



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
Utbildnings- och forskningsnämnden för lärarutbildning

## Aktivera mera!

Aktivitetsövningar utarbetade utifrån undersökningar om elevers fysiska intressen.

Daniel Hellman & Henrik Sandstedt

Examensarbete/LAU350

Handledare: Viljo Telinius

Rapportnummer: HT06-2611-047

# ABSTRACT

Arbetets art: Examensarbete 10 p, Lärarprogrammet, LAU 350 ht - 06  
Titel: Aktivera mera - Aktivitetsövningar utarbetade utifrån undersökningar om elevers fysiska intressen.  
Författare: Daniel Hellman och Henrik Sandstedt  
Handledare: Viljo Telinius  
Examinator: Vilgot Oscarsson  
Nyckelord: Fysisk aktivitet, rörelseglädje, hälsa, aktivitetsövningar.

---

## Syfte

Genom två undersökningar syftar arbetet dels till att ta reda på vilket sätt elever i årskurs ett till tre önskar vara fysiskt aktiva, samt att ta del av lärares erfarenheter och åsikter om fysisk aktivitet i skolan. Arbetet syftar också till att med utgångspunkt från elevernas och lärarnas svar i undersökningen utveckla övningar, för att öka den fysiska aktiviteten i skolan.

Detta syfte ger följande frågeställningar;

- Vad har eleverna för intresse och önskemål om fysisk aktivitet?
- Vad har lärarna för åsikter och erfarenheter om fysisk aktivitet?
- Vad finns det för positiva effekter av regelbunden aktivitet?
- Hur skapar man rörelseglädje?

## Metod

Arbetet innehåller dels en genomgång av tidigare forskning samt två enkät undersökningar. Den tidigare forskningen hade som avsikt att belysa vikten av fysisk aktivitet för vår hälsa. Avsikten med den tidigare forskningen är att skapa ett underlag för de övningar projektet syftar till att utveckla.

## Resultat

I arbetet finner vi positiva egenskaper för fysisk aktivitet. Samtidigt finner vi från elevernas sida en vilja att röra på sig. Lärarnas svar antydde på brist på tid. Genom att studera tidigare forskning och svaren från enkätundersökningen utvecklades våra aktivitetsövningar, bestående av ett antal lekar som är sammansatta i ett kompendium.

## Förord

Vi vill tacka den skola, de elever, och de lärare som ställde upp för oss under arbetets gång med examensarbetet. Vi vill även tacka vår handledare Viljo Telinius. Till sist tackar vi våra nära och kära som hjälpt oss under arbetets gång. Detta examensarbete vänder sig till yrkesverksamma lärare och andra lärarstudenter. Examensarbete behandlar ämnet fysisk aktivitet, rörelseglädje, hälsa och aktivitetsövningar. Arbetet är skrivet av Daniel Hellman och Henrik Sandstedt.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

<b>1. INLEDNING</b> .....	1
1.1 Bakgrund .....	1
1.2 Personliga utgångspunkter .....	1
1.3 Syfte .....	2
1.4 Frågeställningar.....	2
<b>2. LITTERATURGENOMGÅNG</b> .....	3
2.1 Definition av centrala begrepp.....	3
2.2 Vad är hälsa .....	3
2.2.1 <i>Fysisk hälsa</i> .....	4
2.2.2 <i>Psykisk hälsa</i> .....	4
2.2.3 <i>Social hälsa</i> .....	4
2.2.4 <i>Andlig hälsa</i> .....	5
2.3 Positiva effekter på hälsan av fysisk aktivitet.....	5
2.3.1 <i>Allmänna effekter</i> .....	5
2.3.2 <i>Positiva effekter på barn</i> .....	6
2.4 Fysisk aktivitet i skolan.....	7
2.4.1 <i>Styrdokumentet</i> .....	8
2.4.2 <i>Att aktivera sig – en fråga om attityd</i> .....	9
2.4.3 <i>Att skapa goda upplevelser och motivation</i> .....	10
<b>3. METOD</b> .....	14
3.1 Val av metod .....	14
3.2 Undersökning .....	14
3.3 Konstruktion av frågeformulär .....	14
3.4 Undersökningsgrupp .....	14
3.4.1 <i>Eleverna</i> .....	15
3.4.2 <i>Lärarna</i> .....	15
3.5 Bearbetning av resultatet.....	15
3.6 Reliabilitet och validitet.....	15
<b>4. RESULTAT</b> .....	16
4.1 Elevernas svar.....	16
4.2 Lärarnas svar .....	18
4.3 Aktivitetsövningar .....	19
<b>5. DISKUSSION</b> .....	20
5.1 Elevsvar.....	20
5.2 Lärarnas svar .....	21
5.3 Utformning av Aktivitetsövningar .....	22
5.4 Slutsats.....	22

<b>6. AVSLUTANDE DISKUSSION</b> .....	23
6.1 Lokala skillnader .....	23
6.2 Undersökning .....	23
6.3 Fysisk aktivitet .....	23
6.4 Attityder .....	24
6.5 Skolans roll .....	24
6.6 Samspel .....	24
6.7 Vidare forskning .....	24
<b>REFERENSER</b> .....	25
<b>BILAGOR</b>	

# 1. INLEDNING

## Full fart mot bättre hälsa och inlärning

**På Skolgårda skola har man infört ett nytt ämne som numera ligger på elevernas schema. Det kallas för "Rörelse" och innefattar 30 minuters motion varje vecka.**

Att myndigheten för skolutveckling nu uppmärksammar detta att elever bättre tar till sig kunskaper om de i större utsträckning utövar fysiska aktiviteter, är naturligtvis mycket bra, menar Kicki Wilhelmsson, idrottslärare på Skolgårda skola.

– Men det är egentligen inget nytt. Dessa fakta har vi känt till i årtal, säger hon.

Sedan förra läsåret har just Skolgårda lagt in en lektion på veckoschemat som syftar till att få eleverna att komma igång och vara mer i rörelse.

Det handlar om 30 minuter varje vecka som avsatts för motion av olika former.

En klass kanske väljer att promenera, en annan vill hellre spela brännboll på skolgården.

– Det väsentliga är att barnen och ungdomarna gör något som främjar deras fysiska status, säger Hans Berglund, lärare i slöjd och bild.

– Det är inte minst viktigt eftersom en del av fritiden numera ägnas åt att sitta framför datorn eller teven.

Hur stor del av skoltiden på Skolgårda som ägnas åt idrott beror på hur gammal eleven är, upplyser Kicki Wilhelmsson.

– Sexorna har 120 minuter, fyror och femmorna 115 och sjuorna och niorna 110, säger hon.

Det är, anser hon vidare, åtminstone en lektion för lite.

– Det vore önskvärt med tre 60-minuterslektioner per klass och vecka, men situationen medger tyvärr inte det.

Wilhelmsson gläds dock åt lektionen, "Rörelse", som innebär att eleverna ökar på sin dos av motion.

– Slår vi ut den tid som skolbarnen här på Skolgårda ägnar sig åt någon form av fysisk aktivitet blir det mellan 20 och 30 minuter per dag och det är väl ganska okej.

[Pelle Johansson](#)

Motala & Vadstena Tidning 2005-09-02

Vi önskar att fler skolor tog efter detta exempel. Utöka den fysiska aktiviteten i skolan är att låta barnen röra sig och ha roligt. Detta tycker vi är viktigt. Vi vill poängtera vikten av att utgå från vad eleverna tycker är roligt. Det utgör grunden till vår undersökning.

## 1.1 Bakgrund

I dagens samhälle har vi en mindre rörelseaktiv livsstil. Med mer stillasittande arbeten och fritid behöver skolan arbeta in en "kultur" och ett tänkesätt där vi tar hand om våra kroppar. Vi upplever att engagemanget för en aktiv livsstil är allt för lågt i skolan idag. Med detta examensarbete hoppas vi kunna ändra denna inställning till fysisk aktivitet.

## 1.2 Personliga utgångspunkter

Vårt examensarbete utförs av två personer. För att redogöra för var och ens personliga utgångspunkter till val av examensarbetet, beskrivs nedan upphovsmännens personliga erfarenheter och bakgrund till ämnet.

### **Daniel**

Innan jag började lärarutbildningen hade jag arbetat som idrottslärare i nästan två år. Under den tiden upplevde jag att det fanns ett stort behov av fysisk aktivitet hos barnen. Min uppfattning har inte förändrats på senare tid. Det finns idag fler och fler barn som är överviktiga och de väljer samtidigt bort att leka och röra på sig, för att istället spela dataspel.

Det går heller inte att undvika den stora hälsovåg som sveper in över Sverige idag i form av alla program på Tv som handlar om motion och kost. Jag upplever egentligen detta som

positivt, men samtidigt får jag känslan av att det känns övermäktigt och hurtigt. Jag tror att det är viktigt att man hittar sitt eget sätt att vara fysiskt aktiv på. Är det inte roligt så lägger man av. Jag tror också att det därför är viktigt att man som barn får många och framför allt bra upplevelser av fysisk aktivitet. Jag vill ha mer fysisk aktivitet i skolan då jag upplever att fysiskt aktiva barn med god fysisk hälsa, klara skolan bättre än inaktiva barn.

Jag upplever att lärare inte tycker det är speciellt viktigt med fysisk aktivitet. Det gör man ju på idrottslektionerna! Vidare att man som lärare inte har kunskapen hur man på ett roligt sätt kan öka den fysiska aktiviteten i skolan, utöver idrottspassen och rasterna. Jag vill inte säga att jag tycker att dessa lärare brister utan ser istället ett behov och en utmaning att utveckla en modell/metod för fysisk aktivitet, som lärare inte skall känna övermäktigt att använda. Denna modell vill jag skall ses som ett litet bidrag till målet som säger att barn skall få möjlighet till trettio minuters fysisk aktivitet om dagen. Så skapades mitt intresse för att skriva om detta.

### **Henrik**

Att må bra är något som alla vill, men att leva som man bör är en annan fråga tycker jag!

Under mina år på lärarhögskolan har jag på min verksamhetsförlagda utbildning (Vfu) blivit mer och mer intresserad av elevernas förhållningssätt till sin egen hälsa. Jag vill få eleverna att inse hur viktigt det är att ta hand om sin kropp. Det fann sig då naturligt, att efter mina Vfu-perioder, skriva om detta i mitt examensarbete. Eftersom jag alltid har varit intresserad av idrott och friluftsliv, så ville jag inspirera eleverna att utveckla samma intresse som får mig att må bra.

