



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Lärares inställning till ämnet idrott och hälsa

Elin Bergquist & Sandra Myllykoski

LAU390

Handledare: Anders Raustorp

Examinator: Claes Annerstedt

Rapportnummer: HT12-2940-06



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Lärares inställning till ämnet idrott och hälsa

Författare: Elin Bergquist & Sandra Myllykoski

Termin och år: HT-12

Kursansvarig institution: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Anders Raustorp

Examinator: Claes Annerstedt

Rapportnummer: HT12-2940-06

Nyckelord: Enkätundersökning, fysisk aktivitet, fysiska effekter, idrott och hälsa, lärares inställning

Syftet med denna undersökning är att ta reda på olika lärargrupperns inställning till ämnet idrott och hälsa. Vår förhoppning är även att visa på ämnets väsentlighet i skolan och dess betydelse för elevernas framtid. Våra frågeställningar är:

- Vad är lärares inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan?
- Vilka likheter och skillnader i inställningen till ämnet idrott och hälsa finns hos de olika lärarna?

Metoden vi valt att använda oss av är en respondentundersökning i form av en enkätstudie. Detta för att nå ut till en större mängd respondenter under så kort tid. Enkäten besvarades både i pappersform men även som ett elektroniskt dokument. Undersökningen består av 16 lärares inställning till ämnet, åtta lärare utbildade inom idrott och hälsa och åtta lärare utbildade inom andra ämnesområden.

Resultatet vi kom fram till var att det inte är så stora skillnader mellan de olika lärargrupperna. Där deras tankar skiljs åt är främst gällande tidsomfattningen samt syftet med ämnet. Lärarna utbildade inom idrott och hälsa anser att ämnet bör ha mer schemalagd tid än vad lärarna utbildade inom andra ämnesområden anser. Angående syftet med ämnet ser vi att lärarna utbildade inom idrott och hälsa har ett tydligare framtidsperspektiv för eleverna.

Denna studie visar på att lärarna tycker att ämnet är viktigt att ha i skolan. Deras inställning är en bra utgångspunkt att arbeta vidare från. Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på inläringen.

Förord

Ett gemensamt intresse hos oss båda är idrott och hälsa. I vår utbildning har vi läst en termin idrott och hälsa och under denna tid väcktes även tanken att skriva om detta i vårt examensarbete. Vi anser att idrott och hälsa är ett viktigt ämne att ha i skolan och vill belysa dess väsentlighet genom detta arbete. Vi blev nyfikna på hur dagens lärare tänker kring ämnet vilket blev kärnan till vårt arbete.

Under arbetets gång har vi för det mesta suttit tillsammans och skrivit. Vid ett fåtal tillfällen har vi suttit på skilda håll men senare arbetat ihop materialet så att båda skribenter är införstådda i alla delar av arbetet.

Vi vill tacka vår handledare Anders Raustorp för den hjälp och det stöd vi har fått under arbetets gång. Vi vill även tacka de personer som ställde upp och svarade på enkäterna och gjorde denna undersökning möjlig.

Göteborg den 13 december 2012.

Innehållsförteckning

Inledning	5
Syfte och frågeställningar	6
Syfte.....	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	7
Ämnets historia.....	7
Begreppen idrott, fysisk aktivitet och hälsa.....	9
Idrott.....	9
Fysisk aktivitet.....	9
Hälsa.....	10
Styrdokumentens syn på ämnet idrott och hälsa.....	10
Idrottsläroplanen.....	12
Effekter av fysisk aktivitet.....	13
Samhällsutveckling	16
Sammanfattning	17
Metod	19
Utformning av enkäten	19
Urvalsgrupp.....	21
Utdelandet och insamlandet av enkäterna.....	22
Bearbetning av enkätresultatet.....	22
Etiska aspekter	22
Resultatredovisning	23
Bakgrund om respondenterna.....	23
Respondenternas inställning till ämnet idrott och hälsa	24
Analys och diskussion av resultatet	28
Slutdiskussion	33
Enkät som metod.....	34
Undersökningens tillförlitlighet.....	35
Förslag på vidare forskning.....	35
Referenser och referenslista	37
Bilagor	40

Inledning

Flera forskare visar på att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter. Fysisk aktivitet kan bidra till att skelettet och musklerna stärks, konditionen och uthålligheten blir bättre (Strong et al., 2005:732-737) men även att koncentrationsförmågan förbättras (Donnelly & Lambourne, 2011:S36-S42). I dagens läroplan, Lgr 11, belyses vikten av fysisk aktivitet; ”Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande.” (Skolverket, 2011:51).

I och med den tidigare läroplanen, Lpo 94, skedde en del förändringar gällande skolans idrottsämne. Ämnet fick ett tydligare hälsoperspektiv och bytte även namn till idrott och hälsa (Annerstedt, 2001:107). I samma veva gjordes nedskärningar av det obligatoriska ämnets timantal, ca 25 % i grundskolan och ca 40 % i gymnasiet (Raustorp, 2004:8). Denna nedskärning drabbar främst de elever som är inaktiva på fritiden då idrotten i skolan kanske är den enda organiserade fysiska aktivitet de har per vecka. Det finns ett samband mellan att vara inaktiv som barn och inaktiv som vuxen (Raustorp, 2004:12).

Det har skett samhällsförändringar som lett till att människor i västvärlden idag har ett mer stillasittande liv och god tillgång till mat vilket i sin tur kan leda till övervikt (Engström, 2010:33). I skolan finns möjligheten att lägga grunden för fysisk aktivitet hos barnen då grundskolan är obligatorisk och på så sätt når ut till alla barn och ungdomar. I läroplanen står det att ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” och ”Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.” (Skolverket, 2011:9-10). I och med detta anser vi att idrott och hälsa har en viktig roll i skolan.

Vi har ett gemensamt intresse för allt som rör idrott och hälsa. I och med att vi även läst detta i vår utbildning blev det ett naturligt ämne för vår uppsats. Vi anser att fysisk aktivitet är viktigt och vill därmed göra en undersökning hur verksamma lärare i skolan ser på ämnet idrott och hälsa. Det som vi hoppas att denna undersökning kan ge oss i vår framtida yrkesprofession är en djupare inblick i tidigare forskning kring ämnet och dess fördelar, men även insikter om hur lärare resonerar kring ämnet och få ta del av deras erfarenheter.

Syfte och frågeställningar

Syfte

Undersökningens syfte är att ta reda på olika lärargrupperns inställning till ämnet idrott och hälsa. Med inställning menar vi den uppfattning lärarna har om ämnet, t.ex. om de anser att ämnet behövs i skolan och om ämnet bidrar till något. Vi vill se hur lärare utbildade inom idrott och hälsa samt lärare utbildade inom andra ämnesområden tänker kring detta ämne. Vår förhoppning är att genom detta arbete belysa olika lärargrupperns inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan men även att visa på ämnets väsentlighet.

Frågeställningar

- Vad är lärares inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan?
- Vilka likheter och skillnader i inställningen till ämnet idrott och hälsa finns hos de olika lärarna?

Bakgrund

Ämnets historia

I slutet av 1500-talet bestämdes att man skulle ha raster då lek och kroppsövningar skulle förekomma, år 1649 talar man för första gången om kroppsövningar, bollekar och springlekar i en skolordning. På den tiden var det framför allt borgarbarnen som gick i skolan och fick undervisning. Böndernas barn fick inte gå i skolan förrän i början av 1800-talet medan adeln vanligen anställde informatorer som undervisade deras barn. Sverige påverkades mycket av de europeiska idéerna där gymnastik- och simningsintresset var stort (Ekberg & Erberth, 2000:82).

Åren kring sekelskiftet 1800 skedde stora samhällsförändringar. Den moderna västerländska människan föddes och så även industrisamhället. Flera berördes av fysisk fostran, prestationerna blev allt viktigare och inordnades i organiserade förhållanden vilket ledde till att den moderna tävlingsidrotten och den systematiska gymnastiken uppstod. Tre dominerande alternativ uppstod; den engelska sporten, den tyska turngymnastiken och den svenska linggymnastiken. Dessa tre alternativ dominerade långt in på 1900-talet (Blom & Lindroth, 2002:112). I början på 1800-talet tog även gymnastiken sin början i Sverige. En bidragande orsak till uppsvinget var i första hand John Lockes tankar om mindre stillasittande och mera lek och kroppsörelser. Detta skulle då ge starkare, friskare och mer harmoniska pojkar, för det var deras uppfostran man talade om (Annerstedt, 2001:73).

1813 startade den första gymnastiklärarutbildningen i Sverige i samband med att Per Henrik Ling tog initiativ till inrättandet av Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (GCI). Efter att gymnastiklärarutbildningen hade startats upp gjordes försök till att göra fysisk fostran obligatorisk i skolan (Annerstedt, 2001:78, 106). Långt före Per Henrik Lings tid utövade den svenska befolkningen såklart olika former av kroppsövningar i form av danser, lekar och tävlingar. Dessa aktiviteter hade inte samma syfte som Lings övningar utan ingick ofta i arbetet, t.ex. slå hö kunde göras till en tävling (Engström, 2010:32). 1820 blev gymnastiken ett obligatoriskt ämne på läroverken men inte förrän 1860 kom den egentliga gymnastikundervisningen igång (Ekberg & Erberth, 2000:82). Det var främst fyra motiv som berättigade införandet av gymnastiken i skolan i Sverige. Politiska motiv – nationalistiska stämningar väcktes efter att Sverige förlorat Finland 1809. Militära motiv – 1812 infördes allmän värnplikt och skolgymnastiken ansågs som en bra förberedelse inför detta. Hälso- och hygieniska motiv – man var rädd för sjukdomar och ville göra barnen motståndskraftiga mot dessa. Rekreativt motiv – gymnastiken ansågs kunna användas som en motvikt till stillasittandet då det var mycket teoretiska studier i skolan (Annerstedt, 2001:78-79). Per Henrik Ling kom med idén till rörelsesystematik under denna tid och detta kom senare att förverkligas av sonen Hjalmar Ling (Engström, 2010:19). Linggymnastiken var indelad i fyra riktningar och omfattade pedagogisk, militär, medikal och estetisk gymnastik (Blom & Lindroth, 2002:131). Denna era kallas för Etableringsfasen och sträcker sig mellan 1813-1860 (Annerstedt, 2001:106).

Efter denna period övergick det till den Militära fasen, 1860-1890. Under denna period var det soldatträning som präglade skolgymnastiken vilket ledde till att fokus låg på pojkarna och flickorna försumrades. Undervisningen skedde i klassrummen och ute på skolgården. Nu började även lärarna vara mer aktiva och organiserade sig fackligt, startade en egen facktidskrift samt producerade metodiklitteratur. Denna period medförde ett ökat intresse för pedagogisk gymnastik enligt Hjalmar Lings tankar (Annerstedt, 2001:106).

Under stabiliseringsfasen (1890-1912) stabiliserades och legitimerades ämnet. Nu fick man tillgång till bättre material och undervisningen kontrollerades av GCI. Ämnets innehåll förändrades sakta men säkert under denna period, dels på grund av Viktor Blacks motstånd mot upplägget som det var nu (Annerstedt, 2001:106). Han var officer och lärare vid GCI och strävade efter att införa tävlingsidrotten i Sverige. Black menade att idrotten kunde bidra till bl.a. utvecklandet av självständighet samt viljestyrka. Idrotten framhövs som klassutjämnande och fick en viktig funktion i processen där barn och ungdomar tar till sig omvärldens normer och värderingar (Engström, 2010:26). Under denna tid fick leken större betydelse och de militäriska inslagen minskade. Nu började även gymnastiken för flickorna komma igång (Annerstedt, 2001:106).

I brytningsfasen, som varade 1912-1950, bestod undervisningen fortfarande av Lingska dagövningar (Annerstedt, 2001:106). Övningarna skulle vara harmoniska och skulle utföras växelsidigt, dvs. växla mellan höger och vänster sida (Engström, 2010:20). Innehållet i undervisningen började ifrågasättas och idrott, lek och spel var något man ansåg borde få större plats. Svenska Skolidrottsförbundet bildades 1915, och 1919 bytte ämnet namn från ”gymnastik” till ”gymnastik med lek och idrott” i folkskolan. I och med alla förändringar fick gymnastikbegreppet en bredare innebörd, från att omfatta enbart en aktivitet – den Lingska gymnastiken – till att omfatta flera aktiviteter (Annerstedt, 2001:106-107).

Under den fysiologiska fasen, 1950-1970, vilade undervisningen på en fysiologisk vetenskaplig bas och skulle vara konditionsbefrämjande och eleverna skulle svettas. Nu övergick undervisningen även från att vara kollektiv, disciplinerande och hårt styrd till en friare undervisning med lek och idrott utan alltför stora prestationskrav. Utvecklingen fortsatte under flera årtionden och kommer till uttryck i de nuvarande kursplanerna, där fokus ligger på att eleverna ska uppleva rörelseglädje och själva utforma och leda aktiviteter (Annerstedt, 2001:107).

Osäkerhetsfasen, som varade 1970-1994, kännetecknas av färre centrala anvisningar och direktiv. Skolor förses med lärarfortbildningskurser, undervisningsmaterial och konsulenter samt ämnet byter namn från gymnastik till idrott. Målsättningarna för ämnet vidgades och skulle nu bidra till elevernas fysiska, psykiska, sociala och estetiska utveckling. Undervisningen inkluderade inte bara idrottsliga färdigheter utan även ekologiska samband. Under denna tidsperiod infördes även samundervisning för flickor och pojkar då man trodde att det skulle bidra till ökad jämställdhet mellan könen (Annerstedt, 2001:107).

1994 övergick osäkerhetsfasen till hälsofasen. Ämnet heter idag idrott och hälsa istället för bara idrott. Detta namnbyte markerar att ämnet även fokuserar på ett tydligare hälsoperspektiv där frågor rörande livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalité belyses. Nu vill man att eleverna ska bli medvetna om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Det finns inte några förutbestämda moment som ska ingå i ämnesundervisningen förutom att eleverna ska lära sig att orientera och simma. I och med att det endast är två obligatoriska moment så kan undervisningsinnehållet variera väldigt från skola till skola (Annerstedt, 2001:107-108). Nu präglas undervisningen av en större frihet för skolan men även för eleverna. Tävlingsidrotter som fotboll, basketboll och friidrott men även innebandy och aerobics är nu vanligt förekommande i skolundervisningen. Man vill locka eleverna till att delta i undervisningen och till ett livslångt intresse för kroppsövning. Trots målen i läroplanen och diskussionerna om ämnets betydelse så har ämnet förhållandevis låg prioritet och har drabbats av tidsmässiga nedskärningar (Engström, 2010:37).

Begreppen idrott, fysisk aktivitet och hälsa

Nedan definieras några centrala begrepp som behandlas i uppsatsen. Detta för att alla ska få samma förståelse till dessa begrepp.

