sig att mer teoretisk undervisning i ämnet på sikt skulle leda eleverna till en tydligare medvetenhet kring sin egen kropp av vad som påverkar den för att den ska må bra? Å ena sidan kan man tycka att den timman som man eventuellt lägger på teori lika gärna kunde ha använts åt fysisk aktivitet medan man å andra sidan kanske skulle kunna tänkas göra de redan befintliga idrottstimmar effektivare genom djupare kunskap kring de aktiviteter man faktiskt utför. Med hjälp av teori skulle man på så sätt kunna väcka ett större intresse för idrott hos fler elever, vilket i sin tur kunde stimulera dem till fysiska aktiviteter och rörelse även utanför skolan som också är en vision hos de flesta pedagogerna.

Slutligen funderar vi på om vi verkligen fick svar på om dessa pedagoger följer teorin o praktiken och om det egentligen kan besvaras. I kurs- och läroplanerna står det inte specifikt vad och vilka moment som skall innehålla under dessa undervisningsmoment, bortsett från att simning och att orientering är ett måste. Mycket handlar om att pedagogerna skall inspirera, stimulera och introducera olika fysiska aktiviteter av olika slag, vilket i sin tur tolkas av alla skolor och dess personal. Kursplanen för idrott och hälsa säger alltså att ämnet har ett brett innehåll, där kärnan är idrott, lek och andra fysiska aktiviteter, men den förmedlar också hur kunskaper om god hälso- och livsmiljö kan främjas, alltså en helhetssyn på människan.

7. Sammanfattning och slutsats

Vårt syfte med arbetet är att se hur lärarna jobbar, i ämnet idrott och hälsa, för att hitta nya lösningar och möjligheter för att förbättra elevernas delaktighet och intresse för god hälsa och fysisk aktivitet i ett framtidsperspektiv.

Vi vill ta reda på hur mycket tid som går åt till planering och utförandet av idrott och hälsa på skoltid. Dessutom vill vi veta hur lärarna jobbar för att ge eleverna en bättre syn på rörelse och motion, vilket i sin tur kan inspirera eleverna att röra sig ännu mer på sin fritid.

Frågeställningar:

- Hur mycket tid har lärarna för planering och undervisning av idrott och hälsa i grundskolan?
- Hur mycket schemalagd tid anser lärarna att skolans elever bör ha för idrott och hälsa?
- Hur upplever lärarna att den övriga skolverksamheten ser på ämnet idrott och hälsa?

Vår studie är gjord med sex lärare som är verksamma i år 1 – 9 och vi har utgått från deras syn på ämnet samt deras roll som lärare. Därifrån har vi avgränsat arbetet genom att se lärarnas förhållande till ämnet idrott och hälsa. Parallellt med undersökningen har vi utgått från litteratur och studier som behandlar fysisk/psykisk hälsa samt aktuella läroplaner och styrdokument inom ämnet.

Vi tolkar utifrån resultaten av undersökningen att samtliga lärare hinner planera och genomföra de moment som måste finnas med. Däremot önskar de flesta mer tid för teori och stöd från skolledningen i form av resurser och liknande. Deras gemensamma syfte med ämnet är att eleverna i ett långsiktigt perspektiv ska kunna lära sig vad som påverkar deras kroppar för att kunna gynna en hälsosam livsstil.

Slutsatsen vi drar efter diskussionen är att eleverna borde erbjudas fler schemalagda idrottstimmar i alla åldrar. Vi tror att detta arbete kan gynna oss i vår roll som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa eftersom vi fått en insikt i hur man arbetar med ämnet ute i praktiken idag. Det kan ge oss ett utgångsläge där vi har reflekterat över vilka behov som finns och på så sätt får vi en möjlighet att kunna vidareutveckla dem.

Vi vill avsluta vår studie med att citera den brittiska politikern Edward Stanley (1826-1893) "Den som inte avsätter tid för fysisk aktivitet, måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom" (Friluftsförbundet Råneå, 2010)

8. Referenslista

- Andersson, B. "Andelen obehöriga lärare i skolan mer än fördubblad" artikel *Dagens Nyheter* hämtad 13 december 2010 <http://www.dn.se/ekonomi/andelen-obeoriga-larare-i-skolan-mer-an-fordubblad-1.262736>
- Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rönholt, H. (2001) *Idrottsundervisning Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB
- Berg, U. (2004) Ur: *Fyss för alla*. Karolinska Institutet, Stockholm
- Cernerud, L. & Folke, M. (2007) *Så kan idrottsämnet i skolan bidra till ökad fysisk aktivitet*. Läkartidningen nr 47. Hämtad 25 november 2010 från http://www.lakartidningen.se/store/articlepdf/7/7800/LKT0742s3125_3126.pdf
- Dysthe, O. (RED) (2003) *Dialog, samspel och lärande*. Studentlitteratur
- Elm, K., Wikegård, N., Tainton, B., Jihde, N., Pirzadeh, Z., Kronwall, N., Lega, D., Ryström, J., Ekblom, B., Jeng, A., Kallur, S., Alexandersson, N., Raustorp, A., Sandström, S., Bergström, S., Hällgren, B., Wiberg, P., Börjesson, M., Lundvall, S., för *Dagens Nyheter* (2007) "Mer idrott i skolan mot ökad barnfetma." Hämtad den 27 november 2010 från <http://www.dn.se/debatt/mer-idrott-i-skolan-mot-okad-barnfetma-1.500906>
- Ericsson, I. (2005) *Rör dig – lär dig*. Malmö: Sisu Idrottsböcker
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2003) *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm. Nordstedts.
- Folkhälsoguiden, *Hälsoeffekter av fysisk aktivitet*. Hämtad den 25 november 2010 från <http://www.folkhalsoguiden.se/Informationsmaterial.aspx?id=2317>
- Folkhälsoinstitutet, *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Hämtad den 30 november 2010 från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor/>
- Friberg, P., Hällgren, B., Järte, L., Lundvall, S., Raustorp, A., Storulv, E., Sundberg, CJ. (2010). "Öka skolidrotten till tre timmar i veckan." *Göteborgs Posten*, 124 (152), s.51.
- Friluftsfrämjandet Råneå, hämtad den 30 november 2010 från <http://www.frilufts-ranea.se/Riksorg1.html>
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2005) *Hälsosam motion - lindrar nedstämdhet och depression* Stockholm: SISU idrottsböcker
- Hjärt- och lungfonden. *Vad innebär fysisk aktivitet?* Hämtad den 5 december 2010 från <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Livsstilsfaktorer/Fysisk-inaktivitet/Vad-innebar-fysisk-aktivitet/>
- Jansson, E. (2004) Ur: *Fyss för alla*. Karolinska Institutet, Stockholm

Kjellman, B. (2004) Ur: *Fyss för alla*. Karolinska Institutet, Stockholm

Larsson, H. & Bergström, P. (2002, 2007) *Mittpunkt Idrott & hälsa A*. Lund: Studentlitteratur

Piehl-Aulin, K. (2004) Ur: *Fyss för alla*. Karolinska Institutet, Stockholm

Riksföreningen ROP *Vårda ditt skelett*. Hämtad den 7 december 2010 från <http://www.osteoporos.org/skelett.htm>

Skolverket, 2000. *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Skolverket och Fritzes

Sveriges radio, 31 augusti, 2010

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=3966930>

Trots, J. (2005) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94*. Stockholm: Utbildningsdepartementet
<http://www.skolverket.se/sb/d/468>