Avsikten med detta examensarbete är att ge eleverna möjligheten att upptäcka dessa alternativ till aktiviteter. Idén är att utveckla en friskvårdsmetod eller aktivitetsövningar, som både lärare och elever kan ta nytta av. Den kan samtidigt leda till långsiktiga mål. Vårt syfte är att utveckla ett långsiktigt intresse för idrott och rörelse hos eleverna!

Daniel och jag är överens om att många elever är i behov av att röra på sig och att fysiskt aktiva barn med god fysisk hälsa klarar skolan bättre än inaktiva barn. Det är därför jag tror att produkten av detta examensarbete kommer vara en tillgång för både lärare och elever.

## **1.3 Syfte**

Genom två undersökningar syftar arbetet dels till att ta reda på vilket sätt elever i årskurs ett till tre önskar vara fysiskt aktiva, samt att ta del av lärares erfarenheter och åsikter om fysik aktivitet i skolan. Arbetet syftar också till att med utgångspunkt från elevernas och lärarnas svar i undersökningen utveckla en modell/metod, för att öka den fysiska aktiviteten i skolan.

## **1.4 Frågeställningar**

Följande frågeställningar och svar besvaras för att komma vidare med arbetet;

- Vad har eleverna för intresse och önskemål om fysisk aktivitet?
- Vad har lärarna för åsikter om och erfarenheter av fysisk aktivitet?
- Vad finns det för positiva effekter av regelbunden aktivitet?
- Hur skapar man rörelseglädje?

## 2. LITTERATURGENOMGÅNG

Nedan följer en kortfattad redogörelse för några centrala begrepp som används i arbetet. Litteraturgenomgången har för avsikt att belysa tidigare forskning om begreppet "Hälsa" samt den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan. Detta blir en grundläggande plattform till arbetet.

### 2.1 Definition av centrala begrepp

En del av begreppen som används i vårt arbete är öppna för olika innebörder och tolkningar. För att undvika missförstånd beskrivs dessa nedan. Centrala begrepp förklaras kortfattat utifrån den innebörd och betydelse författarna till arbetet lägger i begreppen.

#### **Fysisk aktivitet**

Definieras som rörelse som ökar energiomsättningen i kroppen. Det omfattar all muskelaktivitet som exempelvis motion, lekar, städning (Ekblom & Nilsson, 2000). Ekelund (1997 i Ekberg & Erberth, (2000) menar att detta innebär att även icke-planerad motion och träning räknas som fysisk aktivitet bara man ökar energiomsättningen över normal nivå

#### **Aktivitetsövningar**

Definition av de förslag på aktiviteter som medför att man rör på sig i större utsträckning. Arbetet syftar till att framställa aktivitetsövningar där det i huvudsak finns uppslag på olika aktiviteter.

#### **Friskfaktor**

Faktor som påverkar hälsan på ett positivt sätt eller som på något sätt förbättrar livsbetingelserna (Ohlson, 2002; Ekblom, 2000).

#### **Risikfaktor**

Faktor som påverkar hälsan på ett negativt sätt. Noterbart är att detta omfattar faktorer som man kan påverka själv, men också faktorer som inte är påverkbara, exempelvis ärftliga sjukdomar (Ohlson, 2002).

#### **Informant**

Person som har deltagit i studie genom att besvara frågeformulär relaterade till arbetets egen studie.

### 2.2 Vad är hälsa?

Almvärn & Fäldt (2001) citerar WHO:s (World Health Organisation) definition av vad hälsa är för något. Denna definition är redan från 1947. Almvärn skriver; *"Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, andligt, och socialt välbefinnande, inte bara frånvaron av sjukdom och svaghet"* (s.27)

Hälsa definieras inte bara som fysisk hälsa, utan fler perspektiv än det fysiologiska tas upp. Ekblom (2000) har en annan men liknande uppfattning av vad hälsa står för. Han skriver att hälsa är ett medel. Ett medel för att uppnå sina mål här i livet. Denna definition ger mer utrymme för tolkningar. T.ex. kan det tolkas som om han inte anser att fysisk aktivitet är viktigt för god hälsa, eftersom många människor även utan god fysik, kan uppnå sina mål och vara lyckliga med livet. Ekblom menar dock att fysisk aktivitet är den viktigaste friskfaktorn och fysisk aktivitet är en viktig grund för en god hälsa.



### **2.2.1 Fysisk hälsa**

Almvärn (2001) skriver att fysisk hälsa är att ha en väl fungerande kropp och för att kroppen skall fungera bra så måste man ta hänsyn till vissa villkor och dessa måste uppfyllas. Exempel på sådana villkor är vatten, luft och föda. Men även vila och aktivitet är villkor som måste uppfyllas för att bevara den fysiska hälsan. Ryberg och Sjöholm (1995) har en liknande definition av hälsa. De menar att det är viktigt att vårda kroppen genom bra kost och motion och inte heller skada kroppen i onödan, genom exempelvis olika gifter och överbelastningar. Ohlson (2002) skriver att fysisk hälsa handlar om att kroppen skall kunna fungera och vara frisk. Vidare menar Ohlson också att det är relativt enkelt att frambringa fysisk hälsa. Det räcker att bara vara lite mer fysiskt aktiv genom att t ex promenera, cykla, simma eller städa, för att man skall kunna uppleva resultat som ökad muskelstyrka, bättre kondition, större rörlighet och ett starkare immunförsvar.

### **2.2.2 Psykisk hälsa**

Psykisk hälsa kan definieras på många olika sätt. Det kan också verka självklart vad psykisk hälsa innebär, kanske är det därför svårt att sätta ord på det (Almvärn, 2001).

Ryberg (1995) definierar psykisk hälsa utifrån Maslows behovstrappa, som delar upp olika behov som människan har. Fysiologiska behov, trygghet, kärlek och gemenskap, självuppskattning, och självförverkligande är de behov Maslow talar om i inbördes rangordning. Maslow menar att behovet måste vara uppfyllt för att man skall kunna gå vidare och har man uppfyllt ett behov så strävar man som människa mot nya mål. Ryberg definierar hälsa på följande sätt; *"Psykisk hälsa kan därför definieras som, glädje, trygghet, en inre kraft och frid och ett hälsosamt tänkande. Hälsans tankar får individen att känna sig värdefull och frigjord och ger lust att göra något tillsammans med andra människor. Psykisk hälsa är därför grundläggande för allt vi gör"* (s. 17).

WHO har en annan definition på psykisk hälsa; *"Förmåga att skapa harmoniska relationer till andra människor och acceptera motstridiga tendenser i det egna psyket på ett balanserat och accepterat sätt"* (Almvärn 2001 s.30).

Ohlson (2002) har ett kort svar på vad psykisk hälsa innebär. Hon menar att det är att vara i mental balans, genom att kunna tänka klart och rationellt. Vidare att man inte känner sig deprimerad, likgiltig eller ångestfylld. Begreppet psykisk hälsa är nära relaterat till det sociala perspektivet på hälsa som beskrivs nedan.

### **2.2.3 Social hälsa**

Människan är en social varelse och så fort den interagerar med andra människor så lär den sig samspela med sina medmänniskor (Almvärn, 2001). Likt WHO:s förtydligande av psykisk hälsa skriver Ryberg (1995) om den sociala hälsan. Ryberg menar att den sociala hälsan innebär att man har bra relationer till människorna i sin omgivning och påtalar också vikten av detta för att vi skall må bra. Det är viktigt att kunna tala och anförtro med andra, samspela med andra och känna empati för varandra. Men det är också viktigt att bli sedd som individ i ett socialt sammanhang. Ohlson (2002) nämner också angående den sociala hälsan att det är viktigt att känna att man är en del av omgivningen och känna gemenskap och samhörighet. Vidare pekar Ohlson på att den sociala hälsan är viktig för hur vi mår i övrigt.

## **2.2.4 Andlig hälsa**

Ryberg (1995) skriver om andlig hälsa; *"här möter vi de existentiella frågorna, som människan i alla tider burit på och sökt svar på. De kan också kallas för livsfrågor"* (s. 25).

Här ryms frågor om vad som är meningen med livet och hur man hanterar sådana frågor spelar stor roll för vår hälsa (Ryberg 1995). Andlig hälsa handlar om att känna harmoni och en livsfilosofi som är grunden hur vi ser på saker och hur vi beter oss Ohlson (2002). Även Almvärn (2001) ser på andlig hälsa som sökandet efter någon form med mening i livet. Han skriver också likt Ohlson att den andliga hälsan innefattar moralen som människan har och lever efter. Almvärn har också ett tillägg till andlig hälsa ur ett idrottsligt perspektiv sett från en människas moral. Här ter sig den andliga hälsan och moralen i hur sportslig man är. Att man inte fuskar, och är rättvis och hederlig.

## **2.3 Positiva effekter på hälsan av fysik aktivitet**

Först kan man konstatera att fysisk aktivitet är ett grundläggande behov. Almvärn (2001) visar på Maslows behovstrappa. Maslow tar upp de behov som människan har och att det är avgörande för hälsan hur dessa tillfredställs. Det första behovet är enligt Maslow det fysiologiska behovet. Däri återfinns behov som att äta, sova och dricka, men också behovet av fysiskt aktivitet (Almvärn 2001). Således är ett motiv att röra sig ett grundläggande behov. Ekberg (2000) menar att barn har ett större behov av att röra sig än vuxna och det blir synligt om man studerar ett barns rörelsemönster, vilket är betydligt mer frekvent än vuxnas.

Det har gjorts ett flertal studier om sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Ekblom (2000) tar upp att det gjorts många tvärsnittsstudier där man tagit personer eller grupper som är olika fysiskt aktiva och tittat på sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Ekblom poängterar att dessa studier visar på att man kan se ett samband mellan fysisk aktivitet och hälsa. I studierna kan man se att fysiska aktiviteter har positiva effekter på hälsan. Han menar också att sådana här studier bara kan hitta generella mönster och inte tar hänsyn till andra faktorer som kan spela in på hälsan.

Studien slog fast att fysisk aktivitet är bra för hälsan och att det är en viktig, om inte den viktigaste friskfaktorn (Ekblom, 2000). Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF) hänvisar till en amerikansk rapport, Physical Activity and Health från 1996, där resultatet gav tydliga samband mellan fysisk aktivitet och hälsa. Rapporten visade på att alla former av fysisk aktivitet är bra och utgör vinster för människans hälsa. Detta oberoende av ålder.