Idrott

En definition av begreppet "idrott" är svårt att finna då man kan definiera det på så många olika sätt. Beroende på vad man har för relation till ordet betyder det olika för många. En del betraktar idrott som "alla de fysiska aktiviteter som ökar kroppens energiomsättning över en viss nivå" (Ekberg & Erberth, 2000:31), andra betraktar det som sport och en del betraktar det som det man gör i skolan m.m. Några kanske betraktar det som en blandning av allt (Ekberg & Erberth, 2000:31). Idrott kan även definieras som en "fysisk aktivitet som människor utför för att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat" (Idrott åt alla i Blom & Lindroth, 2002:11). Detta innebär att allt som innehåller någon av dessa tre delar kan definieras som idrott, vilket betyder att en promenad även är idrott enligt denna definition (Blom & Lindroth, 2002:12). Idrotten kan ha flera olika former och definitioner som t.ex. föreningsidrott, elitidrott, idrott utanför föreningar, skolidrott och spontanidrott. För en betraktare är det inte alltid så lätt att urskilja vilken definition av idrott som bedrivs, och för de som utövar idrotten kan det upplevas väldigt olika (Ekberg & Erberth, 2000:32-33).

Enligt Nationalencyklopedin definieras idrott som ett sammanfattande begrepp för olika kroppsövningar. Begreppet idrott användes inte förrän i slutet av 1800-talet för att benämna fysisk aktivitet. Idag beskrivs idrotten främst som en frivillig organiserad folkrörelse, som oorganiserade aktiviteter eller som ett skolämne (Nationalencyklopedin, 2012).

Ekberg och Erberth argumenterar för ett namnbyte från idrott och hälsa till fysisk bildning. De anser att bildning syftar till att förändra en hel människa till skillnad från utbildning som syftar till att erövra kunskaper av ett visst slag (Ekberg & Erberth, 2000:7). Med detta namnbyte vill de få ett bredare synsätt på ämnet i skolan. Utgångspunkten för namnbytet är att man arbetar med kroppen, dvs. det fysiska, och bildningen står för en vidare kunskapsväxt. Deras tanke är att förankra det fysiska med det teoretiska. Men och andra sidan menar de att namnet inte är det viktigaste, utan att hitta en benämning som inte är belastad och som definieras tillsammans med styrdokumentet samt skolans och ämnets utveckling (Ekberg & Erberth, 2000:37).

Fysisk aktivitet

Enligt Ekelund definieras fysisk aktivitet som all kroppsrörelse där energiförbrukningen överstiger den basala nivån, dvs. den mängd energi som kroppen behöver för att bara hålla igång alla organ. Alltså inte bara planerad träning och motion utan all rörelse utförd av skelettmuskler som leder till energiåtgång kan ses som fysisk aktivitet (Ekelund i Ekberg & Erberth, 2000:49). Hjärt-lungfonden definierar även fysisk aktivitet som all rörelse som ger energiomsättning. Regelbunden fysisk aktivitet leder till att man orkar mer. När man utsätter kroppen för fysisk aktivitet stärks kroppen och man får bättre fysisk hälsa och psykiskt välbefinnande. De påpekar även betydelsen av att röra sig kontinuerligt under hela dagen som t.ex. dammsuga eller ta trapporna istället för hissen. Detta är bättre än att träna en timme och sedan sitta stilla resten av dagen (Hjärt-lungfonden, 2012a).

Ekberg och Erberth diskuterar skillnaden mellan fysisk aktivitet och aerob arbetsförmåga, dvs. konditionsträning, där de menar att fysisk aktivitet är ett beteende och aerob arbetsförmåga är ett attribut. De påstår att vid undervisningen i ämnet idrott och hälsa läggs alltför stor vikt vid den aeroba arbetsförmågan, främst i de högre årskurserna. Istället borde fokus ligga på den totala mängden fysisk aktivitet (Ekberg & Erberth, 2000:50).

Fysisk aktivitet kan förklaras utifrån tre dimensioner: varaktighet, frekvens och intensitet eller ansträngningsgrad (Ekberg & Erberth, 2000:48). Montoye tar även upp en fjärde dimension, målet och förhållandena under aktiviteten (Montoye i Ekberg & Erberth, 2000:48). Effekterna av fysisk aktivitet kan påverkas av den fysiska miljön men även av emotionella eller psykiska förhållanden. Är man stressad när man tränar kan de fysiska effekterna skilja sig från om man tränar utvilad (Ekberg & Erberth, 2000:48).

Hälsa

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) definieras begreppet hälsa som ”hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och svaghet” (WHO, 2003). Tidigare ansågs definitionen på god hälsa vara att man var fri från sjukdomar. Människor kan ha en sjukdom, t.ex. diabetes typ-1, fast ändå känna sig friska och tvärtom kan man känna sig sjuk fastän läkaren inte hittar något fel. För att främja hälsan arbetade man mycket med att förebygga sjukdomar, man talade om riskfaktorer och riskgrupper. Nu har fokus flyttats mot att skapa miljöer som främjar hälsan och man talar istället om friskfaktorer, alltså de faktorer som bidrar till ett friskare liv, som t.ex. känsla av sammanhang, god självkänsla och fysisk aktivitet. Man utför ett så kallat promotivt hälsoarbete vilket innebär att man främjar hälsan och ger människorna kunskap och makten att själva bestämma över sin situation (Raustorp, 2004:64-66). Genom att ta reda på de faktorer som gör oss friska och hjälper oss motstå svårigheter arbetar vi sedan med att stärka dessa faktorer (Raustorp, 2006:12).

Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, myntade begreppet KASAM som står för känsla av sammanhang och är ett sätt att mäta en persons hälsotillstånd. Att ha en känsla av sammanhang innebär att man upplever sin tillvaro som meningsfull, begriplig och hanterbar. Antonovsky menade att ju större KASAM man har desto bättre hälsa har man. Han menade att man inte kan vara antingen sjuk eller frisk, utan att ens hälsotillstånd är något som pendlar mellan hälsa och ohälsa. Mellan dessa två poler pendlar vi genom hela livet och det kan variera från dag till dag (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

Styrdokumentens syn på ämnet idrott och hälsa

I 1928 års läroverksstadga bytte ämnet namn till gymnastik med lek och idrott. Dessutom hade man 15-20 obligatoriska idrottsdagar per läsår, vilket motsvarade 10 % av elevernas tid i skolan. Ämnets syfte var att ”befordra en allsidig kroppsutveckling, vänja eleverna vid god hållning, stärka deras psykiska och fysiska motståndskraft och ge insikt i betydelsen av en god hälsa.” (Annerstedt, 1991:110). I 1933 års timplan för läroverken minskades antalet idrottsdagar till 10-12 per läsår, dessa dagar bytte även namn till friluftsdagar. Först 1942 infördes friluftsdagar i folkskolan, med samma antal som i läroverken. Undervisningen skulle anpassas efter elevernas ålder och kön. I undervisningsplanen för folkskolan/enhetsskolan år 1955 skulle ämnet även bidra till att ”tillfredsställa ett naturligt rörelsebehov, ge rekreation, träna samarbetsförmåga och skapa förståelse för kroppsövningars och friluftslivets betydelse för en sund livsföring.” (Annerstedt, 1991:110). Större fokus lades på individualisering och självverksamhet och samarbetet mellan ämnena ökade (Annerstedt, 1993:22).

Den svenska grundskolan infördes och fick sin första läroplan 1962, Lgr 62. Grunden till Lgr 62 var att man ville ha en gemensam skola för alla barn som skulle vila på demokratiska grunder (Lärarens handbok, 2008:31). Lärarna fick specifika anvisningar vad undervisningen skulle innehålla, hur den skulle planeras och genomföras. Även eleverna fick riktlinjer hur de skulle vara klädda. 1969 fick vi en ny läroplan, Lgr 69. Istället för fostran talar man om

elevernas fysiska, sociala och estetiska utveckling. Undervisningen blir mer individualiserad och anpassad efter eleverna. Övningsförrådet delas upp i en grundkurs för alla och sedan en överkurs efter intresse och förutsättningar. Eleverna deltar även i planeringen av undervisningen (Annerstedt, 1993:22-23). I läroplanen som utkom 1980, Lgr 80, så betonades ämnesintegrationen och läroplanen pekade även på ett lokalt utökat ansvar för skolorna. Samundervisning i ämnet infördes som en del i att verka för en jämställd skola. Det blev även friare för läraren att utforma undervisningen då det saknades bindande instruktioner. Ett av målen med ämnet var att bidra till elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Bidragande orsaker till att ämnet legitimeras som ett obligatoriskt ämne i denna läroplan är att ”kropps rörelse och friluftsliv behövs för hälsa och välbefinnande” och ”eleverna skall tillägna sig ett funktionellt rörelsesätt” (Annerstedt, 1993:24).

1994 kom en ny läroplan ut som skiljde sig från sina föregångare. Denna var nämligen en mer övergripande text som sedan kompletterades med kursplaner till de olika ämnena (Lärarens handbok, 2008:31). I samband med denna läroplan bytte ämnet namn till idrott och hälsa. Undervisningen blir mer målstyrd vilket innebär att det finns strävans- och uppnåendemål i läroplanen men vägen dit får läraren och eleverna till stor del bestämma själva. Ämnet ska ha ett brett innehåll där kärnan är fysisk aktivitet men även ett hälsoperspektiv, där kopplingar mellan idrott, hälsa och livsstil ska dras (Annerstedt, 2001:90). Vid införandet av läroplanen debatterades det häftigt om timfördelningen. Förslaget som sedan genomfördes var att det obligatoriska timantalet för idrott och hälsa skulle skäras ner med ca 25 % i grundskolan och ca 40 % i gymnasiet. I gymnasiet infördes även ”elevens val” där idrott var en valmöjlighet. Dock var det sällan de inaktiva eleverna som valde detta utan ofta de redan idrottsintresserade (Raustorp, 2004:8).

Lpo 94 reviderades även innan vi fick den läroplan som gäller idag. 2003 gjordes ett tillägg i läroplanen som var ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. [...]. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.” (Myndigheten för skolutveckling, 2005:3). Vidare skriver Myndigheten för skolutveckling att ”För att skolans arbete med fysisk aktivitet ska få en varaktig effekt dvs. bli en naturlig del av dagen under hela livet för eleverna, bör skolan inte se fysisk aktivitet som ett ämne eller annan avgränsad aktivitet som enbart läggs på en särskild tid.” (Myndigheten för skolutveckling, 2005:4).

Dagens läroplan, Lgr 11, vilar på en demokratisk grund och ska främja eleverna till ett livslångt lärande. Den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla skolans verksamhet. ”Skolan ska i samarbete med hemmen främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare.” (Skolverket, 2011:9). Undervisningen ska anpassas efter eleverna och främja deras lärande och utveckling. Det ska inte vara någon skillnad på var i landet man utbildar sig, utbildningen ska ändå vara likvärdig. Skapande arbete och lek är av stor vikt i elevernas lärande, speciellt i de yngre åldrarna. ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2011:9). Eleverna ska även göras delaktiga i sitt eget men även varandras lärande. Elevernas kreativitet, nyfikenhet, självförtroende samt viljan att lösa problem och pröva sina egna idéer ska stimuleras av skolan. Eleverna ska få använda sig av olika uttrycksformer i sitt lärande som drama, dans, rytmik, musicerande och skapande i bild, form och text (Skolverket, 2011:11).

I läroplanen finns det kunskapsmål som eleverna ska ha uppnått efter avslutad grundskola. Flera av målen går att koppla till vikten av idrott och hälsa i skolan men i ett av kunskapsmålen ser man det lite tydligare. ”Skolan ska ansvara för att varje elev efter

genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället” (Skolverket, 2011:14).

I kursplanen för idrott och hälsa belyses vikten av fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil. Genom att ha en positiv upplevelse av rörelse och ett aktivt liv under sin uppväxt spelar det in senare i livet vilket ger både individen men även samhället vinster. Syftet med undervisningen i idrott och hälsa är att ”eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.” (Skolverket, 2011:51). Undervisningen bör bestå av varierande aktiviteter där eleverna även ska ges möjlighet att förstå vad som påverkar den fysiska förmågan och hur hälsan kan påverkas hela livet, både fysiskt och psykiskt. Undervisningen i ämnet idrott och hälsa kan sammanfattas genom fyra punkter som eleverna ska ges möjlighet att utveckla.

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten

(Skolverket, 2011:51)

Meningen med undervisningen är att alla elever under hela sin skoltid kontinuerligt ska kunna delta i de fysiska aktiviteterna. Även att de ”utvecklar en god kroppsutfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga” (Skolverket, 2011:51). Det finns tre centrala innehåll i kursplanen för idrott och hälsa som följer med genom hela grundskolan och dessa är; rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse (Skolverket, 2011:52).

Idrottslärarutbildningen

Idrottslärarutbildningen har funnits i Sverige sedan 1813 och bedrevs endast vid ett lärosäte fram till 1966. GCI/GIH i Stockholm och GIH i Örebro hade monopolställning i utbildningen av idrottslärare fram till 1993. Eftersom de hade monopol under så lång tid så har många av dagens lärarutbildare fått sin egen utbildning vid GIH. År 2006 fanns det möjlighet att ta idrottslärarexamen vid 16 olika lärosäten runt om i landet (Larsson, 2009:20, 73). Idag har antalet lärosäten som ger en idrottslärarexamen minskat till sex stycken, det var svårt att få en bred och djup kvalitet på utbildningen med så många lärosäten som var tidigare (Raustorp, personlig kommunikation, 2012-12-12). Målet med utbildningen är att studenterna efter avslutad utbildning ska kunna ”omsätta kunskaper i ämnen eller inom ämnesområden så att alla barn och elever lär och utvecklas” (Högskoleverket i Larsson, 2009:20).

Idrottsutbildningens fokus ligger på det kroppsligt praktiska och skiljer sig på så sätt från många andra ämnesinriktningar. Från början utbildades lärarna endast i ett ämne för att sedan på slutet av 1970-talet utbildas i två ämnen där ena ämnet var idrott. 1988 när grundskollärarutbildningen infördes så blev idrott en av de specialiseringar man kunde välja mot årskurs 4-9 som omfattade tre terminer. När lärarutbildningen ändrades 2001 ingick idrott och hälsa som en inriktning i en minst 3,5-årig utbildning. Lärarexamen blev gemensam för lärarstudenterna där alla läser det allmänna utbildningsområdet för att sedan välja inriktning mot åldrar och ämnen (Larsson, 2009:76-78). Från och med höstterminen 2011 startade den nya lärarutbildningen där den tidigare gemensamma lärarexamen ersattes med fyra mer uppdelade examina: förskolläraryrkes-, grundskolläraryrkes-, ämnesläraryrkes- och yrkesläraryrkesexamen

(Regeringskansliet, 2010).