### **2.3.1 Allmänna effekter**

NCFF vid Örebro Universitet forskar om fysisk aktivitet för hälsan både för vuxna och barn i skolan. Den amerikanska rapporten, Physical Activity and Health, visar tydligt på positiva effekter för människan av fysisk aktivitet. Vetenskapliga belägg enligt NCFF visar på följande:

- Daglig eller så gott som daglig fysisk aktivitet är mest fördelaktig för hälsan.
- Fysisk aktivitet behöver inte vara intensiv för att bidra till hälsa.
- Även fysisk aktivitet på måttlig intensiv nivå - motsvarande ca 30 minuter per dag - är gynnsam och detta kan delas upp på pass om 10 minuter under dagen. Detta kan uppnås genom rask promenad, att gå i trappor eller cykla.

- Fysisk aktivitet har störst effekt om den utförs under hela livet. Vana att vara fysiskt aktiv bör skapas i barndomen, bibehållas och anpassas genom livet till ålderdomen för att få de största hälsovinster.
- Personer som varit i god kondition som unga vuxna behåller inte sin lägre riskprofil om de blir stillasittande senare i livet.
- För den som varit inaktiv tidigare i livet är det aldrig för sent att blir fysiskt aktiv och få betydande hälsovinster. (NCFE 2006)

Faskunger & Hemmingsson (2005) strukturerar också upp positiva effekter vid regelbunden, lättare fysisk aktivitet;

- Öka konditionen och muskelstyrkan
- Förebygga eller sänka högt blodtryck
- Förebygga eller behandla hjärt- kärlsjukdomar
- Förbättra benhälsan och förebygga ben skörhet
- Förebygga viktuppgång
- Sänka blodsockret och förebygga typ 2 diabetes
- Förbättra blodfetterna (s. 16-17)

Faskunger & Hemmingsson (2005) menar också att fysisk aktivitet har bra effekter på den psykiska hälsan. Han kallar det för positiva effekter på den mentala hälsan och upplevelser av livskvalitet. Nedan följer punkter på dessa effekter;

- Förebygga depression
- Förbättra humöret
- Stärka självkänslan
- Minska oro
- Göra stress lättare att hantera
- Förbättra sömnen
- Höja livskvaliteten för redan sjuka (s.17)

Svenska Folkhälsoinstitutet (FHI) som är ett nationellt kunskapscentrum för folkhälsa finner liknande positiva effekter av fysisk aktivitet av folkhälsan, som beskrivits ovan (Folkhälsoinstitutet, 2006).

### **2.3.2 Positiva effekter på barn**

NCFE skriver om många fördelar som fysisk aktivitet har under barndomen och uppväxten;

- Positiva effekter för barns normala tillväxt, och utvecklingen av fysisk prestationsförmåga, spänst och motoriska färdigheter och perceptioner. Det har visat sig att barn med motoriska svårigheter löper större risk att ha svårigheter med läs och skriv inläringen samt matematik.
- Har en positiv inverkan på barns och ungdomarnas koncentration - och inlärningsförmåga.
- Har en avgörande roll för en bra energibalans vilket är har stor roll när det handlar om att motverka viktökning.
- Är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa och motverkar risken för att få problem med hjärt- och kärlsjukdomars samt insulinsjukdomen diabetes 2 vuxen ålder.
- Förhindrar oönskat viktökning och bidrar till viktnedgång vid övervikt
- Påverkar på ett positivt sätt bentäthet och skelettstorlek. Detta medför mindre risk för frakturer.
- Påverkar den psykiska hälsan genom ökad självkänsla och självuppfattning (NCFE, 2006).

Rapporten ”*Hälsoguiden Guide för skolans hälsoplan -fysiska aktivitet och goda matvanor*, skriven på Karolinska institutet, visar på positiva effekter på barn och elever i skolan . Ökad och bättre inlärningsförmåga, minskad frånvaro från skolan, bättre fysisk och mental hälsa, samt större glädje och arbetsklimat vid arbetsituationer är effekter som rapporten visar. (Karolinska institutet, 2006)

Ökad inlärningsförmåga är någonting Brunzell och Pilblad (2005) tar upp i sitt examensarbete ”Från knopp till kropp”. Genom fysisk aktivitet frisätts endorfiner som skapar välbefinnande känslor hos människan. Vidare ökar syresättningen av blodet, som medför att man är mer koncentrerad och mindre trött. Minskad fysisk aktivitet medför då koncentrationssvårigheter.

Fysisk aktivitet medför dessutom att barn får träna sina perceptioner. Med perceptionerna menas de sinnen man har för att uppleva omgivningen. De olika perceptioner man använder sig av är, de taktila, kinestetiska, visuella, auditiva och balansen. I ett motoriskt perspektiv är detta av stor vikt för att barn skall utvecklas sin motorik (Jagtöien, Hansen & Annerstedt, 2000).

Folkhälsoinstitutet hänvisar på sin hemsida till en amerikansk undersökning som heter *Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines. Council on Physical Education for Children. National Association for Sport and Physical Education (NASPE) USA 1998*. De påvisar rekommendationer angående fysisk aktivitet för barn och unga. Det står skrivet; ”Enligt internationella rekommendationer bör barn upp till puberteten vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Intensiteten bör vara måttlig och aktiviteten bör delas upp på flera korta perioder - tre eller fler tillfällen av aktivitet per dag är att rekommendera. Aktiviteterna bör präglas av lek och rörelseglädje”. Här påvisas vikten av att barn rör på sig, men också vikten av att det skall upplevas glädjefullt, vilket behandlas senare i texten (Folkhälsoinstitutet, 2006) nr 1.

Samtidigt som FHI rekommenderar 60 min fysisk aktivitet för barn och unga per dag, har WHO en rekommendation om minst 30 min per dag plus hård fysisk aktivitet i 20 min minst tre gånger per vecka. Detta går att läsa i rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* som är gjord av ett samarbete mellan Folkhälsoinstitutet och samhällsmedicin - epidemiologiska enheten (Folkhälsoinstitutet, 2006) nr 2.

## **2.4 Fysisk aktivitet i skolan**

Att barn och ungdomars intresse för fysisk aktivitet har minskat kan man läsa i Göteborgs stads årliga fritidsvaneundersökning, *Frivan*. Där undersöks och fastställs barn och ungdomars fritidsvanor. I Göteborg exempelvis kan man se att intresset för fysisk aktivitet inte är högt om man jämför med andra aktiviteter. Det är att träffa kompisar, lyssna på musik och Internet/dator, som är de vanligaste aktiviteterna bland Göteborgs barn och unga 2005. Inte heller är intresset för fysiska aktiviteter bland de största intressena. Det är att träffa kompisar, lyssna på musik och titta på tv/dvd som är mest intressant. Dock kan man läsa att fotboll är den populäraste idrotten. Vidare kan man se att andra bollsporter som handboll tennis, bordtennis, basket och innebandy är bland de populäraste idrottsaktiviteterna. Simning och styrketräning var också populära aktiviteter. Fotboll och dans har ökat i intresse under 1996 - 2005. Vad det gäller dans som är en fysisk aktivitet men som i frivaneundersökningen klassas som kulturaktivitet så finns den med bland de tio mest populära aktiviteterna. 6247 av 41754 stycken svarande deltagare i undersökningen angav att de utövade någon form av dans 1-2 gånger i veckan.

Den ovan nämnda studien *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* har undersökt, 4188 ungdomar med genomsnittsålder 15.2 år. Studien syftar till att konstatera huruvida ungdomarna når upp till de mål som FHI och WHO satt upp om hur mycket fysisk aktivitet som är bra för barn och unga. Studien visade på att 14.5% av pojkarna respektive 11.2% av flickorna i undersökningen var överviktiga. Också att 3.7% av pojkarna respektive 3.3% av flickorna hade fetma (Folkhälsoinstitutet 2006) nr 3.

Resultatet i studien visar på att 71,2 % inte klarar FHI:s mål och rekommendationer. Den visar samtidigt att det var stor skillnad mellan könen. Det var betydligt färre flickor än pojkar som nådde upp till dessa rekommendationer.

Resultaten enligt WHO:s rekommendationer, pekar ännu tydligare på att barn och unga inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Det var här 67.8% av pojkarna och 49.9% av flickorna som uppfyllde WHO:s rekommendationer (Folkhälsoinstitutet, 2006) nr 4.

Även Ekblom (2000) tar upp att det finns en situation där barn och ungdomar allt mindre utför egen fysisk aktivitet, s.k. spontanidrott. Detta sker samtidigt som skolan tar bort mer och mer av den organiserade aktiviteter i skolan, nämligen idrottsundervisningen. Därtill kan man också tillägga att Sverige är ett av de länder som placerats längst ner på listan, när det gäller schemalagd undervisning i idrott och hälsa, i Europa. I Sverige är det dessutom möjligt för varje enskild skola att i den egna lokala kursplanen skära ner ytterligare på undervisningen i idrott och hälsa.

#### **2.4.1 Styrdokument**

Denna del syftar till att ge en översikt över hur det ser ut och vilka direktiv som finns idag när det gäller rörelse och fysisk aktivitet bland barn i skolan. Detta för att få en förståelse för de ramar som finns för planering och genomförande av arbete med fysisk aktivitet i skolan.

Redan i 1571 års skolstadga stod det att barnen skulle ges tillfälle att leka, även om det inte stod att det skulle vara i organiserade former. De första direktiven om organiserade lekar kom i 1649 års skolordning. År 1820 beskrev skolordningen att gymnastik skulle vara ett obligatoriskt ämne med 3 timmar i veckan. Antalet timmar i veckan har varierat mycket, under årens lopp men ett riktmärke var 1933 års timplaner som förespråkade 3 timmar gymnastik i veckan samt 10-12 idrottsdagar. År 1955 kan man också se mål som antyder ett hälsoperspektiv i skolan. Ämnet ”idrott” hade då också en starkt fostrande uppgift. Det har under de senaste decennierna blivit mindre tid avsatt för fysisk aktivitet i skolan, både i form av idrottslektioner och friluftsdagar (Annerstedt, 1991).

År 2003 antog regeringen propositionen *Mål för hälsa*. Dessa mål antogs för att kunna arbeta för att hela befolkningen skulle ges goda förutsättningar att inneha en god hälsa. I och med antagandet av målen så fick hälsoperspektivet en starkare och mer framskjuten roll i samhället (Ågren, 2004)

År 2003 var också det år då man tillförde Lpo 94 en formulering som skulle öka mängden av fysisk aktivitet i de svenska skolorna. Lpo 94 fick 2003 följande tillägg: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lärarnas tidning, 2005).

Det står alltså i läroplanen att skolan skall sträva efter att eleverna får möjlighet till fysisk aktivitet varje skoldag. Det står också att skolan skall belysa för eleverna hur man uppnår god hälsa och vad det är som påverkar den. I Lpo 94 står det skrivet om detta;

*”Har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön”*(Lpo 94 s.12 )

I ämnet idrott och hälsa skall man nu sträva efter att belysa och aktualisera hälsobegreppet. Det har med tiden blivit allt mer aktuellt och fått större betydelse i ämnet. I kursplanen för idrott och hälsa finns direktiv och mål att sträva mot då det gäller elevers hälsa och fysiska aktivitet. Direktivet pekar på att eleven; *”Ska utveckla kunskap som främjar hälsa”*. Samtidigt står det också skrivet att eleven skall *”Stimuleras till ett bestående intresse för fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa”*(skolverket, 2000).

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa har gällande, direktiv och bestämmelser i form av *mål att uppnå* och *mål att sträva mot*, när det gäller hälsoperspektivet i den obligatoriska skolan. I det perspektivet ingår fysisk aktivitet.

#### **2.4.2 Att aktivera sig - en fråga om attityd**

I dagens samhälle har människor en mindre rörelseaktiv livsstil. Mer stillasittande arbeten och fritid samt användandet av transportmedel och andra hjälpmedel som minskar den kroppsliga bördan. Detta verkar mer eller mindre uppfattas som att det är det naturliga för vår kropp (Ekblom 2000; Engström 2004). Ekblom konstaterar att den attityd som beskrevs ovan, där man inte ser fysisk aktivitet och motion som naturligt, är en stor faktor till att vi inte rör oss. Vidare skriver Ekblom (2000) också att den enskilde individen i stor utsträckning ändå vet om att det är bra med fysisk aktivitet men ändå att deras aktivitetsnivå är låg. Ekblom menar att fysisk aktivitet handlar om attityder.

Attityder utvecklas, enligt Ekberg (2000) hos människan genom olika upplevelser och kommunikation mellan olika människor. Han menar att sådana processer lagras i minnet och kan utvecklas till olika former av övertygelse. I och med det så blir positiva upplevelser till fysisk aktivitet viktiga för att skapa en positiv attityd till fysisk aktivitet. Ekberg hänvisar till en studie av Vanden Aueweele som gjordes 1999, som talar om olika punkter som är viktiga till att skapa positiv attityd till fysisk aktivitet. Viktiga faktorer är enligt författarna att man känner glädje och ett mentalt välbefinnande. Vidare att det är viktigt att man känner en förbättring av hälsan. Det blir då viktigt att man får positiva upplevelser av fysisk aktivitet, för att inta en positiv attityd gentemot densamma.

Ekberg (2001) tar också upp samband mellan fysisk aktivitet som barn och vuxen. En stor anledning till att barn skall aktiveras, är att de skall fortsätta med det som vuxna. Rowlands (1997) i Ekberg (2001) menar att det är den viktigaste anledningen till att uppmuntra fysisk aktivitet i barndomen. Ett av målen i kursplanen angående fysisk aktivitet är också att man skall skapa ett livslångt intresse för motion och träning (Skolverket, 2000). Ekberg (2000) visar på en undersökning gjord av Powell & Dysinger som visar på att det finns tendenser till att om man varit fysiskt aktivt som barn så är man också det som vuxen. Dock ansåg de att det inte gick att fastställa att forskningen entydigt och klart visar detta. Engström visar på andra faktorer som spelar in huruvida man är aktiv som vuxen. Han menar att bostadsort, utbildningsnivå och social omgivning påverkar individen om de fortfarande är fysiskt aktiva i 40 års ålder. (Engström, 2004). Ekberg hänvisar till Simons & Marton som däremot menar att vuxnas aktivitet beror på hur aktiva och vilka vanor de hade tidigare i livet. Även om det inte

klart går att fastslå genom forskning att det finns ett sådant samband, som just beskrivits, så finns det alltså många forskare som menar att de vanor man har som barn kommer att återspeglas i vuxen ålder. Det går också att vända på sambandet och förhållandet och ställa sig frågan om man som barn inte är fysiskt aktiv, hur stor chans är det då att man blir det som vuxen? Ekberg hänvisar till Armstrong och menar att det finns forskning från en mängd olika länder som visa på detta omvända förhållande. Forskningen säger att det är osannolikt att inaktiva barn utvecklas till fysiskt aktiva som vuxna (Ekberg, 2000). Ekberg visar även på en undersökning gjord av Activity and Health research, som säger att det är mycket svårt för inaktiva att förändra ett beteende till ett mer fysiskt liv som vuxen.

### **2.4.3 Att skapa goda upplevelser och motivation**

Tidigare i vår studie har det gått att läsa om attityders påverkan på förhållningssättet till fysisk aktivitet. Det är viktigt att skapa bra upplevelser för att på så sätt skapa positiva attityder till fysisk aktivitet och att röra på sig.

Ekberg (2000) skriver angående glädjens betydelse för den fysiska aktivitetens upplevelser; *”Glädjen i att röra sig är viktigare än prestationen i sig. Upplevelser är av praktiskt, sinnligt och estetiskt slag, av gemenskap och samvaro i grupp, av lek och rörelseglädje ger en extra dimension som är ett viktigt inslag i ämnet. Det är livskunskaper, betydelsefulla för alla människor”* (s. 11).

Här poängteras glädjens roll i att skapa positiva attityder till att röra sig och att det inte är prestationen som är det viktigaste, utan i själva verket att röra sig som är det viktiga. Detta menar också Apitzsch, enligt Ekberg (2000). Apitzsch likt Ekberg menar att det är uppgiften som skall vara det centrala när man uträttar någon form av fysisk aktivitet och att vikten inte skall läggas vid prestationen. Ekberg (2000) beskriver också ”sann inre motivation”. Han skriver att det är motivation utan yttre belöning eller bestraffning. Motivationen är för sakens egen skull. Alltså skulle motivationen finnas i att röra sig. Apitzsch talar också han om den ”sanna inre motivationen”. Han delar också upp motivation i olika grader.

Tabell 1 visar dessa grader av motivation. Denna skiss är av Ekberg (2000) omarbetad efter Apitzsch (1998).

Tabell 1 Olika grader av motivation. Bearbetat efter Apitzsch (1998).

			Sann inre motivation För tillfredsställelse att veta, att klara av, att stimuleras. "Jag springer för att jag njuter av det".
		<i>Tröskel för inre belöning</i>	Integrerad kontroll Beteendet symboliserar det som är viktigt i ens liv. "Jag springer för att de ingår i min livsstil".
			Identifierad kontroll Resultatet av beteendet anses viktigt för ens personliga mål. "Jag springer för att få bra kondition".
	<i>Tröskel för autonomi</i>	Introicerad kontroll Beteendet utförs för en internaliserad skuldkänsla: "Jag gör det för att det är nyttigt".	
		Yttre kontroll Beteendet utförs för att få en belöning eller av tvång. "Jag springer för att jag måste".	
<i>Tröskel för motivation</i>	Ej motiverad	Ingen idé att jag försöker för jag lyckas ändå inte. "Jag orkar inte att springa".	

(Ekberg 2000 s.70)

En uppfattning som bör belysas angående denna skiss är att barnet borde ha lättare att uppnå den högsta nivån "sann inre motivation", då det inte är lika medvetet om de fysiologiska aspekterna kring fysisk aktivitet och att det är mer naturligt att röra sig i olika sammanhang som exempelvis lek.

Lars Erik Berg (1992) belyser lekens betydelse när det gäller att skapa glädje och lustfyllda tillfällen. Han skriver att varje gång man leker så går man in i olika roller vilket skapar lustfylldhet hos individen. Angående leken menar Jagtöien, Hansen och Annerstedt, (2000) att det är en central del i barnens värld och existens. Också att barnen är av naturen nyfikna och att deras värld är en fysisk värld där lek, upplevelser, och kroppsliga aktivitet är oskiljaktiga. De konstaterar att rörelse och aktivitet är naturliga behov hos barn och att de behöver vara i rörelse. Leken blir på det sättet naturligt i barnens värld.

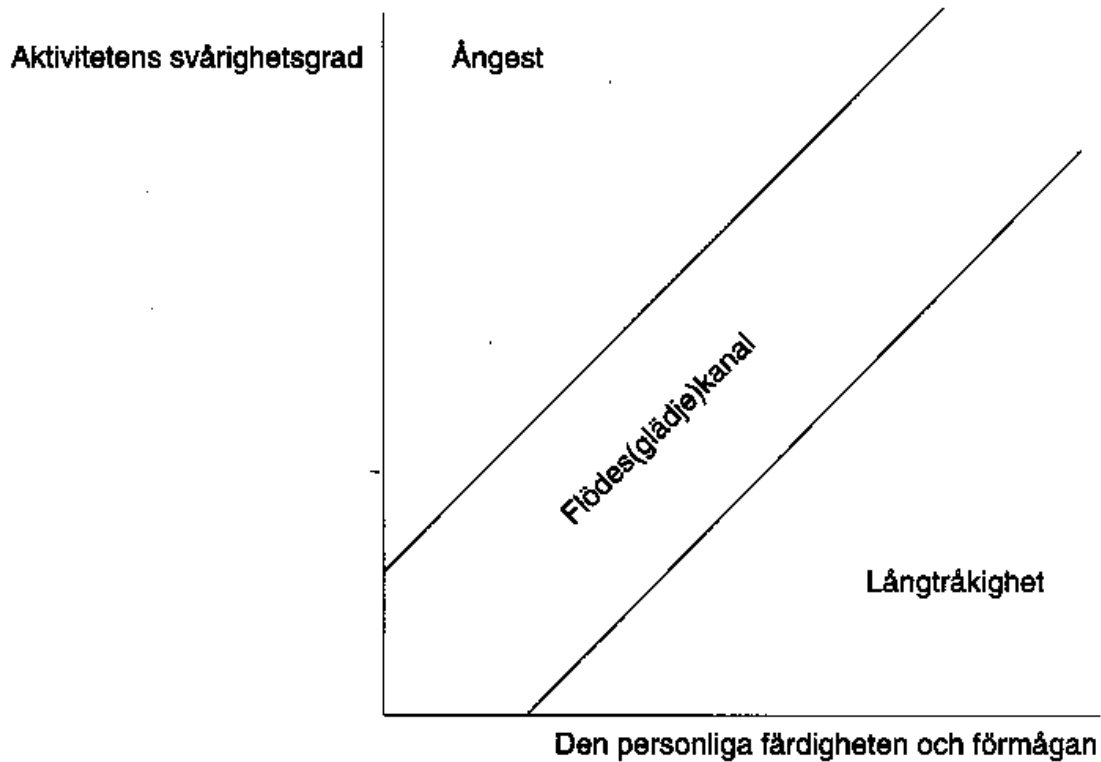


Ekberg (2000) beskriver ett flertal rekommendationer som Apitzsch ger för att hitta denna ”sanna inre motivation” hos elever i skolan. Motivation till ett livslångt intresse inför fysisk aktivitet. Apitzsch menar att man bör;