Genom tiden har lärarens roll förändrats från att ha en mer bestämd och auktoritär ledarstil till att ha en mer handledande roll. Även från ett ensamarbete till ett mer kollegialt samarbete (Raustorp, 2004:9-10). Annerstedt tar upp vikten av en god undervisning och att den kan kopplas till erfarenheterna av ens egen skolgång. Erfarenheter av både bra och dålig undervisning är lika värdefullt och kan ge insikter om hur en god undervisning bör vara (Annerstedt, 2001:155).

Effekter av fysisk aktivitet

De svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet är att alla individer ska vara aktiva minst 30 min per dag. Intensiteten bör vara måttlig, t.ex. en rask promenad. De nordiska rekommendationerna för barn och ungdom ligger på 60 min per dag och bör inkludera både måttlig och hård fysisk aktivitet. Aktiviteterna bör vara allsidiga och behöver inte utföras i sträck utan kan delas upp under dagen (NCF, 2010). Även läroplanen pekar på vikten av fysisk aktivitet och skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen (Skolverket, 2011:9).

Bunkefloprojektet startade 1999 i Bunkeflostrand och var ett interventionsprojekt som gick ut på att man ville satsa mer på fysisk aktivitet i skolan för att förebygga elevernas hälsa. Det startade i årskurserna 1 och 2 och skulle pågå i nio år. Efter dessa år var målet att alla elever på skolan skulle ha haft minst fem rörelselektioner per vecka under hela sin grundskoletid. Det man främst ville studera var växande barns benmassa. I projektet samarbetade skola med olika idrottsföreningar och forskningsprojekt. För att utöka den fysiska aktiviteten utökades den vanliga idrottsundervisningen från två till tre idrottslektioner per vecka. Två lektioner per vecka och klass kom olika idrottsföreningar för att hjälpa till med att leda de fysiska aktiviteterna. För att kunna schemalägga en obligatorisk rörelselektion för samtliga elever varje dag så förlängdes skoldagen med 45 minuter (Ericsson, 2003:2).

Ericsson har gjort en delstudie i Bunkefloprojektet där hon undersöker relationerna mellan barns motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. I sin undersökning har hon haft två interventionsgrupper, en med elever som har haft ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan, och en jämförelsegrupp med elever som endast har skolans ordinarie idrottsundervisning som var två lektioner per vecka. Resultatet studien visade var att elevernas grovmotoriska utveckling förbättrades som en följd av ökad fysisk aktivitet i skolan. Studien visar också att elever som har god motorik också ofta har en god koncentrationsförmåga, detta är dock inget som bekräftas av studien då skillnaderna mellan testgruppen och kontrollgruppen är för små och jämnas ut några år in i studien. Ericsson menar att de positiva effekter som studien visar på borde locka politiker och skolledningar att besluta om mer idrott och motorikträning i skolan då två idrottslektioner inte är tillräckligt (Ericsson, 2003:3-11).

Strong et al. har undersökt vad regelbunden fysisk aktivitet har för effekt på hälsan och beteendet hos amerikanska skolungdomar. Målet med undersökningen var att finna en rekommendation för hur mycket fysisk aktivitet som anses behövas för att ge en positiv utveckling gällande hälsan och beteendet. De kom fram till att skolungdomarna bör ha minst 60 minuters måttlig eller kraftig fysisk aktivitet per dag, som även är rolig och anpassad efter dem. Denna mängd fysisk aktivitet bidrar till fördelaktiga förändringar på skelettet, konditionen, muskelstyrkan och uthålligheten hos unga. Tränar unga styrketräning 2-3 gånger

i veckan med vilodagar emellan förbättras deras muskelstyrka och uthållighet. Vid belastning, som t.ex. styrketräning, förbättras även skelettets vävnad (Strong et al., 2005:732-737).

Den fysiska utvecklingen börjar med att spädbarnen pressar upp sig, vänder sig, kryper, för att slutligen kunna gå. I och med detta sker en neuromuskulär utveckling som bidrar till mera komplexa rörelsemönster (Strong et al., 2005:736). När barnen har utvecklat rörelsemönster som att krypa, gå, springa, hoppa och kasta ska de sedan kunna använda sig av dessa rörelser i olika situationer för att utveckla en kroppsmedvetenhet (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002:12-20). Det är viktigt att automatisera olika rörelser, vilket innebär att man övar på rörelserna så mycket att man till slut inte längre medvetet behöver koncentrera sig på vad man gör för att kunna utföra rörelsen. När människor ska lära sig nya saker kräver det en viss koncentration. Innan man har lärt sig det som ska läras är det svårt att koncentrera sig på andra saker samtidigt, t.ex. när barn ska lära sig gå är de så fokuserade på det att de knappt kan göra något annat. Om de skulle börja prata innan de har automatiserat gångrörelse skulle de stanna upp för att kunna koncentrera sig på det de vill säga, en sak i taget (Klinta, 2012:39). Att bemästra denna gångrörelse kräver en sammansättning av flera olika rörelser och medvetna reflektioner. Själva utförandet av en rörelse är en förutsättning för inlärningsprocessen, i början krävs stor koncentration för att sedan bli mer och mer automatiserad. De kroppsliga erfarenheterna kommer nästan alltid först i barns inlärningsprocess (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002:12-20).

Ett barn befinner sig i ständig utveckling och utvecklingen av perception och motorik är det första stadiet som ett barn går igenom. Skulle barnet inte gå igenom detta stadium kommer vidareutvecklingen att försvåras. Man skulle i så fall t.ex. inte kunna förvänta sig att barn lär sig läsa och skriva. Perception innebär förmågan att organisera och tolka sin omvärld med hjälp av sina sinnen samt sätta samman nya och gamla erfarenheter. Det finns olika typer av perception, visuell (synsinnen), auditiv (hörselsinnen), taktil (beröringssinnen) samt kinestetisk (muskel- och led sinnet). Alla dessa perceptioner samarbetar när vi erfar omvärlden. De perceptioner som har störst betydelse för läs- och skrivinläring är visuell och auditiv. Vid kroppsuppfattning samt balansförmågan är det kinestetisk och taktil perception som har stor betydelse (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993:21). Klinta tar även upp en annan perception, nämligen vestibulär. Denna perception innebär förmågan att bearbeta intryck från balanssinnet som t.ex. uppfattningar om hastighets- och riktningförändringar (Klinta, 2012:49). Mellan sinnen och resten av kroppen sker ett ömsesidigt beroendeförhållande, hela tiden sker ett samspel mellan dessa. När vi rör på oss, t.ex. går, hoppar, springer, så används alla sinnen för att ge information till det centrala nervsystemet om kroppen, de rörelser vi gör samt vår omgivning. För att dessa sinnesintryck ska ge någon mening måste de bearbetas och denna bearbetning kallas även perception (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002:56-57).

I och med att man rör sig och utforskar världen lär man sig en mängd nya begrepp, som t.ex. över-under, framför-bakom, upp-ner, liten-stor, nära-långt bort (Klinta, 2012:39). Om man själv funderar på det inser man kanske hur svårt det skulle vara att förstå innebörden i dessa begrepp om man satt eller låg stilla. Hela kroppen är ett verktyg som används för att förstå omvärlden (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993:24-25).

Det är viktigt att barn får öva på det korslaterala rörelsemönstret, kryssmönster, vilket tränas i rörelser som att åla, krypa, gå, hoppa, springa, klättra och kasta. Detta rörelsemönster gör bl.a. att balanssinnet tränas, kopplingen mellan de båda hjärnhalvorna förstärks, primitiva reflexer hämmas samt att det centrala nervsystemet bearbetar samarbetet mellan olika muskelgrupper i mage, rygg och bäcken (Klinta, 2012:39-40). Det grovmotoriska rörelsemönstret är en viktig grundsten för att sedan kunna bygga vidare till de finmotoriska rörelserna som används vid

t.ex. skrivning. Även koncentrationsförmågan och inläringen påverkas av motorikutvecklingen och rörelse är därför betydelsefullt även för de mer ”teoretiska” skolämnena (Folkhälsoguiden, 2012).

Självkänsla kan beskrivas som ”en persons utvärdering av det goda eller värdefulla i sin beskrivning av sig själv” (Raustorp, 2006:8). Har man en hög självkänsla kopplas man ofta ihop med känslomässig stabilitet, välbefinnande, lycka och stresstålighet. Den självkänsla som man har är formad av ens upplevelser och erfarenheter genom livet. Självkänsla är även en friskfaktor som bidrar till att vi får bättre hälsa och en del av självkänslan kan kopplas till fysisk självkänsla. Fysisk självkänsla består av fyra undergrupper som är idrottslig (motorisk) kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition. Genom att stärka den fysiska självkänslan hos eleverna kan man även bidra till att de blir mer motiverade till fysisk aktivitet. Studier visar även på att fysisk självkänsla och övervikt hänger ihop, desto mer överviktig man blir desto sämre fysisk självkänsla får man (Raustorp, 2006:9-25). Vikten av fysisk självkänsla lyfts även fram i läroplanen, att undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar ”tilltro till sin egen fysiska förmåga” (Skolverket, 2011:51).

Fysisk aktivitet kan ha en positiv inverkan på ens självkänsla och humör, vilket i sin tur är viktigt vid all inläring. Vid fysisk aktivitet kan känslan för välbefinnande öka i och med att hormoner frisätts. De bästa förutsättningarna för inläring tros vara muskulär avslappning blandat med mental koncentration. Det är alltså bra att blanda praktiska och teoretiska ämnen (Raustorp, 2004:14-15). När barnen får delta i aktiviteter de känner att de behärskar samt att aktiviteterna är uppbyggda så att man tävlar mot sig själv snarare än mot andra kan den positiva inställningen till fysiska aktiviteter öka (Ekberg & Erberth, 2000:67).

Rosemary, Skinner och Piek menar att motorik och självkänsla hör ihop. Har man dålig motorik kan det leda till dålig självkänsla och dåligt självförtroende. På grund av en sämre motorikutveckling kan barnen känna oro inför fysiska prestationer vilket i sin tur kan leda till ett avsvalnande intresse och en känsla av mindre delaktighet i gemenskapen (Rosemary, Skinner & Piek i Klinta, 2012:60). Rörelse är även viktigt för stimulansen av hjärnhalvorna, vilket leder till bättre inläring. Retikulära Aktiverings Systemet (RAS) aktiverar hjärnan när vi utsätts för stimulans. RAS är kopplat till koncentrationen vid inläring och behöver därför regelbunden stimulans. Nervcellerna mellan hjärnhalvorna får bättre kommunikation när vi rör på oss. På så sätt kan vi lättare ta till oss intryck från omvärlden. Därför är det viktigt med rörelse genom hela livet (Hannaford i Klinta, 2012:60).

Motion har en direkt inverkan på vårt lärande, på cellnivå förbättras hjärnas potential och kan på så sätt ta till sig ny information. Och ju mer du använder din hjärna desto starkare och mer flexibel blir den. Fysisk aktivitet förbättrar inläringen på tre sätt. För det första blir du mer alert, uppmärksam och motiverad. För det andra förbereder det cellerna att ta till sig ny information och för det tredje så sätter det fart på utvecklingen av nya celler (Ratey & Hagerman, 2008:35-53).

Donnelly och Lambourne visar med sin artikel på de positiva effekter fysisk aktivitet har på kondition, fetma och den kognitiva funktionen hos barn och ungdom. De menar att elevernas framgång i skolan är associerad med deras fysiska hälsa. De elever som är fysiskt aktiva presterar bättre på uppgifter i skolan som kräver koncentration och kognitiv kontroll. Skolan är en väldigt stillasittande miljö och eleverna sitter stilla större delen av dagen. Eftersom idrottslektionerna är få i skolan menar de att man bör ta till vara på klassrumssituationerna och få in fysisk aktivitet även där. Ett exempel på sådana aktiviteter kan vara att räkna matte genom att hoppa i klassrummet och få in olika räknesätt. På så sätt får eleverna en paus från

stillasittandet, förbättrar uppförandet i klassen, och får bättre koncentration (Donnelly & Lambourne, 2011:S36-S42).

Idag menar forskare att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och positiva hälsoeffekter. Regelbunden fysisk aktivitet kan ge ett lindrigare sjukdomsförlopp, minskar risken för en rad olika sjukdomar samt en för tidig död. Trots att man är en normalviktig person och ser hälsosam ut men inte är fysiskt aktivt kan risken att dö i förtid vara större än hos en överviktig person som är fysiskt aktiv. Av Sveriges befolkning är det endast en femtedel som är tillräckligt fysiskt aktiva för att det ska ge en positiv hälsoeffekt (Hjärt-lungfonden, 2012b).

Samhällsutveckling

Det svenska samhället har genomgått stora förändringar från att ha varit ett samhälle där man använde kroppen för att få tag på föda till att man idag kan beställa hem en matkasse på nätet. Hela samhällets struktur påverkar ens fysiska aktivitetsnivå. Jämfört med förr i tiden så har alltför en mer stillasittande vardag. Raustorp tar upp denna förändring och påpekar att trots samhällsförändringen så är människan genetiskt sett samma och har behov av rörelse för att må bra. Idag är det dator, tv och mobiltelefoner som upptar mycket av barnens och ungdomarnas intresse jämfört med förr då man sågs för att göra någon aktiv utelek (Raustorp, 2004:11). Sociala och kulturella villkor spelar in på vilka former av idrott och motion som utövas i samhället, även kroppsidealet påverkar. Idag har de flesta i västvärlden stillasittande arbeten och god tillgång till mat, som dessutom är väldigt kaloririk, vilket kan leda till att man blir överviktig (Engström, 2010:33).

Som tidigare nämnts så är den fysiska aktiviteten viktig vid förebyggande av olika hälsoaspekter. De som är inaktiva som barn blir ofta inaktiva som vuxna. Därför är det otroligt viktigt att aktivera barnen redan i tidig ålder då det kan ge positiva effekter för samhället längre fram. Mår befolkningen bättre kan olika vårdkostnader minskas. Idrottsundervisningen i skolan har en stor betydelse då den når alla elever och utökas denna undervisning skulle det kunna ge stora hälsovinster för samhället (Raustorp, 2004:12). Engström menar också att behovet av regelbunden fysisk aktivitet i skolan har ökat. Fokus ska inte bara ligga på mängden fysisk aktivitet utan även på innehållet. Engström menar att vi har gått varvet runt och drar även kopplingar till Lings idéer om fysisk aktivitet. Man ska stärka och träna sin kropp utifrån sina egna förutsättningar utan konkurrens mellan eleverna. Skillnaden mellan Lings idéer och dagens skolidrott är att man på den tiden skulle ha en lektion om dagen. För dem skulle det vara obegripligt att låta växande individer endast träna en till två gånger i veckan, som vi gör idag (Engström, 2010:39).