- Poängtera vikten av utförandet i en uppgift och inte lägga så stor vikt åt prestationen. Inte visa uppskattning enbart för en god prestation utan hitta sätt att visa uppskattning av en person som inte har att göra med prestationen. Poängen är att det är viktigt att bli ”sedd” vilket är viktigare för barn än för vuxna.
- Försöka att inte jämföra prestationer människor emellan och inte lägga så stor vikt vid tävlingsmoment.
- Försöka att undvika ge yttre belöningar eller utsätta sig själv eller andra för yttre press.
- Låta eleverna vara med och bestämma över verksamheten.
- Framhålla det roliga som en viktig faktor när det gäller fysisk aktivitet och låta en lek få vara en lek och inte göra det till någon form av arbetsuppgift
- Prata och diskutera kring hälsoaspekterna som kan knytas till fysisk aktivitet

Faskunger (2005) kan komplettera denna sammanställning. Faskunger poängterar att det är viktigt att skapa en bra och trygg miljö när man arbetar med fysiska aktiviteter. Viktigt för denna miljö är att inte vara rädd för att misslyckas. Detta är viktiga faktorer för att utveckla ett bra självförtroende. Faskunger tar också upp att det är viktigt att få uppmuntran i sin fysiska aktivitet. Detta för att det har visat sig påverka självförtroendet i positiv bemärkelse. Johansson (2003) tar fasta på hur man som pedagog bör förhålla sig till barn och fysisk aktivitet för att skapa en god miljö; *”Då pedagoger tar fasta på barns intentioner försöker de anpassa arbetssättet till barnens initiativ, intresse och önskemål. De vuxna är känsliga för och följer barnens aktiviteter”* ( Johansson, 2003). Vidare menar Ryberg (1995), likt Apitzsch, att det är viktigt för den enskilde individen, och då särskilt barn, att bli sedd och bekräftad oberoende av prestation. Han menar att det är viktigt att man som vuxen, exempelvis en lärare som står i relation till sina elever, visar att man ser dem och lägger märke till dem.

Ekberg (2000) talar om rörelseglädjen som motivationsskapare där han menar att det är viktigt att känna glädje när man rör sig, för att finna motivation. Han menar dock att det inte bara handlar om att ha roligt även om han menar att det självklart är viktigt. Han menar att rörelseglädjen finns i djupare faktorer, som i förhållandet mellan aktivitetens svårighetsgrad och den personliga förmågan och färdigheten. Den aktivitet som skall utföras får varken vara för svår eller för lätt, för den person som skall delta i aktiviteten. Detta i förhållande till hur individen upplever sin förmåga inför just den aktiviteten. Skapas rätt balans mellan dessa förhållanden, så skapar man också goda förutsättningar för sann rörelseglädje, motivation och positiva upplevelser. Ekberg (2000) belyser i Figur 1 dessa förhållanden;



Figur 1. Matchning av färdighet och utmaning för optimal glädje och positiv upplevelse. (Ekberg 200 s.71)

## **3. METOD**

### **3.1 Val av metod**

Arbetet innehåller dels en litteraturgenomgång samt en enkätundersökning. Litteraturgenomgången har som avsikt att belysa betydelsen av fysisk aktivitet för vår hälsa. Avsikten med den empiriska undersökningen är att skapa ett underlag till de aktivitetsövningar projektet syftar att utveckla.

### **3.2 Undersökning**

Undersökningen är kvantitativ. Enligt Stukat (2005) kallas även denna form av forskning nomotetisk forskning och kännetecknas av att man samlar in ett material och analyserar det med syfte att finna mönster eller generella principer. Vidare att nomotetisk forskning ofta görs i form av standardiserande test eller strukturerande enkäter (Stukat, 2005).

Undersökningarna i detta arbete är just enkätundersökningar där syftet är att finna mönster och generella principer bland både barnens och lärarnas svar. Detta för att få ett underlag för aktivitetsövningarna som undersökningen syftar till att utveckla.

### **3.3 Konstruktion av frågeformulär**

Undersökningen består av två delar. Den första delen syftar till att ta reda på hur eleverna vill röra sig och vara aktiva. Den andra delen syftar till att ta del av lärares erfarenheter och åsikter kring arbetet med fysisk aktivitet i skolan. Undersökningsfrågorna har sin utgångspunkt från de frågeställningar och syfte som presenterades i kapitel 1.4.

Enkätundersökningen till eleverna var av det slag Stukat (2005) kallar för strukturerade frågeformulär, där frågorna i undersökningen har fastställda svarsalternativ. Se bilaga 1. Frågeformuläret till lärarna var av ett annat slag, nämligen ett så kallat ostrukturerat frågeformulär. Här används så kallade öppna frågor. Med öppna frågor menas att informanten skall formulera svaret på frågorna själv (Stukat, 2005). Se bilaga 2.

Innan utlämnandet av frågeformulären har båda enkäterna granskats kritiskt. Vi gjorde också pilotundersökningar som syftade till att se om det var någonting som var svårt att förstå eller som kunde misstolkas av informanterna (Stukat, 2005). Elevenkäten testades på 20 stycken elever i samma ålder som de tilltänkta informanterna och lärarenkäten granskades först av lärare som inte skulle delta i studien. Frågorna i båda undersökningarna är också standardiserade. Detta innebär att informanterna som deltar i arbetets undersökning får samma frågor i samma följd (Patel & Davidsson 1994). I denna studie finns två olika frågeformulär som är standardiserade för sin specifika undersökningsgrupp.

### **3.4 Undersökningsgrupp**

Informanterna var alla tillfrågade om de ville delta och har givit sitt medgivande enligt kraven på information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande (Stukat, 2005). Sammanlagt ingår 41 stycken elever och fyra lärare i undersökningen. Undersökningen gjordes till största del i ett arbetslag. Alla elever tillsammans med två av lärarna, ingår i samma arbetslag. För att få ett större underlag deltog ytterligare två lärare från samma skola i undersökningen.

### **3.4.1 Eleverna**

Undersökningen bland eleverna är en totalundersökning där alla i de utvalda grupperna deltar (Stukat, 2005). De elever som deltar i undersökningen är utvalda klassvis. På grund av våra redan goda kontakter på denna skola och i dessa klasser utfördes undersökningen i dessa klasser. Klasserna innefattar elever från årskurs 1 till årskurs tre. De ansågs representativa för den målgruppen, då det är en jämn spridning mellan tjejer och killar, vilket kan tänkas påverka resultatet av svaren. Eleverna i undersökning är under 15 år, men undersökningens frågor anses inte vara av känslig eller etisk karaktär. Något medgivande från föräldrar ansågs därför inte aktuellt (Stukat, 2005).

### **3.4.2 Lärarna**

Lärarna i undersökningen är de lärare som är klassföreståndare för elever i årskurs 1 till årskurs 3 på den skolan som eleverna i undersökningen är placerade. Urvalet av lärare gjordes på grund av att de var de lärare i årskurs 1 till 3 som tjänstgör på den aktuella skolan.

## **3.5 Bearbetning av resultatet**

Resultatet bearbetades genom att elevernas och lärarnas svar analyserades och kategoriserades (Stukat, 2005). Vidare har detta tydliggjorts genom uppförandet av en tabell över deras svar. Svaren har analyserats och kommenterats med hänsyn till arbetets syfte.

## **3.6 Reliabilitet och validitet**

Reliabiliteten och validiteten av undersökningen anses vara hög. En utgångspunkt är att de personer som ingick i undersökningen har svarat sanningsfullt och självständigt. I och med att det fanns tillfälle för informanterna att reda ut eventuella missförstånd och oklarheter vid undersökningstillfället. Vidare anses sannolikheten att frågorna skall misstolkats vara liten. Man kan således inte eliminera risken för misstolkningar i analysen av svaren även om frågorna anses vara av sådant slag att svaren inte skulle anses som riktigt relaterade till frågan. Man kan heller inte bortse från risken att informanternas svar inte är påverkade då det finns en relation mellan informanterna och undersökningsanrättarna.

## 4. RESULTAT

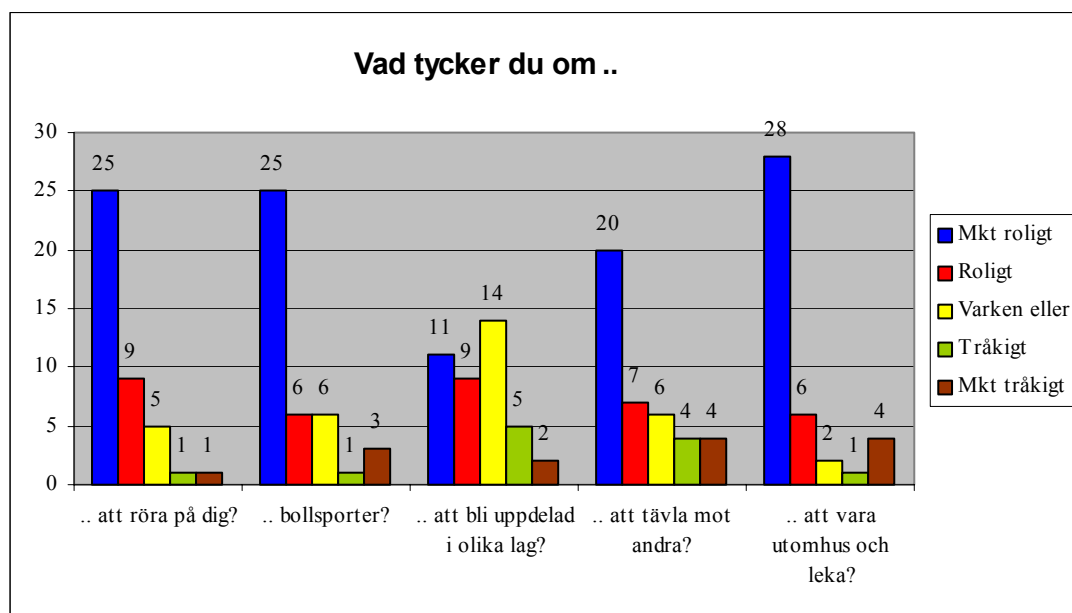
Nedan redovisas resultatet av undersökningen. För att göra det så lättbegripligt och överskådligt som möjligt redovisas svaren i tabellform och figur var för sig. Efter redovisat svar beskrivs också de stora drag som går att utläsa av undersökningen. Kommentarer och reflektioner kring dessa har gjorts, om vad detta har för betydelse i utformningen av de aktivitetsövningar arbetet syftar till att utveckla.

### 4.1 Elevernas svar

För att göra elevernas svar mer lättöverskådliga är de presenterade i tre figurer nedan. De två första har samma frågeställning (vad tycker du om?). Den sista ändrar dock inriktning (hur vill du?).

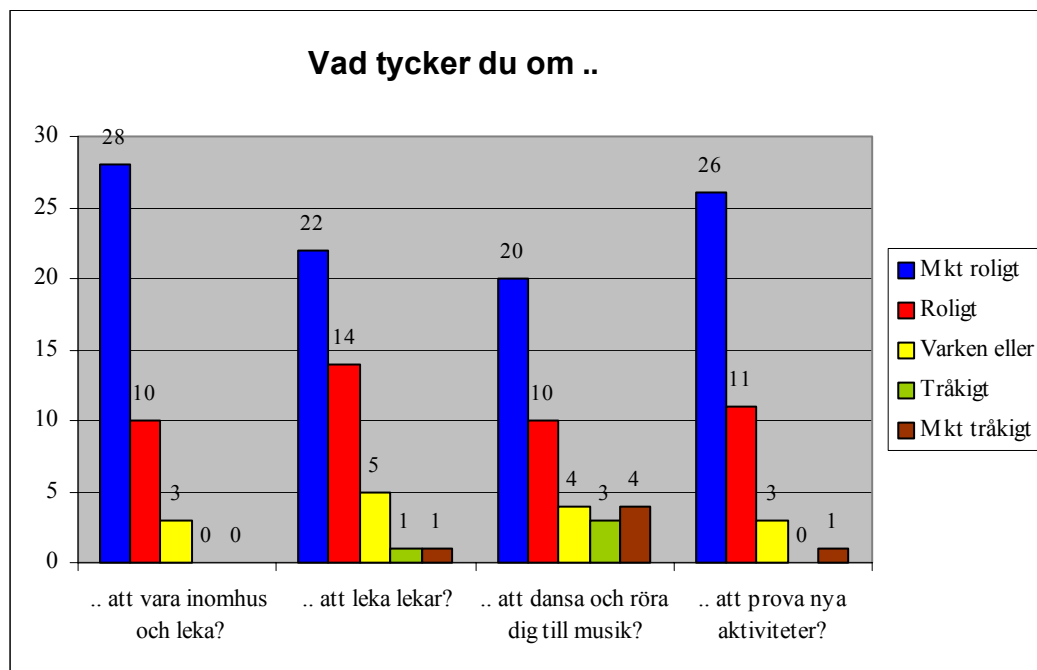
Tabell 2. Vad tycker du om...

	Mkt roligt	Roligt	Varken eller	Tråkigt	Mkt tråkigt
.. att röra på dig?	25	9	5	1	1
.. bollsporter?	25	6	6	1	3
.. att bli uppdelad i olika lag?	11	9	14	5	2
.. att tävla mot andra?	20	7	6	4	4
.. att vara utomhus och leka?	28	6	2	1	4



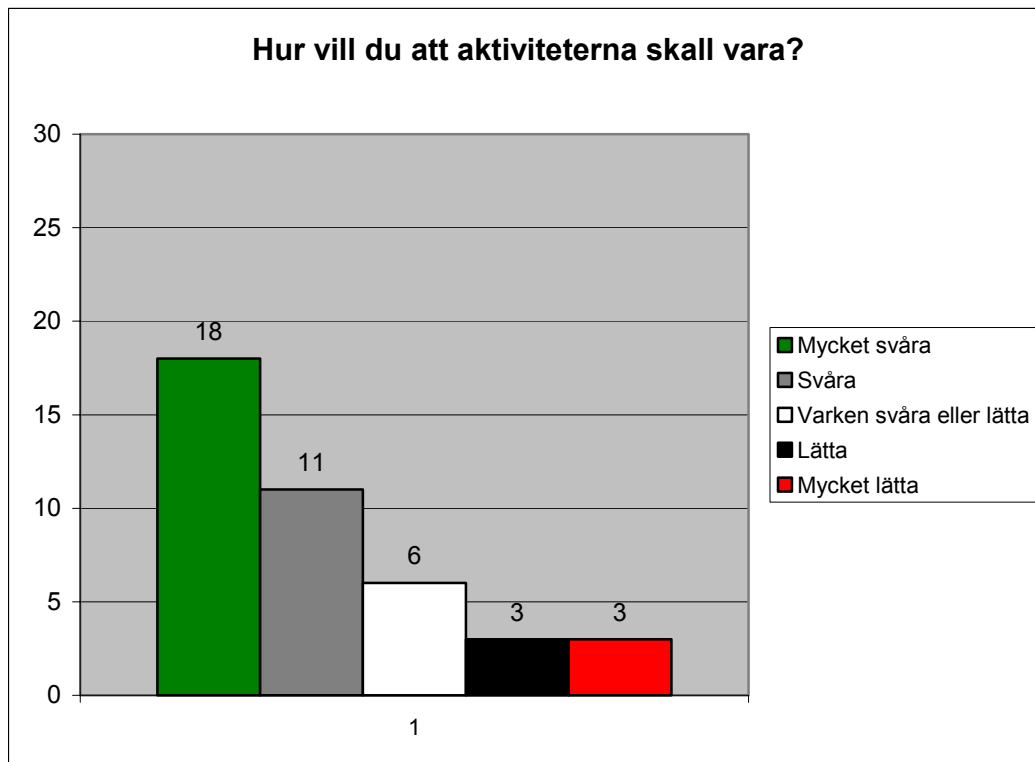
Tabell 3. Vad tycker du om...

	Mkt roligt	Roligt	Varken eller	Tråkigt	Mkt tråkigt
.. att vara inomhus och leka?	28	10	3	0	0
.. att leka lekar?	22	14	5	1	1
.. att dansa och röra dig till musik?	20	10	4	3	4
.. att prova nya aktiviteter?	26	11	3	0	1



Kommentar: Här finns ett tydligt men generellt, mönster att barn tycker om att röra på sig på alla sätt som frågorna syftar till att undersöka. Noterbart är att man kan se en tendens i att eleverna inte tycker det är roligt att bli indelade i olika lag. Generellt för alla frågor utom två är att svaren är utspridda över alla svarsalternativ.

Tabell 4.



Kommentar: Noterbart är att många elever vill att aktiviteterna skall vara mycket svåra.

## 4.2 Lärarnas svar

Enkätundersökningen gjordes för lärarna för att få reda på deras ställningstagande till fysisk aktivitet i skolan. Innan frågorna beskrevs det tillagda mål som man nu kan finna i Lpo 94: *”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”*

Lärarnas enkätundersökning hade följande frågor:

1. Hur arbetar du för att uppfylla detta mål?
2. Skulle du vilja öka/minska tillfällena med fysisk aktivitet på skolan?
3. Anser du att skolan har goda förutsättningar för att arbeta mot detta mål?

### Svar på undersökningsfrågor lärare 1.

Fråga 1.

*”Vi har i vårt lärarlag planerat in rörelseprogrammet röris. Röris använder vi 3-4 fyra dagar i veckan. 10 minuter åt gången”*

Fråga 2.

*”klart det är bra att eleverna rör på sig. Jag känner personligen att det räcker med röris. Eleverna är mycket aktiva även på rasterna, något som jag tillgodoser”*

Fråga 3.

*”i min klass arbetar vi mycket med svenska och matte. Därav tycker jag inte det finns tillräckligt med tid över till annat”*

### **Svar på undersökningsfrågor lärare 2.**

Fråga 1.

*"jag tycker att det är jätteviktigt med fysisk aktivitet. På vår skola använder vi oss av röris, som är ett roligt sätt att röra sig. Och enkelt. Barn behöver ju röra på sig även på lektionerna. Det finns ju barn som inte ens rör sig på rasterna"*

Fråga 2.

*"Detta känns väldigt aktuellt och jag skulle jätte gärna vilja arbeta med rörelse i min pedagogik. Jag skulle vilja vara mer utomhus"*

Fråga 3.

*"ja det tycker jag. Man skulle kunna vara mer utomhus under dagarna. Att använda sig av utomhus pedagogik skulle kunna vara ett sätt att få barnen att röra sig mer. Tyvärr har vi svårt att finna tid dock"*

### **Svar på undersökningsfrågor lärare 3.**

Fråga 1.

*"Vi har promenerat, låtit barnen välja lekar en dag, styrt lekar och haft fri lek. Vi har även utmanat andra skolor att gå så långt som möjligt under en begränsad tid"*

Fråga 2.

*"Jag tycker det är bra. Gärna att det är schemalagt, annars försvinner det gärna"*

Fråga 3.

*"Ja!! Men det är roligt att ha tillsammans med annan klass, så att man är lite fler vuxna och kan samplanera och även blanda grupper lite. Kul med nya idéer om man samarbetar. Svårt att komma på roliga saker själv"*

### **Svar på undersökningsfrågor lärare 4.**

Fråga 1.

*"skogs promenader, fria lekar, idrottslektioner"*

Fråga 2.

*"det är ju bra att röra sig. Bra att skolan har ett ansvar att de skall röra sig mera. Tycker vi rör oss ganska mycket i min klass ändå"*

Fråga 3.

*"Ja det är bra som det är. Det är mest tiden som inte finns att röra oss mer än vi gör idag. sen blir det lätt att man gör samma saker om och om igen, och det är svårt att hitta på nya roliga saker"*

## **4.3 Aktivitetsövningar**

Genom att studera litteraturgenomgången och svaren från enkätundersökningen utvecklades aktivitetsövningarna som arbetet syftade till att skapa. Modellen består av ett antal lekar som är sammansatta i ett kompendium. Se bilaga 3.



## 5. DISKUSSION

### 5.1 Elevsvar

Nedan följer en genomgång av resultaten från elever och lärare. De är uppspaltade i de olika frågeställningar som besvarats.