Engström har identifierat två sätt att se på idrott, idrottens egenvärde samt idrottens investeringsvärde. Med idrottens egenvärde menas det som upplevs under aktiviteten här och nu. Det innefattar det unika värdet – den glädje man känner när det går bra och man uppnår flyt i övningen, det rekreativa värdet – man blir så uppslukad av aktiviteten att andra bekymmer glöms bort för stunden, det sociala värdet – den gemenskap man får genom idrottandet och inlärningsvärdet – den glädje man känner när ny kunskap infinner sig. Idrotten kan även ses som ett investeringsvärde vilket innebär att idrotten används som ett medel för att nå ett annat mål utanför själva aktiviteten. Målen rör antingen fysisk status och hälsa eller framgång och social prestige (Engström i Annerstedt, Peitersen & Rønholt 2001:131).

En del i samhällsutvecklingen är den ökade politiska medvetenheten om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan. Detta tar sig olika uttryck. NCFE är ett nationellt centrum

för främjande av god hälsa hos barn och ungdom som inrättades av regeringen 2004. Deras uppgift är att stödja de svenska skolorna runt om i landet i deras hälsofrämjande arbete, främst kring fysisk aktivitet och skolmaten. ”NCFE arbetar för att främja en helhetssyn på sambandet mellan fysisk aktivitet, matvanor samt barns och ungdomars lärande och utveckling.” (NCFE, 2011).

WHO formulerade 1998 ”Hälsa för alla år 2000”, som var en ny hälsopolitisk strategi med 21 mål – Hälsa 21. Målen med Hälsa 21 var en jämlikare hälsa inom och mellan olika länder i europaregionen och skulle alltså fungera som en vägledning för länderna. Denna skrift var främst avsedd som inspiration för premiärministrar, hälsoministrar och andra statsråd och målet var att bidra till en bättre livskvalité för medborgarna. I och med att länderna bekräftade denna skrift så visade de att de stöder WHO’s stadga som innebär ”varje människas grundläggande rättighet till bästa möjliga hälsa; härigenom erkänner vi varje människas värdighet och värde, lika rättigheter, lika skyldigheter och allas gemensamma ansvar för hälsan.” (Socialdepartementet et al., 1998:2). En god hälsa bidrar även till den allmänna ekonomiska och sociala utvecklingen på längre sikt. För att uppnå bästa möjliga hälsa för alla finns det två huvudsyften, hälsan ska främjas och skyddas genom hela livet samt att man ska minska och lindra de vanligast förekommande sjukdomarna. Enligt Hälsa 21 ska hälsa ses som en mänsklig rättighet, alla ska ha rätt till det inom alla länder (Socialdepartementet et al., 1998:2-6).

Hälsa 21 består av 21 mål som har tagits fram och är förslag på åtgärder för att förbättra hälsosituationen i medlemsländerna. Dessa mål är strävansmål för de två första decennierna på 2000-talet. Några av målen att sträva mot i Hälsa 21 är:

- Mål 3: Till år 2020 skall alla nyfödda, småbarn och förskolebarn i europaregionen ha en bättre hälsa som garanterar dem en hälsosam start i livet.
- Mål 4: Till år 2020 skall ungdomar i europaregionen ha en bättre hälsa och vara bättre rustade för att kunna fullgöra sina uppgifter i samhället.
- Mål 11: Till år 2015 skall människor i hela samhället ha tillägnat sig en hälsosammare livsstil.
- Mål 13: Till år 2015 skall europaregionens invånare ha fått ökade möjligheter att bo och verka i en hälsofrämjande miljö, såväl fysisk som social, i hem, i skolor, på arbetsplatser och i lokalsamhället.

(Socialdepartementet et al., 1998:33-37).

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan vi se att det har skett stora förändringar i såväl samhällsutvecklingen och skolämnets innehåll som i forskningsläget om effekter av fysisk aktivitet, både inom Sverige men även utanför landets gränser. Tidigare hade befolkningen en mer aktiv vardag gentemot dagens mer stillasittande livsstil, som bl.a. beror på teknikens utveckling i samhället (Raustorp, 2004:11). Stillasittandet och lättillgängligheten till mat kan bidra till en ohälsosammare livsstil (Engström, 2010:33). Med utgångspunkt i detta får fysisk aktivitet en viktig roll i samhället så att befolkningen mår bra. I och med att ämnet idrott och hälsa finns i skolan finns det goda förutsättningar för att väcka intresse hos barnen att leva aktivt för att må bra. För att väcka intresse hos eleverna är det viktigt att tänka på hur man lägger upp undervisningen så att de får en positiv upplevelse av ämnet och känner delaktighet. Forskning visar även på en rad fördelar med att vara fysiskt aktiv, så som t.ex. ökad koncentrationsförmåga (Donnelly & Lambourne, 2011:S36-S42), ökad muskelstyrka samt starkare skelett (Strong et al., 2005:732-737). Vi är intresserade av lärares inställning till

ämnet idrott och hälsa, t.ex. om de anser att ämnet behövs i skolan och om de anser att det bidrar till något. Därför är vårt syfte att ta reda på och jämföra olika lärargrupperns inställning till ämnet idrott och hälsa.

Metod

För att undersöka lärares inställning till ämnet idrott och hälsa har vi valt att göra en enkätundersökning med verksamma lärare som undervisar i idrott och hälsa och lärare som undervisar i andra ämnen.

Utformning av enkäten

Vid en respondentundersökning är det svarspersonernas tankar och funderingar kring ett ämne som är i fokus. Respondentundersökningar kan göras genom en samtalsintervjuundersökning eller en frågeundersökning. I en frågeundersökning får samtliga svarspersoner svara på samma frågor eftersom forskaren är ute efter att få reda på varje svarspersons tankar kring undersökningsämnet. Forskaren är ute efter att finna mönster bland svarspersonernas svar och beskriva hur och varför olika grupper skiljer sig åt. Det är vanligt att man vid en frågeundersökning gör ett slumpmässigt urval av svarspersoner från en grupp människor för att sedan kunna dra generella slutsatser (Esaiasson et al., 2007:258). Vi valde att göra en frågeundersökning i form av en enkät för att få in så mycket material som möjligt. Enkätundersökningar är en passande metod för att samla in en större mängd data (Stukat, 2011:47).

Esaiasson et al. tar upp sju olika faktorer som bör tas i beaktande inför valet mellan intervju eller enkätundersökning. De faktorer de tar upp är; kostnaderna, antal svarspersoner, svarsfrekvens, antal frågor, kontroll över svarssituationen, intervjuareffekter samt komplexiteten i frågor och svar (Esaiasson et al., 2007:264-267). De faktorer som påverkade vårt val av metod var främst att vi var mer intresserade av att utföra en enkätundersökning än en intervjuundersökning samt att vid en enkätundersökning finns en större möjlighet att ta del av fler respondenters svar under samma tidsram. Svarmängden kanske blir i underkant för vad en enkätundersökning borde bestå av men vi vill ändå testa på denna metod. Ju större svarsfrekvensen är desto mer tillförlitligt blir resultatet (Vägledning för behovsdriven utveckling (beta), u.å.). För att försöka eftersträva en så hög svarsfrekvens som möjligt har vi valt att först maila och fråga de aktuella skolorna om deras medverkan för att sedan distribuera enkäten om de tackat ja till medverkan i undersökningen. De kostnader vi räknade med var transportkostnader till och från de olika skolorna samt utskriftskostnader för enkäterna.

Det finns en del att tänka på vid utformandet av enkätfrågor; gör enkäten kort, helst frågor med fasta svarsalternativ, testa enkätfrågorna på andra samt ta tips från tidigare utformade enkäter (Johansson & Svedner, 2010:23). När vi utformade enkäten utgick vi från frågeställningarna *Vad är lärares inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan?* och *Vilka likheter och skillnader i inställningen till ämnet idrott och hälsa finns hos de olika lärarna?* och försökte formulera enkätfrågor som kunde ge oss svar på detta. Innan frågorna formulerades hade vi valt några kategorier som vi tänkt oss att enkäten skulle innehålla, bl.a. syftet med ämnet, tidsaspekten och läroplanen. Frågorna skulle täcka det vi anser speglar hur man kan ta reda på lärarnas inställning till ämnet. Vi ville även att det skulle vara relativt lätt att sammanställa svaren då vi känner att tiden är knapp. Det blev därför inte så många öppna frågor, som annars kan vara väldigt spännande. Läroplanen och kursplanen för idrott och hälsa är den stora grunden i våra frågor, vi tog även tips från tidigare enkäter. Efter att enkäten var färdig kategoriserades frågorna in på ett annat sätt än tidigare. Effekter av ämnet, ämnets väsentlighet, samarbete mellan olika ämneslärare, bakgrundsfrågor samt innehållet i ämnet utifrån läroplanens tre centrala innehåll i undervisningen; rörelse, hälsa och livsstil samt

friluftsliv och utevistelse blev våra nya kategorier. Våra tidigare kategorier som var syftet med ämnet, tidsaspekten och läroplanen ingår i de fem nya kategoriseringarna. Något annat som var svårt när enkäten utformades var att bestämma i vilken ordning frågorna skulle komma. Enkäten inleds med en kort presentation av oss och vårt valda uppsatsämne. Vi försökte fatta oss så kort som möjligt men ändå få fram nödvändig information utan att påverka respondenternas svar alltför mycket.

Enkätfrågornas ordningsföljd är viktig att tänka på. Något som är bra att börja med är några allmänna frågor som är lätta för respondenten att svara på vilket kan bidra till att man kommer igång och chansen att slutföra enkäten är större. Administrationen, hur man delar ut och samlar in enkäterna, är viktig för svarsfrekvensen (Gratton & Jones, 2010:146). Blir det för omständligt för respondenten att svara på enkäten är risken stor att svarsfrekvensen blir låg. Några andra saker att tänka på när man utformar en enkät nämligen att undvika flera frågor i en, värderande och ledande frågor samt stötande frågor (Esaiasson et al., 2007:274-276).

De första frågorna i enkäten var till för att kunna kategorisera in lärarna i olika grupper. Eftersom enkäten är anonym har vi med bakgrundsfrågor för att kunna urskilja idrottslärarna från de andra ämneslärarna. Hur länge lärarna har undervisat samt vilka åldersgrupper och ämnen de undervisar i tänker vi kan bli intressanta jämförelseaspekter. Vi utgick även från det man ofta, anser vi, utgår ifrån när det kommer till enkätundersökningar, nämligen ålder och kön. För att se om lärarnas inställning till ämnet skiljer sig beroende på var man arbetar har vi därför med en fråga om vilken kommun de arbetar i. Därefter följde elva frågor där vi försökte få inblick i svarspersonernas tankar kring ämnet idrott och hälsa. Det vi ville undersöka var om det fanns likheter och skillnader mellan de olika lärargrupperna. Tycker och tänker idrottslärarna annorlunda jämfört med andra ämneslärare? Finns det andra grupperingar som utmärker sig?

En av frågorna handlar om syftet med ämnet idrott och hälsa. Denna har vi valt att ha som en öppen fråga då vi tänker oss att svaren eventuellt skulle kunna skilja sig mellan de olika lärargrupperna. Vi valde att inte ha svarsalternativ på grund av att vi inte ville påverka deras svar. Även frågan gällande vad ämnet bör innehålla hade vi som en öppen fråga till en början då vi inte ville att den frågan skulle hjälpa respondenterna i frågan angående syftet med ämnet. Vi valde till slut att ha fasta svarsalternativ på frågan vad ämnet bör innehålla, då vi insåg att frågorna nödvändigtvis inte behöver påverka varandra. Utgångspunkten för svarsalternativen blev de innehållsaspekter som finns i kursplanen för idrott och hälsa. Dessa två frågor har störst koppling till läroplanen i vår enkät.

I kategoriseringen om effekterna ämnet kan ge ingår två frågor. Med dessa frågor vill vi se om lärarna anser att idrott och hälsa ger någon användbar kunskap för eleverna både för dagen och i framtiden. Det finns fyra frågor i enkäten som går under kategoriseringen ämnets väsentlighet. Dessa handlar om hur mycket tid ämnet borde få på schemat men även hur viktigt det är jämfört med de andra ämnena i skolan. Två frågor i vår enkät rör lärarnas samarbete med andra lärare på skolan och om de strävar mot ett gemensamt mål gällande den fysiska aktiviteten hos eleverna. Vi har valt att avsluta enkäten med en fråga om respondenternas egen upplevelse av ämnet idrott och hälsa från deras skolgång. Denna fråga har vi främst med för att se om deras egen erfarenhet av ämnet påverkar deras inställning till ämnet idag.

Fördelar med enkäter är att forskaren får tillgång till många respondenter till liten kostnad då man kan maila ut, posta ut eller dela ut personligen. Dessutom får forskaren fler svar under samma tid eftersom att forskaren inte personligen behöver ställa alla frågor till varje

respondent. Genom att använda sig av enkät undviker man risken att påverka respondenternas svar som kan hända vid intervju. Trots att intervjuaren inte medvetet försöker påverka svaren vid en intervju så finns det faktorer som kan påverka respondenten ändå som t.ex. kroppsspråk, den muntliga responsen från intervjuaren eller bara genom att närvara. En annan fördel med enkäter är att det tillåter anonymitet och kan därför öka validiteten i undersökningen. Enkäter har inte samma tidspåverkan som intervjuer har. En enkät kan fyllas i när som helst och man skulle kunna gå tillbaka till en fråga. I en intervju är det mer här och nu och man har inte samma möjlighet till eftertänksamhet (Gratton & Jones, 2010:128-129).

Nackdelar med enkäter är att det sällan finns möjlighet att söka klarhet i en fråga om respondenten inte förstår den och denne har inte heller möjlighet att förtydliga sina svar. Ibland kan man som respondent vara osäker och inte känna att något svarsalternativ passar vilket kan leda till missvisande resultat. Personen som hanterar och analyserar enkäterna kan inte märka hur respondenten kände när denne svarade. Vid enkätundersökningar går det inte alltid att veta exakt vem som har svarat. Trots att enkäten är skickad till en specifik person kan vem som helst fylla i den. Risken för låg svarsfrekvensen vid enkätundersökning är stor då det är lätt att bara strunta i att fylla i den. Detta kan snedvrída resultatet då man inte får den representation bland populationen som önskats (Gratton & Jones, 2010:129). Johansson och Svedner menar att användningen av enkät som metod ger bred men ytlig information. Svagheter med enkätundersökningar som de tar upp är bl.a. ofullständigt analyserad problemställning, dåligt formulerade frågor, administrationen av enkäterna samt hur man väljer att bearbeta den data man har fått in (Johansson & Svedner, 2010:23).