#### Vad tycker du om...

##### **..att röra på dig?**

Av de 41 elever som deltog i undersökningen var det 34 stycken som kan kategorisera in som att de tyckte om att röra på sig. 5 stycken förhöll sig neutrala och endast två stycken tyckte att det var tråkigt. Vi tolkar resultatet att barn tycker det är roligt att röra sig. Vi tolkar det också så att barn är i behov av att röra sig. Denna tolkning stämmer då överens med Ekbergs (2000) uppfattning, då han menar att barn har ett större behov av att röra sig än vuxna och det blir synligt om man studerar ett barns rörelsemönster, vilket är betydligt mer frekvent än vuxnas. Även Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2000) menar att barn är i behov av fysisk aktivitet.

##### **..bollsporter?**

I Frivan undersökningen kan man läsa att fotbollen är den populäraste idrotten i området (Frivan, 2005). Även att andra bollsporterna är bland de mest populära aktiviteterna. Detta överensstämmer med vårt resultat där eleverna visar stort intresse för bollsporter. Resultatet i vår undersökning är att 31 stycken tyckte det var roligt, 6 stycken var neutrala och 4 stycken var negativt inställda till bollsporter.

##### **..att bli uppdelad i olika lag?**

Det var 20 stycken som tyckte det var roligt. 7 stycken tyckte det var tråkigt och 14 stycken förhöll sig neutrala till frågan. Sammantaget blir det 21 stycken som inte tycker det är något vidare roligt att bli uppdelad i lag. Vi tolkar att de som var neutrala har en restriktiv ställning till att dela upp sig i lag. Vi har inte kunnat finna någon relevant forskning kring denna frågeställning.

##### **..att tävla mot andra?**

Här var det övervägande många elever som tyckte att det var roligt att tävla, nämligen sammanlagt 27 stycken. 8 stycken tyckte det var tråkigt och 6 stycken var neutrala. Av resultatet att utdöma kan vi konstatera att de flesta elever i undersökningen uppskattar ett tävlingsmoment men också att flera elever var negativa till tävlingsmoment. Om man jämför med frivaneundersökningen så överensstämmer detta väl då många deltagare i undersökningen uppvisade att de utövade eller visade stort intresse för idrotter/fysiska aktiviteter som exempelvis fotboll och bordtennis, där det ingår ett tävlingsmoment.

##### **..att vara utomhus och leka?**

34 stycken tyckte det var roligt, 5 stycken att det var tråkigt och 5 stycken som tyckte det var varken roligt eller tråkigt.

##### **..att vara inomhus och leka?**

Ingen av eleverna tyckte att det var tråkigt att vara inomhus att leka. 3 stycken var neutrala och resten tyckte det var roligt, eller mycket roligt att vara inomhus och leka.

### **..att leka lekar?**

36 stycken ansåg att detta var roligt, 5 var neutrala och två tyckte det var tråkigt. Leken har enligt Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2000) en central del i barnens och att barn har ett behov av att röra sig. Berg (1992) menar också att lekar skapar lustfylldhet vilket väl stämmer överens med elevernas positiva inställning till att leka lekar.

### **..att dansa och röra dig till musik?**

Att dansa och röra sig till musik tyckte 30 elever var roligt, 4 som var neutrala och 7 tråkigt. Att dans har ökat i intresse hos elever kan man se i Frivan undersökningen (Frivan, 2005). Dock finner vi att vårt resultat inte överensstämmer med Frivaneundersökningen. Då det i vår undersökning är betydligt fler elever som visar intresse för dans än vad det är aktiva dansare i frivaneundersökningen.

### **..att prova nya aktiviteter?**

37 stycken tyckte det var roligt, 3 var neutrala och endast en tyckte det var tråkigt. Detta tolkar vi som att eleverna gillar att ställas inför nya utmaningar och lära sig nya lekar och aktiviteter. Jämför man då med Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2000) som menar att barn av naturen är nyfikna, så stämmer resultat i vår undersökning då de flesta var positiva till att prova nya aktiviteter.

### **Hur vill du aktiviteterna skall vara?**

29 elever i undersökningen vill att aktiviteterna skulle vara svår eller mycket svåra. 6 stycken vill att aktiviteterna skall varken vara svåra eller lätta. Och 6 stycken vill ha lätta eller mycket lätta aktiviteter. Om man tolkar resultatet utifrån Ekberg *figur 1*. så överensstämmer inte vårt resultat med denna figur. Enligt Ekberg skall det finnas en balans mellan aktivitetens svårighetsgrad och elevens förmåga. Om svaren ska överensstämma med Ekberg figur skulle detta innebära att eleverna har en mycket stark tilltro till sin egen förmåga. Detta anser vi inte vara rimligt. Vi tolkar det så att informanterna har olika uppfattningar om vad *svåra uppgifter* betyder och dels att deras uppfattning skiljer sig från oss som skrev frågorna.

## **5.2 lärarnas svar**

Två utav lärarna beskrev att de använde sig i huvudsak av rörelseprogrammet ”Röris” för att få mer fysisk aktivitet i skolan. Vidare att detta var den enda schemalagda fysiska aktiviteten i deras verksamhet utöver idrottslektionerna. De andra lärarna svarade att de tillsammans med eleverna har, promenerat, styrt upp lekar, låta barnen leka fritt, men ej haft fasta rutiner för detta.

Vi tolkar resultatet så att alla lärare tyckte att fysisk aktivitet är bra. Däremot var två av lärarna nöjda med den situation som de befann sig i vad det gällde fysisk aktivitet. De hade för tillfället inga planer på att utöka den fysiska aktiviteten för barnen. De två andra beskrev att en utökning av aktiviteter med fysisk anknytning är önskvärd. När vi tolkar två av lärarnas svar finner vi också att fysik aktivitet inte var prioriterande aktiviteter i deras klasser.

Vid en tolkning av lärarnas svar kan vi se att alla lärarna pekar i sina svar på bristen av tid för att kunna arbeta med mer fysisk aktivitet. Enligt Annerstedt (1991) kan man också se att den fysiska aktiviteten, främst i form av idrottslektioner har fått en allt mindre betydelse full roll i skolan. Även Ekblom (2000) menar på att den fysiska aktiviteten har fått mindre betydelse i skolan.

Utifrån svaren kan vi uttolka att inspiration och fantasi var en orsak till att de inte arbetade för mer fysisk aktivitet i skolan. Vidare att de inte har tillräckligt med idéer och lekar i minnet för att kunna arbeta med detta.

### 5.3 Utformning av aktivitetsövningar

Genom att studera resultaten i undersökningen fann vi vissa parametrar som vi använde oss utav vid framställandet av aktivitetsövningarna. Vi fokuserade på att utgå från elevernas intressen. Men även lärarnas påpekande om lite planeringstid gav lekarna i aktivitetsövningarna enkla förberedelser, man skall som lärare inte behöva planera och fixa material till lekarna utan bara ta fram och använda materialet när det behövs.

Som man kan uttyda från *tabell 2* Och frågan om de tycker om att bli indelade i lag. Har vi använt oss till största delen av lekar som har fokus på samarbetsövningar. Även resultatet från frågan om man tycker om att tävla vid *tabell 2* Ser vi en tendens att tävlandet kan skapa oro. Även om flertalet elever anser att tävlandet är positivt. Därav har materialet en nedtonad inriktning till tävlingsmoment. Eftersom bollsporter, dans, och lekar var positiva aktiviteter i undersökningen anpassade vi aktivitetsövningarna därefter. Modellen tar även hänsyn till att eleverna vill vara både ute och inne när de aktiverar sig. Då de flesta lekar i modellen går att utöva både inne och ute.

Utifrån ett lärarperspektiv är det viktigt att modellen är enkel och inte så tidskrävande. Modellen bör då inte betyda merarbete för lärarna, utan skall mer fungera som en idébank. Enligt lärarnas svar så bör den också innehålla inspirerande och enkla tips på aktiviteter som är lätta att använda under en vanlig skoldag.

Arbetet med att utföra aktivitetsövningar som passar både lärare och elever visade sig vara svårare än beräknat. Problemen uppstår när man skall försöka hitta både enkla aktiviteter och lustfyllda aktiviteter som både lärare och elever gillar.

Arbetet har pendlat mellan flera olika teman och metoder för att slutligen presentera ett aktivitetshäfte med lekar och utmaningar som förhoppningsvis ska vara lustfyllda.

Aktivitetsövningarna kommer förhoppningsvis att engagera både lärare och elever.

### 5.4 Slutsats

Av våra två enkätundersökningar kan vi dra slutsatsen att barn tycker om att röra sig. Vi kan också dra slutsatsen att de flesta barn tycker om att röra sig på många olika sätt samt både inomhus och utomhus. Genom den tidigare forskningen kommer vi fram till slutsatsen att det är viktigt att tona ner prestation - och tävlingsmomenten för att för att uppnå rörelseglädje. Vidare att man skall framhålla det roliga som en viktig faktor när det gäller att röra sig tillsammans och låta lek få vara lek. Vi kan av lärarnas enkätundersökning dra slutsatsen att det är bristen på tid som gör att lärarna inte jobbar mer med fysisk aktivitet i skolan. Dessa slutsatser har vi tagit hänsyn till när vi utvecklade våra aktivitetsövningar.

## 6. AVSLUTANDE DISKUSSION

I detta avsnitt tar vi upp delar som inte kan relateras till resultatet. Det känns dock angeläget att belysa delarna i undersökningen och litteraturstudien som anses vara av betydelse.

### 6.1 Lokala skillnader

Det är viktigt att ta upp att studien i arbetet bör ses ur ett lokalt perspektiv, både geografisk och kulturellt. Olika delar av landet har olika kulturer vad det gäller idrott och fysisk aktivitet. Vissa delar av landet och Göteborg där denna studie är utförd har en väldigt utpräglad idrottskultur. I vissa stadsdelar och kranskommuner är intresset kanske väldigt stort för handboll och i andra är fotboll det största intresset bland barn och unga. Detta kan naturligtvis ha många olika förklaringar, men vi tror att det till stor del handlar om en, i de olika delarna invand tradition och kultur. I den delen av Göteborg, undersökningen utfördes, kan man konstatera att man har lite av en fotbollskultur. Bollsporter över huvudtaget tycks vara väldigt populärt. Vilket kan bero på att det finns många olika föreningar och ett stort intresse från hela kommunen vad det gäller bollsporter. Därför kan vissa svar i enkätundersökningen anses som ”lokala” och man kan tänka sig att svaret på frågorna om vad eleverna tycker är roligt kan skilja sig mellan olika platser i Göteborg och i Landet. (Frivaneundersökning, 2005)

Vi anser också att olika skolor kan ha olika kulturer som kallas ”Skolkulturer”. Med detta menar vi att på vissa skolor kanske inte idrott är prioriterat av skolledning och lärare. Vid ett sådant fall skulle det i sin tur påverka elevernas inställning till idrott och fysik aktivitet i allmänhet.

Vid sådana här undersökningar tror vi också att elevernas tidigare erfarenheter av olika moment spelar stor roll för utfallet i resultatet. På många skolor finns det inspirerande idrottslärare vad det gäller exempelvis dans och rytmik, vilket då bör få följden att många elever tycker det är kul med detta moment. Om det i stället finns en lärare som inte är engagerad och för eleverna inspirerande bör resultatet bli annorlunda.

### 6.2 Undersökning

På svaren från eleverna från enkätundersökningen finns det en möjlighet att det är samma elever som svarat positivt/respektive negativt på alla frågor i undersökningen. Detta framgår inte av diagrammen i resultatet. Vi vill dock belysa att i de flesta fall stämmer inte detta påstående då majoriteten av eleverna svarade blandat mellan svarsalternativen. Det fanns åsikter från vissa elever som tyckte allt var tråkigt men även dess motpart finns att finna i undersökningen.

### 6.3 Fysisk aktivitet

Att fysisk aktivitet är positiv för den fysiska hälsan är allmänt känt, men det är viktigt att ta fasta på och upplysa om de sociala och psykiska effekterna fysisk aktivitet har på elever och människor i övrigt. Men om man tittar på Apitzsch modell för motivation så anser vi att man inför eleverna inte skall påpeka att man aktiverar sin kropp i form av lekar för att det främst är nyttigt för kroppen, utan att det viktigaste borde vara att det skall vara roligt att röra på sig och att man skall känna välbehag och glädje. Detta utesluter dock inte att eleverna är medvetna om fysisk aktivitets påverkan på vår hälsa.

## 6.4 Attityder

Eklom tar upp att fysisk aktivitet handlar mycket om attityder. Idag har allt för många vuxna och barn en negativ inställning till fysisk aktivitet. Man ser det som jobbigt och ett ont måste. Även om vi människor i allmänhet vet att fysisk aktivitet är bra för vår hälsa finns det många som ändå inte rör på sig i större utsträckning. Vad det beror på att vi människor handlar så irrationellt är svårt att tolka. Men den livsstil vi har idag där vi arbetar allt mer och stressar allt oftare ger oss inte tid och ork för fysisk aktivitet.

## 6.5 Skolans roll

Det är viktigt att våra barn idag får positiva upplevelser av fysisk aktivitet. Ett sätt man kan göra detta på är att få skolorna till att påverka eleverna till att röra sig mer, och då inte bara på idrottslektionerna. I detta avseende tycker vi inte att skolverket tar sitt fulla ansvar. De förespråkar en ökad fysisk aktivitet bland ungdomar, men gör ändå bara ett tillägg i skolplanerna. Tilläget som tidigare nämnts är ett mål att sträva mot, och säger att skolorna skall sträva efter att eleverna inom ramen för en skoldag skall ha fysisk aktivitet. Detta är för lamt och ger skolorna en valmöjlighet att efter sina egna åsikter och viljor utforma den dagliga fysiska aktiviteten hur de vill. Detta ger också en möjlighet för förskolor som inte är intresserade av detta att helt enkelt låta bli. Vi vill att texten i läroplanerna tydligare skall ge riktlinjer om fysisk aktivitet där det är skolans ansvar att se till att eleverna får tillräckligt med fysisk aktivitet.

## 6.6 Samspel

Att fysisk aktivitet är en mycket bra form för att lära sig samspele med andra människor i sin omgivning vet vi. Om man leker eller t ex spelar bollsporter utforskas många olika känslor som är viktiga att barn lär sig. Vi tycker att elever måste lära sig att kunna ta en förlust, och lära sig uppträda som goda vinnare och förlorare. På så sätt tränar man sig att kunna hantera olika sinnesstämningar och utvecklar på sikt en god kamratanda. Det är viktigt att barn får chansen att lära sig ta hänsyn till andras känslor och åsikter. Detta kan man göra genom att röra sig tillsammans. Vidare tror vi att om man finner glädje i att göra saker med andra så skapar det goda förutsättningar i elevernas individutveckling. Genom att man ser sig själv genom andra utvecklas man tillsammans med sin omgivning. Att lyckas med en uppgift själv eller tillsammans med någon annan ger också ett bättre självförtroende vilket också är bra för elevens identitetsskapande. Genom att skapa positiva upplevelser i form av fysisk aktivitet där eleverna får känna att de lyckas och har roligt, skapar ett bättre självförtroende och en förmåga att lita på sig själv att man klarar av olika saker.

## 6.7 Vidare forskning

En intressant parameter hade varit en jämförelse mellan könen. Detta är ej möjligt då enkätundersökning var totalt anonym.

Ytterligare intressant i vidareforskning är resultatet av frågan om eleverna ville bli indelade i lag. Här svarade 21 st. elever att de tyckte det är tråkigt eller mycket tråkigt att bli indelade i lag. Varför de känner så eller av vilken anledning de svarade som de gjorde är ej klarlagt.

Även en större undersökning om vad eleverna tycker om aktivitetsövningarna och de lekar som den innehåller hade varit intressant att forska vidare om.

## REFERENSER

Almvärn, P E. Fäldt, C. (2001). *Idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Annerstedt, C. (1991). *Idrottlärarna och idrottsämnet. Utveckling, mål, kompetens – ett didaktiskt perspektiv*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Berg L E. (1992). *Den lekande människan*. Lund: Studentlitteratur

Brunzell, M. & Pilblad, J. (2005). *Från kropp till knopp*. Examens arbete: Göteborg universitet.

Ekberg, J E. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Ekblom, B & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv – vetenskap och praktik*. Malmö: Sisu idrottsböcker AB.

Engström, L M. (2004). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005) *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Bokförlaget Forum.

Jagtöien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2000). *Morik lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag AB

Johansson, E. (2003). *Möten för lärande. Pedagogisk verksamhet för de yngsta barnen i Förskolan*. Stockholm: Skolverket

Ohlson, L. (2002). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber AB

Patel, L. & Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Ryberg, L. & Sjöholm, L. (1995). *Idrott och hälsa – Ha hälsa och må bra*. Stockholm: Bonniers Utbildning.

Skolverket. (2000) *Kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: CE Fritzes AB

Skolverket. (1994) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: CE Fritzes AB

Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska språknämnden. (2002). *Svenska skrivregler*. Falköping: Liber AB

Ågren, G. (2004). *Den nya folkhälsopolitiken*. Sandviken: Sandvikens tryckeri

## WEBBADRESSER

**Folkhälsoinstitutet** (2006) (www) *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Hämtad från <[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_4028.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____4028.aspx)>  
Hämtad 2006-12-04

**Folkhälsoinstitutet** (2006) (www) *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Hämtad från <<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/compass.pdf>>  
Hämtad 2006-12-04

**Folkhälsoinstitutet** (2006) (www) *Fysisk aktivitet - Fysisk aktivitet förebygger sjukdomar*  
*Hämtad från* <[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_194.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____194.aspx)>  
Hämtad 2006-12-04

**Folkhälsoinstitutet** (2006) (www) *Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet*. Hämtad från <[http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_871.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____871.aspx)>  
Hämtad 2006-12-04

**Frivan (2005)** (www) *Frivaneundersökning*  
<<http://www.frivan.goteborg.se/pdf/Frivan-%202005%20inkl%20kultur%20pdf.pdf>>  
Hämtad 2006- 11-28

**Karolinska institutet** (2003) (www) *HälsoGuiden. Guide för skolans hälsoplan – fysisk aktivitet och goda matvanor*  
Hämtat från <[http://www.prevnut.ki.se/H%E4lsoguiden\\_2003.pdf](http://www.prevnut.ki.se/H%E4lsoguiden_2003.pdf)>  
Hämtad 2006-12-01

**Lärarnas tidning** (2005) (www) *Elever får för lite fysisk aktivitet*. Hämtad från  
<[http://www.lararnastidning.net/LT\\_Output\\_2005.asp?ArticleID=215862&ArticleOutputTemplateID=92&ArticleStateID=2&CategoryID=3612&FreeText=fysisk%20aktivitet](http://www.lararnastidning.net/LT_Output_2005.asp?ArticleID=215862&ArticleOutputTemplateID=92&ArticleStateID=2&CategoryID=3612&FreeText=fysisk%20aktivitet)>  
Hämtad 2006-11-20

**Motala & Vadstena Tidning** (2005-09-02). (www) *Full fart mot bättre hälsa och inlärning*  
Hämtad från <<http://www.motalatidning.se/motala/artikel.asp?id=43423>>  
Hämtad 2006-12-05

**NCFE** (2006) (www) *Aktuell forskning* Hämtad från  
<[http://www.oru.se/templates/oruExtNormal\\_\\_\\_\\_21921.aspx](http://www.oru.se/templates/oruExtNormal____21921.aspx)>  
hämtad 2006-11-21

**NCFE** (2006) (www) *Om NCFE* Hämtad från  
[http://www.oru.se/templates/oruExtNormal\\_\\_\\_\\_19323.aspx](http://www.oru.se/templates/oruExtNormal____19323.aspx)  
Hämtad 2006- 11-18

Bilaga 1.

**1. Vad tycker du om att röra på dig?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**2. Vad tycker du om bollsporter?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**3. Vad tycker du om att bli uppdelad i olika lag när du leker?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**4. Vad tycker du om att tävla mot andra?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**5. Vad tycker du om att vara utomhus och leka?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt



**6. Vad tycker du om att vara inomhus och leka?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**7. Vad tycker du om att leka lekar?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**8. Vad tycker du om att dansa och röra dig till musik?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**9. Vad tycker du om att prova nya aktiviteter?**

- mycket roligt
- roligt
- varken roligt eller tråkigt
- tråkigt
- mycket tråkigt

**10. Hur vill du att aktiviteter skall vara?**

- mycket svåra
- svåra
- varken svåra eller lätta
- lätta
- mycket lätta

Tack för hjälpen! Daniel & Henrik

## *Bilaga 2.*

### Undersökning - fysisk aktivitet i skolan. Del 1.

Lpo 94 fick 2003 följande tillägg:

*"Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen."*

Hur arbetar du för att uppfylla detta mål?

Skulle du vilja öka/minska tillfällena med fysisk aktivitet på skolan?

Anser du att skolan har goda förutsättningar för att arbeta mot detta mål?

Tack för hjälpen! Daniel & Henrik