Gratton och Jones tar upp de vanligaste typerna av frågor som kan användas vid enkätundersökningar. Öppna frågor används när svaren är så varierande att det inte är möjligt att formulera alla svarsalternativ som kan tänkas finnas. Detta kan dock leda till svårigheter vid sammanställning och analys av datan. Stängda frågor är däremot lättare att sammanställa och analysera då svarspersonen anges att välja mellan ett på förhand utvalda alternativ. De är lätta att överföra i statistik. Frågorna kan byggas upp så att svarspersonen får gradera sitt svar enligt en skala. "Likert scale" används för att bedöma respondenternas attityder genom t.ex. ja och nej frågor. "Semantic differential" är till för att mäta svarspersonens reaktion till frågan där respondenten tar ställning genom att sätta ett kryss på en skala med två motstående adjektiv, t.ex. alltid/aldrig. Skillnaden mellan dessa två typer av graderingsfrågor är att respondenten blir tvingad att tydligare ta ställning i "Likert scale"-frågor medan valet i "Semantic differential"-frågor inte är lika extremt. Andra former av frågor är rankningsfrågor där respondenten ombeds rangordna svarsalternativen, frågor där man tillåts kryssa i flera svarsalternativ och filtreringsfrågor där respondent "skickas vidare" till de frågor som berör just dem (Gratton & Jones, 2010:132:137). Vår enkät innehåller en blandning av dessa olika frågetyper som Gratton och Jones tar upp. Tre av frågorna är "Likert scale"-frågor, dvs. respondenterna får ta ställning till frågan genom ja och nej alternativ. I fem av frågorna får respondenterna ta ställning till svarsalternativen på en skala med två motstående adjektiv, vilken motsvarar Gratton och Jones beskrivning av "Semantic differential". Två frågor i enkäten är rankningsfrågor. En fråga valde vi att ha som öppen fråga för att tydligare få fram respondenternas tankar.

Urvalsgrupp

Vi har valt att inrikta oss på lärare, både lärare utbildade inom idrott och hälsa men även lärare utbildade inom andra ämnesområden. När vi har valt ut skolorna så riktade vi oss främst till de skolor där vi gjort vår vfu (verksamhetsförlagd utbildning). För att få en större

mängd respondenter i undersökningen mailade vi ytterligare 26 slumpmässigt utvalda skolor runt om i Göteborg samt en kommun söder om Göteborg, alltså mailades totalt 28 skolor. Alla skolor är kommunala och årskurserna på skolorna varierar från F-9.

Utdelandet och insamlandet av enkäterna

Vi tänkte åka ut till de olika skolorna personligen för att dela ut och samla in enkäterna. Detta för att försöka uppnå en högre svarsfrekvens och lägga så lite börda som möjligt på respondenterna.

Bearbetning av enkätresultatet

För att lättare få en översikt över alla enkäter har vi valt att skriva ut de enkäter som fylldes i elektroniskt, så att alla enkätsvar fanns i pappersform. När enkäterna har bearbetats har vi först sammanställt bakgrundsfrågorna så att man får en överblick över vilka lärare som har deltagit. Vi har hela tiden hållit de olika lärargrupperna åtskilda, lärare utbildade inom idrott och hälsa för sig och lärare utbildade inom andra ämnesområden för sig. Detta för att underlätta jämförelsen mellan dessa lärargrupper. Efter sammanställningen av bakgrundsfrågorna gick vi systematiskt igenom de övriga frågorna och svaren i enkäterna, från början till slutet.

Etiska aspekter

Vi har tagit hänsyn till de fyra riktlinjer som Stukat tar upp när undersökningen utfördes. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet och är till för att skydda undersökningspersonernas integritet. Informationskravet innebär att de som studien berör skall informeras om syfte samt att deltagandet är frivilligt. Detta gjorde vi genom mail där vi berättade om undersökningen samt frågade om deras medverkan. Samtyckeskravet innebära att deltagaren själv får bestämma om, hur länge och på vilka villkor denne deltar. Att delta i denna studie har varit helt frivilligt och inte heller bindande. Med konfidentialitetskravet menas att hänsyn till de deltagandes anonymitet måste tas. Alla enkäter vi har fått in har behandlats anonymt. Det vi vet om respondenterna är lite allmän bakgrundsfakta som används för att få olika jämförandegrupper. Denna information är till för oss som forskare och kommer inte att framgå specifikt i studien och kan sammanfattas i nyttjandekravet. Dock kommer vi att göra en liten resumé om respondenternas bakgrund i resultatdelen så att man får en överblick över svarsgrupperna. Dessa riktlinjer är till för att skydda undersökningspersonernas integritet (Stukat, 2011:138-140).

Resultatredovisning

Totalt mailades en förfrågan om medverkan i vår studie till 28 skolor. Sex skolor svarade ja, tre stycken vidarebefordrade förfrågan till idrottslärarna som sedan inte svarade, åtta stycken har tackat nej direkt och 11 skolor har inte svarat överhuvudtaget. Två av de skolor som hade svarat ja valde att inte delta i alla fall. I det ena fallet mailade vi rektorn som frågade idrottsläraren som sa ja, men sedan när vi mailade enkäten till läraren så har denne inte svarat och vi vet inte varför. I det andra fallet var läraren missnöjd med de båda rangordningsfrågorna och valde därför att avstå helt från att delta. Denne lärare ansåg att alla skolans ämnen och de moment som ingår i idrott och hälsa är lika viktiga och därför inte kan rangordnas. En av de sex skolor som svarade ja erbjöd sig även att hjälpa oss med utdelandet och insamlandet av enkäterna då läraren skulle delta i ett möte med lärare från flera skolor.

Först mailade vi förfrågan till 10 stycken skolor men eftersom det var så få som svarade ja eller överhuvudtaget svarade så mailade vi 10 nya skolor. I samband med detta gjorde vi även enkäten elektronisk, dvs. att det gick att fylla i den via datorn. Dock fick vi inte så många svar här heller så vi beslutade att maila åtta skolor till för att försöka få upp antalet respondenter. Denna gång sade vi direkt att enkäten antingen kan fyllas i elektroniskt eller att vi kommer ut till skolan och den fylls i för hand på papper. Tidigare hade vi först frågat om deras medverkan för att sedan om vi fick svar bestämt vidare hur utdelandet och insamlandet skulle gå tillväga. Vår tanke var att vi skulle delta vid undersökstillfällena men så blev det inte, endast vid ett tillfälle deltog vi. Detta dels på grund av de få svar vi fick in men även att några enkäter fylldes i elektroniskt. Totalt har vi delat ut 18 enkäter och 16 har fyllts i och samlats in.

I fortsättningen kommer vi att benämna lärarna utbildade inom idrott och hälsa som *idrottslärare* och lärarna utbildade inom andra ämnesområden som *icke-idrottslärare*. I dessa namnval ligger inte några värderingar utan de är enbart benämningar på lärargrupperna för att hålla dessa åtskilda och underlätta läsningen. Nedan kommer vi först att redovisa sammanställningen av bakgrundsfrågorna för att få en tydligare bild av vilka lärare som deltog, för att sedan redovisa de frågor som rör vårt uppsatsämne. Enkäten ligger som en bilaga sist i detta arbete.

Bakgrund om respondenterna

Av de 16 respondenter som deltog i undersökningen var åtta idrottslärare och åtta icke-idrottslärare, sex män och 10 kvinnor. Åldersspannet på idrottslärarna är 30-40 år och åldersspannet på icke-idrottslärarna är 33-68 år. Åren som lärarna har varit verksamma varierar, idrottslärarna har varit verksamma 4-13 år och icke-idrottslärarna har varit verksamma 7-42 år. Den geografiska spridningen bland respondenternas arbetsplatser sträcker sig från Göteborg till en kommun söder om Göteborg. Av idrottslärarna är alla utbildade inom idrott och hälsa. Fem av idrottslärarna har även utbildning inom andra ämnen. Dessa ämnen är engelska (2st), matematik, NO och SO, svenska samt teknik och design. Icke-idrottslärarna är utbildade inom musik, svenska och SO (2st), matematik och NO (2st), förskollärare (fritidspedagog) samt lågstadielärare (2st). Idrottslärarna undervisar i de ämnen de är utbildade inom förutom en som även har fritidsverksamheten och en som bara undervisar i ett av sina ämnen. De årskurser de undervisar i varierar från F-9. Icke-idrottslärarna undervisar i de ämnen de är utbildade inom men fyra undervisar även i svenska, bild, engelska, matematik, SO, teknik samt NO. Dessa lärare undervisar i årskurserna F-6.

Respondenternas inställning till ämnet idrott och hälsa

Hur viktigt är det att ämnet idrott och hälsa är schemalagt i skolan?

Alla åtta idrottslärarna svarade mycket viktigt, det gjorde även alla åtta icke-idrottslärarna.

Vilket syfte har ämnet idrott och hälsa?

Alla utom en av idrottslärarna ansåg att ett syfte med ämnet var att skapa ett intresse hos eleverna för att vara aktiva. Flera tog upp vikten av att känna glädje i samband med rörelse samt att få kunskap om en hälsosam livsstil. En påpekar även ämnets väsentlighet som motvikt till den stillasittande teoretiska undervisningen ”Det ger en ’energikick’ som gör det enklare att hålla koncentrationen uppe under stillasittande teoretisk undervisning”. En skriver att syftet med ämnet främst är att fånga upp alla elever, speciellt de elever som inte är fysiskt aktiva på sin fritid och en annan hänvisade till kursplanen. Fem av icke-idrottslärarna menade att syftet med ämnet är att barnen ska få röra på sig och må bra. En uttryckte sig så här ”Grunden till att må bra, arbeta bra, bli lyckligare”. Andra aspekter som togs upp var att barnen skulle bli presenterade och få testa på olika aktiviteter som lekar, spel och idrottsgrenar. Två menar att ämnet kan bidra till en stärkt gemenskap i gruppen. En pekar på vikten av att ämnet ska bidra till att eleverna lär sig simma och resonera kring hur fysisk aktivitet påverkar hälsan. Två av icke-idrottslärarna hänvisade till läroplanen och en valde att inte svara på denna fråga överhuvudtaget.

Vad bör ämnet idrott och hälsa innehålla? Rangordna de åtta viktigaste alternativen. Använd siffrorna 1-8, där 1 är viktigast.

Nedan redogörs sju av idrottslärarnas rangordning av vad ämnet idrott och hälsa bör innehålla. Siffran i punktlistan motsvarar rangordningsplaceringen, dvs. 1 = det som de rangordnat först, 2 = andra placeringen osv. Siffrorna efter varje innehållsmoment motsvarar det antal lärare som angett denna placering.

1. Lekar, 1; Rörelseträning, 4; Simning, 2
2. Friluftsliv, 1; Motorik, 3; Orientering, 1; Rörelseträning, 2
3. Friluftsliv, 1; Lekar, 1; Motorik, 2; Simning, 1; Spel & idrotter, 1; Styrketräning, 1
4. Dans, 1; Friluftsliv, 1; Konditionsträning, 2; Rytmik, 1; Simning, 1; Spel & idrotter, 1
5. Konditionsträning, 1; Lekar, 2; Orientering, 1; Simning, 1; Styrketräning, 1; Övrigt (samarbetsövningar), 1
6. Första hjälpen, 1; Lekar, 2; Orientering, 2; Redskap, 1; Simning, 1
7. Dans, 3; Hälsa, 1; Rytmik, 1; Styrketräning, 1; Teori, 1
8. Allemansrätten, 1; Första hjälpen, 1; Hälsa, 4; Orientering, 1

Det fanns några alternativ som inte förekom bland de olika rangordningarna. Dessa var: badvett, mental träning och tävlingar. Den åttonde idrottsläraren rangordnade inte innehållet i ämnet utan kommenterade ”Man kan inte själv hitta på vad som är viktigast. Man får följa det som står i kursplanen”.

Nedan redogörs rangordning av vad ämnet idrott och hälsa bör innehålla enligt fem av de åtta icke-idrottslärarna. Siffran i punktlistan motsvarar deras rangordningsplacering, dvs. 1 = det som de rangordnat först, 2 = andra placeringen osv. Siffrorna efter varje innehållsmoment motsvarar det antal lärare som angett denna placering.

1. Hälsa, 1; Lekar, 2; Mental träning, 1; Rörelseträning, 1
2. Hälsa, 1; Konditionsträning, 1; Motorik, 1; Spel & idrotter, 2
3. Friluftsliv, 1; Konditionsträning, 1; Redskap, 1; Simning, 2

4. Badvett, 2; Hälsa, 1; Redskap, 1; Spel & idrotter, 1
5. Dans, 1; Första hjälpen, 1; Hälsa, 1; Lekar, 1; Rörelseträning, 1
6. Hälsa, 1; Konditionsträning, 2; Simning, 1; Spel & idrotter, 1
7. Allemansrätten, 1; Motorik, 1; Rytmik, 1; Rörelseträning, 1, Spel & idrotter, 1
8. Dans, 1; Lekar, 1; Motorik, 1; Orientering, 1; Rytmik, 1

En av dessa fyra skrev även en kommentar att ”Alla är viktiga och bör vara med”. Det fanns några alternativ som inte förekom i dessa fem icke-idrottslärares rangordning. Dessa var: styrketräning, teori och tävlingar. De tre andra icke-idrottslärares svarade inte som vi tänkt, två rangordnade på sitt eget sätt och en svarade inte alls. Ena satte kryss i alla alternativ utom allemansrätten, första hjälpen, mental träning, styrketräning och tävlingar. Den andra satte ut flera siffror, dvs. flera 1:or och flera 2:or och så vidare. Denne rangordnade på följande sätt, siffrorna motsvarar rangordningsplaceringen: 1. Hälsa, Kondition; 2. Första hjälpen, Simning, Spel & idrotter; 3. Dans, Rörelseträning; 4. Lekar, Motorik, Orientering, Rytmik; 5. Badvett, Mental träning, Redskap, Styrketräning; 6. Allemansrätten, Friluftsliv; 7. Teori; 8. Tävlingar.

Hur många minuter bör läggas på idrott och hälsa per lektion?

En av idrottslärares ansåg att en lektion bör vara i 40-50 min, två svarade 50-60 min och de fem övriga svarade mer än 60 min. Av icke-idrottslärares svarade en att lektionen bör vara i mindre än 40 min, två svarade 40-50 min, fyra svarade 50-60 min och en ansåg att lektionen bör vara längre än 60 min.

Hur många lektioner idrott och hälsa bör eleverna ha per vecka?

Två av idrottslärares ansåg att eleverna bör ha två lektioner per vecka, fyra svarade tre lektioner per vecka och två menade att lektionsantalet bör vara fler än tre per vecka. Av icke-idrottslärares ansåg fyra att eleverna bör ha två lektioner per vecka och fyra ansåg att antalet lektioner bör vara tre per vecka.

Rangordna de åtta mest väsentliga ämnena enligt dig. Använd dig av siffrorna 1-8, där 1 är mest väsentligt.

Nedan redogörs sju av åtta av idrottslärares rangordning på de olika ämnena i skolan. Siffran i punktlistan motsvarar deras rangordningsplacering, dvs. 1 = det som de rangordnat först, 2 = andra placeringen osv. Siffrorna efter varje innehållsmoment motsvarar det antal lärare som angett denna placering.

1. Idrott och hälsa, 3; Svenska, 4
2. Idrott och hälsa, 1; Matematik, 3; Musik, 1; SO, 1; Svenska, 1
3. Engelska, 2; Idrott och hälsa, 1; Matematik, 2; Slöjd, 1; Svenska, 1
4. Bild, 1; Engelska, 4; Idrott och hälsa, 2
5. Engelska, 1; Hem- och konsumentkunskap, 1; Matematik, 1; NO, 2; SO, 2
6. Hem- och konsumentkunskap, 1; NO, 4; SO, 1; Svenska, 1
7. Bild, 1; Hem- och konsumentkunskap, 1; Musik, 3; SO, 1; Slöjd, 1
8. Bild, 1; Hem- och konsumentkunskap, 2; Modersmål, 1; Musik, 1; Slöjd, 2

Det fanns några alternativ som inte förekom i rangordningarna. Dessa var: moderna språk, svenska som andra språk, teckenspråk för hörande och teknik. Den åttonde idrottslärares svarade inte som vi hade tänkt, utan rangordnade på ett annat sätt. Denne rangordnade på följande sätt, siffrorna motsvarar rangordningsplaceringen: 1. Bild, engelska, idrott & hälsa, matematik, moderna språk, musik, NO, SO, svenska, svenska som andra språk, teknik; 2. Hem- och konsumentkunskap, modersmål, slöjd, teckenspråk för hörande.

Nedan redogörs rangordningen av de olika skolämnena enligt fyra av de åtta icke-idrottslärarna. Siffran i punktlistan motsvarar deras rangordningsplacering, dvs. 1 = det som de rangordnat först, 2 = andra placeringen osv. Siffrorna efter varje innehållsmoment motsvarar det antal lärare som angett denna placering.

1. Idrott och hälsa, 2; Svenska, 2
2. Matematik, 3; Svenska, 1
3. Engelska, 1; Moderna språk, 1; SO, 1; Svenska, 1
4. Idrott och hälsa, 1; Matematik, 1; NO, 2
5. Engelska, 1; Idrott & hälsa, 1; Musik, 1; SO, 2
6. Engelska, 1; NO, 1; SO, 1
7. Bild, 2; Musik, 1; NO, 1
8. Bild, 2; Musik, 1, Slöjd, 1

En av icke-idrottslärarna rangordnade två ämnen på femte plats och inget ämne på sjätte plats så därför är inte de totala svaren på dessa fyra. Det fanns alternativ som inte förekom bland de olika rangordningarna. Dessa var: hem- och konsumentkunskap, modersmål, svenska som andra språk, teckenspråk för hörande och teknik. En av dessa tre lärare kommenterade även vid denna fråga ”Svårt alla är viktiga”. De fyra övriga icke-idrottslärarna svarade inte som vi tänkt, tre svarade inte på denna fråga men två av dessa kommenterade ”Vill helst inte rangordna ämnen” och ”Jag rangordnar av princip inte ämnen”. Den fjärde rangordnade genom att sätta ut flera siffror, dvs. flera 1:or och flera 2:or och så vidare. Denne rangordnade på följande sätt, siffrorna motsvarar rangordningsplaceringen: 1. Matematik, Svenska; 2. NO, SO; 3. Engelska, Idrott och hälsa, Svenska som andra språk, Teckenspråk för hörande; 4. Moderna språk, Modersmål, Teknik; 5. Musik; 6. Hem- och konsumentkunskap; 7. Bild; 8. Slöjd.

Märker du någon skillnad på eleverna de dagar de har haft idrott och hälsa jämfört med de dagar de inte har haft det?

Fem av idrottslärarna menar att de märker en skillnad på eleverna, en har bara idrott och hälsa och vet inte hur eleverna beter sig på andra lektioner och två säger att den inte märker någon skillnad. Alla fem som ser en skillnad menar att eleverna blir lugnare på andra lektioner de dagar de haft idrott och hälsa. En påpekar även att eleverna blir piggare och en annan att endorfiner frisätts och eleverna på så sätt blir gladare. En påpekar att koncentrationen hos eleverna förbättras de dagar de har haft idrott och hälsa. En menar att det beror på innehållet på idrott och hälsa lektionerna. Vid krävande fysisk aktivitet märker man ett lugn efteråt, och påpekar samtidigt att detta inte är ämnets syfte. Tre av icke-idrottslärarna menar att de märker en skillnad på eleverna. Två uttrycker sig så här ”Myrorna kryper fram hos barnen mycket mer än när idrottslektioner har varit” och ”Rörelsebehovet blir tillfredsställt”. Fem säger att de inte märker någon skillnad på eleverna om de har haft idrott och hälsa eller inte.

Arbetar ni på din skola för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen?

Fem av idrottslärarna svarar ja. Två menar att fritids ingår i skoldagen och skriver att de bedriver fysisk aktivitet där. En skriver att de ibland går ut på promenader med sina klasser. En annan skriver att de har schemalagt minst 30 min fysisk aktivitet varje dag från åk 1-9. En uttrycker sig så här ”Delvis, vi är en hälsodipolmerad skola”. Tre av idrottslärarna svarar nej. Av icke-idrottslärarna är det tre som svarar ja på att de arbetar för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen. Detta sker genom olika versioner, t.ex. lektioner, raster och lekar. Fem av icke-lärarna svarar nej på denna fråga.

Hur fungerar samarbetet mellan olika ämneslärare på skolan?

Samarbetet mellan de olika lärarna på skolan uppfattas olika av idrottslärarna. En menar att samarbetet är mycket bra, fem anser att samarbetet är ganska bra och två menar att samarbetet lärarna emellan inte är särskilt bra. Av lärarna utbildade inom andra ämnesområden svarar alla enstämmigt ”ganska bra”.

Anser du att eleverna kan ha användning av det de lär sig i ämnet idrott och hälsa även senare i livet?

Alla lärare, dvs. både idrottslärarna och icke-idrottslärarna menar att eleverna har användning av det de lär sig i ämnet även senare i livet.

Hur upplevde du undervisningen i idrott (och hälsa) under din egen skolgång?

Fyra av idrottslärarna säger att deras upplevelse av idrotten under deras egen skolgång var mycket bra, tre svarade ganska bra och en svarade inte särskilt bra. Bland icke-idrottslärarna var det fem som upplevde idrottsundervisningen från sin skolgång som ganska bra, två inte särskilt bra och en inte alls bra.

Analys och diskussion av resultatet

Trots den mängd förfrågningar som skickades angående deltagande i vår undersökning, 28 stycken, fick vi väldigt få svar. Detta finner vi lite konstigt att man inte överhuvudtaget tar sig tid till att svara. Vi förstår om det är mycket inför julen men några har vänligt men bestämt tackat nej vilket vi absolut accepterar. Formuleringen i våra förfrågningar om deltagande kan även ha påverkat deras inställning till medverkan i undersökningen. De kanske tyckte att det var för omfattande eller omständligt att delta, dock är detta inget vi med säkerhet vet. I de två första mailförfrågningsomgångarna presenterade vi oss och vårt uppsatsämne och förklarade vad vi ville undersöka. I den sista omgången med förfrågningar bytte vi upplägg på våra mail och skrev en kort presentation av oss och vårt uppsatsämne. Därefter gav vi valmöjligheten att fylla i enkäten elektroniskt eller att vi kom till skolan med pappersenkäter. Efter att vi erbjudit enkäten som elektronisk fick vi flera svar så det kan vara en bidragande faktor till högre svarsfrekvens jämfört med de två tidigare omgångarna.

På frågan om ämnet bör vara schemalagt svarade alla 16 respondenter att ämnet är mycket viktigt att ha i skolan. Deras svar speglar säkert deras inställning till ämnet men risken finns att de påverkas av vårt uppsatsämne, dvs. lärares inställning till idrott och hälsa. Gratton och Jones skriver att utformningen av enkätfrågorna kan snedvridera respondenternas svar (Gratton & Jones, 2010:128-129). Vi tror att formuleringen av våra frågor samt att respondenterna visste vad vi ville undersöka kan ha påverkat deras svar.

Alla respondenter ansåg att eleverna kommer att ha nytta av det som de lär sig i ämnet idrott och hälsa i sin framtid. Med andra ord tolkar vi det som att de menar att ämnet är viktigt att ha i skolan. Raustorp skriver om sambandet mellan att vara inaktiv som barn och att risken då är stor att man även blir inaktiv som vuxen. Det är alltså viktigt att aktivera barnen i tidig ålder så att det kan ge positiva effekter senare i deras liv samt för samhället i form av mindre sjukvårdskostnader (Raustorp, 2004:12). Att regelbundet vara fysiskt aktiv kan lindra sjukdomsförlopp, minska risken för sjukdomar och en för tidig död (Hjärt-lungfonden, 2012b). Även Engström menar att behovet av fysisk aktivitet i skolan har ökat (Engström, 2010:39). Detta visar på hur väsentligt ämnet är att ha i skolan och en bra grund är att alla respondenter redan är införstådda med detta. Sen huruvida lärarna är villiga att arbeta mer med fysisk aktivitet i skolan är en annan fråga, där risken finns att deras eget ämne kommer i kläm.

Angående tidsomfattningen idrott och hälsa ämnet bör ha på schemat är majoriteten av idrottslärarna överens om att lektionerna bör vara mer än 60 minuter långa. Bland icke-idrottslärarna är svaren mer spridda. De flesta anser att lektionerna bör vara antingen 40-50 minuter eller 50-60 minuter långa. Vi kan tänka oss att idrottslärarna gärna ser att lektionerna är lite längre för det är så mycket som ska hinnas med inom lektionsramen, t.ex. dusch, ombyte, framtagning och städning av material och eleverna ska släppas iväg så de hinner i tid till nästa lektion. Med tanke på allt detta så blir det inte så mycket av lektionstiden över till den faktiska aktiviteten. Vi kan tänka oss att detta är något som icke-idrottslärarna inte tog i beaktande när de svarade på denna fråga. Enligt de nordiska rekommendationerna så ska barn och ungdomar vara måttligt eller hårt fysiskt aktiva 60 minuter per dag. Den fysiska aktiviteten behöver inte vara sammanhängande utan kan delas upp under dagen (NCFE, 2010). Denna mängd fysisk aktivitet bidrar till fördelaktiga förändringar på skelettet, konditionen, muskelstyrkan och uthålligheten hos unga (Strong et al., 2005:732-737). Det är inte enbart skolans ansvar att se till att barnen och ungdomarna uppnår denna aktivitetsnivå

men den har en stor betydelse. För vissa elever är idrottslektionerna den enda fysiska aktivitet de får varje vecka.

Enligt Bunkefloprojektet så skulle eleverna erbjudas fysisk aktivitet varje dag för att förebygga elevernas hälsa. Resultatet av denna satsning blev att elevernas grovmotoriska utveckling förbättrades, så även deras skriv- och läsförmåga. Dessa resultat borde locka till mer idrott och motorik i skolan utöver idrottslektionerna (Ericsson, 2003:2-11). När vi frågade om antalet lektioner per vecka ansåg fyra av idrottslärarna att antalet lektioner bör vara tre per vecka. De övrigas svar var fördelade på antingen två eller fler än tre lektioner per vecka. Av icke-idrottslärarna var det en jämn fördelning mellan antingen två eller tre lektioner per vecka, alltså fyra ansåg två lektioner och fyra ansåg tre lektioner. Vi tror att dessa fördelningar grundar sig i vad som är rimligt för vad som hinns med under en vecka, det är många ämnen som ska fördelas på schemat. Bunkeflo-satsningen är en bra idé och genomförbar. Dock tror vi att det kan kännas väldigt omfattande för många skolor att få ihop. Av erfarenhet vet vi att om det blir för omständligt och känns jobbigt lägger man ingen energi på att försöka lösa det, men man behöver inte börja så stort utan kan ta små steg. Vi tror att det går att genomföra något liknande fast i mindre skala på skolorna, t.ex. samla eleverna för någon fysisk aktivitet mellan lektionerna, gå på promenader osv. Nu i efterhand inser vi att enkätfrågan om antalet lektioner kan tolkas på olika sätt. När vi skrev frågan var vi ute efter att få reda på hur många dagar per vecka som bör vara schemalagda med idrott och hälsa, alltså en lektion per dag. Man skulle kunna tänka sig att någon har dubbellektioner och då får vi inte reda på hur många tillfällen per vecka, vilket vi egentligen var ute efter.

Efter att ha läst om tillägget som gjordes i Lpo 94 år 2003 ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Myndigheten för skolutveckling, 2005:3) blev vi nyfikna på om skolorna arbetade med detta. Med tanke på att detta även finns med i Lgr 11 under rubriken ”Skolans värdegrund och uppdrag” så borde alla ha svarat ja på frågan om att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen eftersom denna del i läroplanen berör alla lärare. Resultatet i vår enkät visade att hälften av alla respondenter svarade att de strävade mot detta på deras skola, av dessa var fem idrottslärare och tre icke-idrottslärare. Utifrån läroplanstexten ligger detta ansvar på hela skolan och inte bara på enskilda lärare. Av de som svarat att de arbetar för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen ger de exempel på hur man kan arbeta mot detta genom t.ex. raster, promenader, fritidsverksamhet och lektioner. Donnelly och Lambourne tar upp vikten av den fysiska aktiviteten och dess positiva inverkan på inlärningen. De menar att eleverna presterar bättre i uppgifter som kräver koncentration om man blandar in fysisk aktivitet som ett avbrott från allt stillasittande (Donnelly & Lambourne, 2011). Detta kan göras t.ex. genom att forma bokstäver och siffror med kroppen. Med tanke på de positiva effekterna som fysisk aktivitet kan medföra så borde fler lärare vara intresserade av att få in mer av det under skoldagen.

De resultat vi fick var att lärarnas tankar kring syftet med ämnet varierade. Icke-idrottslärarna var inne på att eleverna skulle få röra på sig och må bra, för idrottslärarna var detta mer självklart och de var mer inne på att det skulle vara glädjefullt samtidigt som man rör på sig men även få kunskaper om en hälsosam livsstil. En annan stor skillnad var att idrottslärarna tänkte i ett längre perspektiv, att ämnet ska bidra till att eleverna får en hälsosam och aktiv livsstil genom hela livet. Bland icke-idrottslärarna är det inte lika tydligt om de menar ett framtidsperspektiv eller ett här och nu perspektiv. Två av icke-idrottslärarna och en av idrottslärarna hänvisade till läroplanen och en icke-idrottslärare valde att inte alls svara på denna fråga. Raustorp skriver om friskfaktorer och deras inverkan på människors hälsa, att man idag arbetar mer för att skapa miljöer som främjar hälsan. Skolidrotten har en viktig roll

då skolan är obligatorisk och når på så sätt alla elever i grundskoleålder (Raustorp, 2004:12,64-66). Här kan man lägga grunden för fysisk aktivitet och god hälsa. Vår tanke med denna fråga var inte att se om de hade koll på läroplanen utan vi ville se deras tankar kring vad syftet med ämnet är. Från början hade vi utformat frågorna med ett ”enligt dig” i slutet på flera frågor men valde sedan att ta bort det då vi tänkte att man i hela enkäten utgår från sig själv. På denna fråga borde vi med fördel ha haft med denna formulering så att det hade blivit tydligt att vi inte var ute efter ”rätt” svar enligt läroplanen utan deras egna tankar.

I en av enkätfrågorna ombads respondenterna att rangordna de olika skolämnena. Tanken med denna fråga vara att få en uppfattning om hur väsentligt de ansåg att ämnet idrott och hälsa är jämfört med de andra ämnena. Det var några som valde att inte svara på denna fråga alls eller lämna en kommentar med att de inte vill rangordna ämnena, vilket respekterades av oss. När frågorna formulerades uppfattade vi inte denna fråga som stötande men kan nu i efterhand förstå deras reaktioner och vi har insett att denna formulering inte är den bästa. Det var även rangordningsfrågorna som gjorde att en tänkt respondent helt valde att avstå från att delta i undersökningen. Intressant är att de som inte valde att rangordna ämnena var icke-idrottslärare. Vi tror att det kan bero på att de undervisar i så många ämnen och kanske därför får svårt att välja en rangordning. Bland idrottslärarna var det många som rankade de praktiska ämnena (bild, idrott och hälsa, hem- och konsumentkunskap, musik och slöjd). Icke-idrottslärarna hade med alla de praktiska ämnena i sina rankningar utom hem- och konsumentkunskap. En av icke-idrottslärarna rangordnade på sitt eget sätt och numrerade alla ämnen. På så sätt kom alla ämne med men vi ser att musik, hem- och konsumentkunskap, bild och slöjd har de lägsta placeringarna i dennes rangordning. Överlag tror vi att vårt uppsatsämne, dvs. lärares inställning till ämnet idrott och hälsa, kan ha påverkat deras svar. Hade vi gjort en undersökning om deras inställning till t.ex. matematik tror vi att rankningarna hade sett annorlunda ut.

I den andra rangordningsfrågan ombads respondenterna rangordna innehållet i ämnet idrott och hälsa. Enligt läroplanen ska ämnet innehålla en mängd olika delar och vi var intresserade att se hur de olika lärargrupperna tänkte och resonerade kring detta. Vi tänker att idrottslärarnas rankning borde spegla hur deras lektioner är utformade och vilka moment som ingår. Annerstedt skriver om ämnets namnbyte till idrott och hälsa i och med att Lpo 94 infördes. Innehållet i ämnet ska vara brett där kärnan är fysisk aktivitet men även ett hälsoperspektiv, där kopplingar mellan idrott, hälsa och livsstil ska dras (Annerstedt, 2001:90). De enda obligatoriska momenten som ska ingå i ämnet idrott och hälsa är simning och orientering (Annerstedt, 2001:108). Av de sju idrottslärarna som svarade på denna fråga var det sex stycken som hade med simning i rangordningen och fem som hade med orientering. Alla borde ha haft med dessa innehållsmoment då de är obligatoriska. Av de sex icke-idrottslärarna som svarade på denna fråga så var det tre stycken som hade med simning och en som hade med orientering. Det var även två som hade med badvett i sin rangordning, varav en av även rangordnat simning. Sen var det även en som rangordnade alla moment och således hade med simning, orientering och badvett. Vi kan tänka oss att om man rangordnat badvett så inkluderar man även simningen, och vice versa. Den lärare som rangordnat både badvett och simning anser troligtvis att detta är väldigt viktigt och bör läggas stor vikt vid i undervisningen. Vi tror att idrottslärarna inte rangordnade badvett för att de inkluderar det i simundervisningen.

En intressant aspekt vi kan urskilja från respondenternas svar är att fem av idrottslärarna har med hälsa i rankningen och då på sjunde och åttonde plats. Sex av icke-idrottslärarna har däremot rankat hälsa på första, andra, fjärde, femte och sjätte plats. Det är intressant eftersom att halva namnet på ämnet är hälsa. Dock vet vi inte hur de resonerar vidare kring detta, de

kanske menar att hälsodelen vävs in i alla andra momenten. Enligt Världshälsoorganisationen definieras hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och svaghet” (WHO, 2003). Tolkar man hälsa utifrån denna definition så ingår hälsa i de mesta, kanske är det så några lärare har tänkt.

De innehållsdelar som idrottslärarna inte rankade var badvett, mental träning och tävlingar. Badvett tror vi, som tidigare skrivits, att de inkluderar i simningen. Mental träning är nog inte så uttalat att man ägnar sig åt i skolan, men syns kanske främst genom att jobba med att stärka elevernas självförtroende. Att jobba med elevers självkänsla ingår i de flesta momenten. Detta är ett uppdrag som ingår i läroplanen, att skolan ska skapa förutsättningar för eleverna så att de kan utveckla en ”god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga” (Skolverket, 2011:51). Genom att ha en hög självkänsla känner man känslomässig stabilitet, välbefinnande, lycka och stresstålighet. Självkänsla är även en friskfaktor som bidrar till att vi får bättre hälsa (Raustorp, 2006:9-25). Tävlingar var ett gemensamt moment för båda lärargrupperna som inte rankades. Vi tycker det är bra att det inte läggs så stor vikt vid tävlingsmomenten då vi anser att det kan bidra till klyftor mellan eleverna i klassen och sätter även press på eleverna att prestera. Tävling är oftast roligt för de som vinner men inte för de som förlorar. Icke-idrottslärarna hade även utelämnat styrketräning samt teori från sina rankningar. Styrketräning tror vi att många kopplar till träning med vikter och inte är något man prioriterar att göra med unga elever. Vi tror att de tänker på idrott och hälsa som ett ämne där eleverna ska röra på sig och därför inte inkluderar teori som kan ses som ett stillasittande moment. Teori behöver inte alltid vara renodlad teoriundervisning utan kan även ingå som t.ex. regelgenomgångar av olika idrotter.

Som Ekberg och Erberth beskriver så kan uppfattningen av idrott vara olika och påverkas av ens relation till det (Ekberg & Erberth, 2000:31). Vi tänker att lärarnas tidigare upplevelser och erfarenheter kan påverka deras inställning till idrott och hälsa i skolan. Idrottslärarna uppgav att deras erfarenheter av idrottslektionerna från den egna skolgången var övervägande mycket bra eller ganska bra, en uppgav att den inte var särskilt bra. Vi tror att en bidragande orsak till varför man utbildar sig till idrottslärare kan vara att man har positiva erfarenheter av idrott och ett intresse för idrott. Har man haft sämre upplevelse av ämnet kan detta sporra en att göra det bättre själv. Annerstedt tar även upp detta och pekar på att de egna upplevelserna från sin skolgång är viktiga och kan bidra till hur ens egen undervisning utformas (Annerstedt, 2001:155). Bland icke-idrottslärarna var majoriteten av upplevelsen ganska bra, sen var det även några som upplevde idrotten som inte särskilt bra och inte alls bra. Ingen av icke-idrottslärarna hade en mycket bra upplevelse av ämnet.

Vi hade med en fråga i enkäten om hur lärarna uppfattar samarbetet på skolan lärarna emellan. Idrottslärarna hade olika tankar kring samarbetet, majoriteten svarade ganska bra men det fanns även de som svarade mycket bra eller inte särskilt bra. Alla icke-idrottslärare svarade ganska bra. Vi hade förutfattade meningar om att idrottslärarna kanske känner sig utanför och skulle svara att samarbetet var sämre, men så var inte fallet. Raustorp påpekar att lärarrollen har förändrats genom tiden från ett ensamarbete till ett lagarbete (Raustorp, 2004:10). Denna förändring anser vi är bra då man kan ta del av varandras kompetenser samt stötta varandra och på så sätt utvecklas i sin yrkesprofession. Med tanke på att den fysiska aktiviteten ska integreras under hela skoldagen är samarbetet lärarna emellan mycket viktigt. Samarbetet gynnar även andra ämnen, att flera ämnen kan integreras med varandra och kan på så sätt gynna elevernas lärande.

På frågan om lärarna märkte någon skillnad på eleverna de dagar som de har haft idrott jämfört med de dagar de inte haft idrott svarade fem av idrottslärarna att de märker skillnader

genom att eleverna blir, lugnare, piggare, gladare och koncentrationen förbättras. Av icke-idrottslärarna var det tre som märkte någon skillnad på eleverna och de menade att eleverna inte har lika mycket spring i benen. Ratey och Hagerman anser att fysisk aktivitet förbättrar inläringen genom att man bl.a. blir mer alert, uppmärksam och motiverad, men även genom att cellerna förbereder sig för att ta till sig ny information samt att utvecklingen av nya celler får fart. Ju mer man använder sin hjärna desto mer flexibel blir den (Ratey & Hagerman, 2008:35-53). Vi tycker det är lite konstigt att så pass många som sju av respondenterna inte märker någon skillnad på eleverna de dagar som de har haft idrott, det borde märkas. Dock behöver det inte alltid vara en positiv effekt som märks på eleverna utan det kan även visa sig genom att eleverna fortfarande är uppspelta från idrottslektionen. De kanske mentalt är kvar i idrottslektionen och har således svårt att fokusera på den nya lektionen, vilket kan störa undervisningen. Detta borde främst gälla lektionen direkt efter idrotten och under de lektioner som kommer senare under dagen borde det märkas mer positiva effekter, som några respondenter nämnde i enkäterna.

Slutdiskussion

Återkopplar vi till våra frågeställningar *Vad är lärares inställning till ämnet idrott och hälsa?* och *Vilka likheter och skillnader i inställningen till ämnet idrott och hälsa finns hos de olika lärarna?* kan vi se att det största fyndet vi gjort i och med denna studie är att inställningen till ämnet idrott och hälsa inte skiljer sig så mycket mellan idrottslärarna och icke-idrottslärarna. Deras inställning var överlag positiv, det som skilde sig mest var att idrottslärarna gärna såg att idrott och hälsa fick mer tid på schemat samt hur respondenterna formulerade sig angående syftet med ämnet. Idrottslärarna tänkte i ett längre perspektiv medan det var svårt att tolka om icke-idrottslärarna tänkte i ett framtidsperspektiv eller i ett här och nu perspektiv. Dock kan vi inte dra några generella slutsatser utifrån detta resultat men det är en sammanställning av resultatet vi fått utifrån de 16 enkäterna. Vi kan inte vara helt säkra på att vårt resultat speglar respondenternas faktiska uppfattningar, stämmer det överens med vad de tycker eller har de påverkats av att de vet vad vi vill undersöka eller att de inte vill verka för negativa. Vi tror ändå att de svarat enligt deras uppfattningar och med deras inställning verkar det vara fullt möjligt att få in mer fysisk aktivitet i skolan.

Myndigheten för skolutveckling menar att ”För att skolans arbete med fysisk aktivitet ska få en varaktig effekt dvs. bli en naturlig del av dagen under hela livet för eleverna, bör skolan inte se fysisk aktivitet som ett ämne eller annan avgränsad aktivitet som enbart läggs på en särskild tid.” (Myndigheten för skolutveckling, 2005:4). Vad skulle det kunna få för konsekvenser för idrottsläraryrket? Vi anser att den redan befintliga idrottsundervisningen med fördel kan kompletteras med övriga fysiska aktiviteter för att få upp mängden fysisk aktivitet hos eleverna. Om detta ska bli möjligt tänker vi att det måste vara flera än bara idrottslärarna som leder de fysiska aktiviteterna. I och med detta finns risken att idrottslärares status försummas, då vem som helst kan leda den fysiska aktiviteten. Det är därför viktigt att skilja på undervisningen som bedrivs av idrottslärarna på idrottslektionerna och den övriga fysiska aktiviteten. Den övriga fysiska aktiviteten inte behöver vara så ansträngande, t.ex. en promenad, huvudsaken är att eleverna får röra på sig. Det finns flera olika definitioner på fysisk aktivitet och idrott. Utifrån de definitioner som tagits upp tidigare i arbetet inser vi att det inte är så lätt att finna en tydlig skillnad på dessa två begrepp. De går väldigt mycket in i varandra men vi tolkar det som att idrott är fysisk aktivitet men fysisk aktivitet behöver inte vara idrott.

Enligt flera studier finns det en mängd olika fördelar med fysisk aktivitet, både för det fysiska, psykiska och sociala. Att röra på sig regelbundet har positiva effekter på skelettet, musklerna och konditionen (Strong et al., 2005:732-737). Fysisk aktivitet har även visat sig ha betydelse för förbättrade skolprestationer. Elever som är fysiskt aktiva presterar bättre på uppgifter i skolan som kräver koncentration och kognitiv kontroll (Donnelly & Lambourne, 2011:S36-S42). Genom rörelse så upptäcker man världen vilket leder till att rumsuppfattningen förbättras och man lär sig nya begrepp som t.ex. över, under, nära och långt bort (Klinta, 2012:39). Det grovmotoriska rörelsemönstret föregår finmotoriken och är på så sätt en viktig del i utvecklingen för att senare lära sig skriva, vilket man har användning för i de flesta ämnena i skolan.

Ens självkänsla och humör påverkas även av att vara fysiskt aktiv genom att hormoner frisätts som kan öka känslan för välbefinnande (Raustorp, 2004:14-15). Att ha en känsla av sammanhang benämner Antonovsky som KASAM vilket innebär att man upplever sin tillvaro som meningsfull, begriplig och hanterbar. Dock är detta ingen fast känsla utan kan pendla från dag till dag (Statens folkhälsoinstitut, 2012). När man arbetar med att höja elevers

självkänsla har lärarna en stor roll. De behöver se till varje individ och utgå från elevernas förutsättningar. Självkänslan kan påverkas av den sociala gemenskapen i en klass. Det är därför viktigt att sträva mot att alla elever upplever en trygg social tillvaro där de vågar delta och utvecklas både motoriskt och mentalt.

Dessa fysiska, psykiska och sociala effekter som fysisk aktivitet bidrar till visar på hur viktigt det är för barn och unga att röra på sig. Det är inte bara de fysiska effekterna man får ut av att vara fysiskt aktiv utan så mycket mer. Idrott och hälsa är således ett viktigt ämne att ha i skolan som gynnar eleverna och deras utveckling i alla ämnen.

Enkät som metod

En av de sju faktorerna som Esaiasson et al. tar upp är kontroll över svarssituationen. De menar då att forskaren ser vem som svarar samt om otillåtna hjälpmedel används. Vid postenkäter är inte kontrollen över svarssituationen stor. Detta ses oftast inte som ett allvarligt problem men man måste ändå ta i beaktande att någon skulle kunna fyllt i enkäten (Esaiasson et al., 2007:265). Från början hade vi tänkt att vi skulle närvara vid ifyllandet av enkäterna. Detta för att försöka nå en högre svarsfrekvens. Vår intention var att dela ut och samla in enkäterna på samma dag och känna att vi hade någorlunda kontroll över situationen, så blev det inte. Eftersom en skola svarade så tätt in på tillfället när lärarna kunde fylla i enkäten så tidsmässigt blev det väldigt tajt för oss att hinna närvara. Idrottsläraren var då väldigt hjälpsam och erbjöd sig att hjälpa till vid utdelandet och insamlandet av enkäterna. Några enkäter fylldes i elektroniskt och därför närvarade vi inte vid ifyllandet av dessa. På så sätt har vi ingen egentlig kontroll över svarssituationen men vi utgår från ärliga svar från respondenterna.

Beroende på hur mycket information respondenterna får om undersökningen innan de svarar kan även påverka deras svar. I början av vår enkät hade vi en kort presentation av syftet med enkäten. Vi försökte avslöja så lite som möjligt men ändå ge dem en bakgrund till varför de skulle fylla i enkäten. Detta kan ha påverkat respondenternas svar. Risken finns att de svarar som de tror att vi vill att de svarar och inte enligt deras egentliga uppfattningar. Vi tror att deras svar ändå speglar deras inställning ganska bra, eventuellt att den är lite ”förfinad”. Vi tror i alla fall inte att enkätsvaren speglar motsatsen till deras egentliga uppfattningar. Utformningen av enkäten kan även påverka deras svar. Esaiasson et al. menar att formuleringen av frågorna kan vara den största felkällan (Esaiasson et al., 2007:272). Hur tydliga vi än anser att frågorna är finns det alltid en risk att de tolkas olika av respondenterna gentemot hur vi har tänkt att de ska tolkas.

Idag skulle vi inte formulera enkätfrågorna exakt på samma sätt. Några frågor skulle omformuleras och enkäten skulle ha haft fler frågor. Frågor som vi skulle vilja ha med är frågor om inlärning och kognition. Även om lärarna skulle vilja få in mer fysisk aktivitet i skolan och hur det i sådana fall skulle lösas praktiskt. Det skulle även vara intressant att fråga om de tror att ämnet har någon positiv inverkan på samhället. Fråga 11 i enkäten ansåg flera lärare att de inte kunde svara på, de ansåg att alla ämnen var lika viktiga. Vi ville formulera en fråga för att försöka se hur de tänkte på idrott jämfört med de andra ämnena i skolan. Dock blev denna fråga inte så bra och nu i efterhand skulle vi försöka formulera den på något annat sätt. Enkäten blev tyvärr inte så anonym som vi från början tänkt, dels för att vi har ganska många bakgrundsfrågor men även att svarsfrekvensen blev så låg. Från början hade vi tänkt gå ut till skolorna med enkäterna och ha en grupp lärare att fylla i dem, på så sätt skulle vi inte ha vetat vem som fyllt i vilken enkät. I och med att vi gjorde enkäten elektronisk och skickade

den via mail såg vi även på svarsadressen vem det var som svarat. För oss spelar det egentligen inte så stor roll vem som svarat, enda kriteriet var att de var utbildade lärare. Men respondenterna kanske kände att de inte var så anonyma. Vi försökte anonymisera respondenterna så mycket som möjligt i bakgrundsredogörelsen under resultatet men ändå redogöra väsentlig information.

I och med att vi fick så få enkätsvar har vi för lite material att räkna statistiskt på. Med så här låg svarsfrekvens öppnar det för slumpfel. Desto större mängd svar man får in desto mindre blir felmarginalerna (Vägledning för behovsdriven utveckling (beta), u.å.). Risken för låg svarsfrekvens vid enkätundersökning är stor då det är lätt att bara strunta i att fylla i den. Detta kan snedvrída resultatet då man inte får den representation bland populationen som önskats (Gratton & Jones, 2010:129).

Vi ser både fördelar och nackdelar att använda sig av enkät som metod. De fördelar vi anser att vi haft är att vi har nått flera personer än vad vi skulle ha gjort vid intervjuer under samma tidsram. Även att man undviker risken att medvetet eller omedvetet påverka respondenternas svar genom sin närvaro. Vid en intervju kan gå man mer på djupet angående respondenternas åsikter än vid enkätundersökning. En annan fördel med enkäter är att samma frågor ställs till alla respondenter. Intervjuer däremot ser olika ut beroende på vilka som deltar, följdfrågorna blir annorlunda. Denna studie kan ses som en förundersökning till en mer djupgående undersökning. De nackdelar vi funnit med denna metod är att vi inte kan fråga respondenterna hur de har tänkt när de har svarat, om de känt osäkerhet eller inte brytt sig om vad de svarat utan bara kryssat. En stor brist som vi har fått uppleva är svårigheten med att få personer att delta i undersökningen. Vi trodde att det skulle vara mycket lättare att få större deltagande än vad vi fick. Vi har fått uppfattningen att skolorna har mycket på agendan nu inför julen och betygsättningar m.m. även att enkät är lätt att strunta i och slänga bort istället för att fylla i. Vi har ändå försökt att lägga så lite börda som möjligt på respondenterna men de måste fortfarande ta sig tid att fylla i den.

Undersökningens tillförlitlighet

Eftersom urvalet av respondenter inte är så omfattande går det inte att dra några generella slutsatser. Urvalet är inte representativt för en större population. Vår ambition med uppsatsen är att belysa ämnet idrott och hälsas väsentlighet. Även respondenternas vetskap om undersökningens innehåll kan påverka deras svar. När de vet att det är idrott och hälsa vi vill undersöka kan det bli så att de svarar till ämnets fördel. Esaiasson et al. tar upp begreppen validitet och reliabilitet. Med validitet menas att undersökningen mäter det den har som mål att mäta. Reliabilitet mäter undersökningens tillförlitlighet och vid en hög reliabilitet finns inga slumpmässiga eller osystematiska fel (Esaiasson et al., 2007:63, 70). Vi anser att vi med denna undersökning mätt det som vi från början avsåg mäta dock är underlaget för litet för att kunna dra generella slutsatser. Validiteten är alltså hög medan reliabiliteten är låg i denna studie.

Förslag på vidare forskning

I den här undersökningen utgick vi från enkät som metod. För att få en djupare insikt i lärarnas inställning till ämnet kan man utföra intervjuer med dem. Observation är ytterligare en undersökningsmetod som kan ge insikt i idrottslärarnas samt elevernas inställning till ämnet dock inte icke-idrottslärarnas inställning. I den här studien har vi bara fokuserat på lärarnas inställning till ämnet men det skulle även vara intressant att se elevernas inställning

och om den stämmer överens med lärarnas. För att kunna dra generella slutsatser skulle undersökningsgruppen behöva förstöras. Även en geografiskt större spridning behövs för att kunna dra slutsatser för hela landet.

Referenser och referenslista

- Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och idrottsämnet: Utveckling, mål, kompetens- ett didaktiskt perspektiv*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Annerstedt, C. (1993). *Gymnastikämnets utveckling i Sverige*. (2:a uppl.). Mölndal: Göteborgs Universitet.
- Annerstedt, C. (2001). Idrottsdidaktisk forskning och god undervisning. I Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rönholt, H. *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsans didaktik*. Göteborg: Multicare.
- Annerstedt, C. (2001). Ämnet idrott och hälsa – ett historiskt perspektiv. I Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rönholt, H. *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsans didaktik*. Göteborg: Multicare.
- Donnelly, J.E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52. S36-S42.
- Ekberg, J. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L. (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer - en interventionsstudie i skolår 1-3*. Sammanfattning av doktorsavhandling. Malmö: Studies in Educational Sciences no. 6.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (3:e uppl.). Stockholm: Nordstedts Juridik.
- Gratton, C. & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. (2nd ed). London: Routledge.
- Johansson, B. & Svedner, P.O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. (5:e uppl.). Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Klinta, C. (2012). *Rörelseglädje: med Sherborneövningar Relation Play*. Gustavsberg: Klinta.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare.
- Larsson, L. (2009). *Idrott – och helst lite mer idrott: Idrottslärarstudenters möte med utbildningen*. Stockholm: Institutionen i utbildningsvetenskap med inriktning mot tekniska, estetiska och praktiska kunskapstraditioner, Stockholms universitet.
- Lärarens handbok: läroplaner, skollag, yrkesetiska principer, FN:s barnkonvention*. (8:e uppl.) (2008). Lund: Studentlitteratur.

- Myndigheten för skolutveckling (2005). *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S)*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Ratey, J.J. & Hagerman, E. (2008). *Spark!: the revolutionary new science of exercise and the brain*. London: Quercus.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. (2:a uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Sandborgh-Holmdahl, G. & Stening, B. (1993). *Inläring genom rörelse*. (2:a uppl.) Stockholm: Liber utbildning.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Fritzes.
- Socialdepartementet, Folkhälsoinstitutet, Socialstyrelsen & Nationella folkhälsokommittén (1999). *Hälsa 21: en introduktion till "Hälsa för alla"-policyn för WHO:s europaregion*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidencebased physical activity for school-aged youth. *J Pediatr* 146:732-7.
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (2:a uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Elektroniska källor:

- Folkhälsoguiden (2012). *Barn och fysisk aktivitet*. Hämtat: 2012-11-18 från <http://www.folkhalsoguiden.se/Informationsmaterial.aspx?id=2313>
- Nationalencyklopedin (2012). *Idrott*. Hämtat: 2012-11-20 från <http://www.ne.se/idrott>
- NCFF (2010). *Rekommendationer kring fysisk aktivitet*. Hämtat: 2012-12-06 från <http://www.oru.se/NCFF/Vara-omraden/Fysisk-aktivitet-i-skolan/Fakta-kring-fysisk-aktivitet/Rekomendationer-kring-fysisk-aktivitet/>
- NCFF (2011). *Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom – NCFF*. Hämtat: 2012-12-06 från <http://www.oru.se/NCFF/Om-NCFF/>
- Hjärt-lungfonden (2012a). *Motion*. Hämtat: 2012-11-29 från <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Halsa/Friskfaktorer/Motion/>

Hjärt-lungfonden (2012b). *Samband mellan fysisk aktivitet och hälsa*. Hämtat: 2012-11-29 från <http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Halsa/Friskfaktorer/Motion/Samband-mellan-fysisk-aktivitet-och-halsa/>

Regeringskansliet (2010). *Bäst i klassen – en ny lärarutbildning*. (uppdaterad 2012) Hämtat: 2012-12-18 från <http://www.government.se/sb/d/11220>

Statens folkhälsoinstitut (2012). *Hälsa vad är det?* Hämtat: 2012-11-27 från <http://www.fhi.se/Handbocker/Seniorguiden/Fakta-om-halsosamt-aldrande/Halsa-vad-ar-det/>

Vägledning för behovsdriven utveckling (beta) (u.å.). *Att tänka på när du använder kvantitativa metoder*. Hämtat: 2012-12-18 från <http://feedback.edelegationen.se/vlbehov/metoder/kvantitativa-metoder/vad-du-bor-tankapa-nar-du-anvander-kvantitativa-metoder/>

WHO (2003). *WHO definition of Health*. Hämtat: 2012-11-20 från <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Bilagor

Enkät angående ämnet idrott och hälsa i skolan.

Vi är två lärarstudenter från Göteborgs Universitet som denna termin skriver en C-uppsats om lärares inställning till ämnet idrott och hälsa. Vi hoppas att du vill hjälpa oss med denna undersökning genom att fylla i den här enkäten. Alla enkäter kommer att behandlas anonymt.

Kryssa endast i en ruta per fråga om inget annat anges.

Kvinna Man Ålder: _____

1. Hur många år har du varit verksam lärare? _____

2. I vilken kommun arbetar du? _____

3. Vad har du för utbildning?

4. Vilket/ vilka ämnen undervisar du i?

5. Vilken/ vilka årskurser undervisar du i?

6. Hur viktigt är det att ämnet idrott och hälsa är schemalagt i skolan?

Mycket viktigt

Ganska viktigt

Inte särskilt viktigt

Inte alls viktigt

7. Vilket syfte har ämnet idrott och hälsa?

8. Vad bör ämnet idrott och hälsa innehålla? Rangordna de åtta viktigaste alternativen.
Använd siffrorna 1-8, där 1 är viktigast.

Allemansrätten

Badvett

Dans

Friluftsliv

Första hjälpen

Hälsa

Konditionsträning

Lekar

Mental träning

Motorik

Orientering

Redskap

Rytmik

Rörelseträning

Simning

Spel & idrotter

Styrketräning

Teori

Tävlingar

Övrigt:

9. Hur många minuter bör läggas på idrott och hälsa per lektion?

Bör ej finnas på schemat

< 40 min

40-50 min

50-60 min

> 60 min

10. Hur många lektioner idrott och hälsa bör eleverna ha per vecka?

Bör ej finnas på schemat

1 lektion

2 lektioner

3 lektioner

Fler än 3 lektioner

11. Rangordna de åtta mest väsentliga ämnena enligt dig. Använd dig av siffrorna 1-8, där 1 är mest väsentligt.

Bild

NO

Engelska

SO

Hem- och konsumentkunskap

Slöjd

Idrott och hälsa

Svenska

Matematik

Svenska som andra språk

Moderna språk

Teckenspråk för hörande

Modersmål

Teknik

Musik

12. Märker du någon skillnad på eleverna de dagar de har haft idrott och hälsa jämfört med de dagar de inte har haft det?

Ja

Nej

Om ja, hur?

13. Arbetar ni på din skola för att få den fysiska aktiviteten integrerad under hela skoldagen?

Ja

Nej

Om ja, hur?

14. Hur fungerar samarbetet mellan olika ämneslärare på skolan?

Mycket bra

Ganska bra

Inte särskilt bra

Inte alls bra

15. Anser du att eleverna kan ha användning av det de lär sig i ämnet idrott och hälsa även senare i livet?

Ja

Nej

Kanske

16. Hur upplevde du undervisningen i idrott (och hälsa) under din egen skolgång?

Mycket bra

Ganska bra

Inte särskilt bra

Inte alls bra

Tack för din medverkan!