



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Idrott och hälsa – ”i det lilla och i det stora”

Rektorers uppfattning om möjligheter till fysisk aktivitet på gymnasiesärskolans individuella program

Sarah Prosell
Maria Yderstedt Rödholt
Speciallärarprogrammet inriktning
utvecklingsstörning



Examensarbete: 15 hp
Kurs: SLU 601
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT/2020
Handledare: Michael Hansen
Examinator: Eva Olsson

Nyckelord:

Fysisk aktivitet, idrott och hälsa, intellektuell funktionsnedsättning, gymnasiesärskola, ekologisk systemteori, frirum och tematisk analys.

Abstract

Forskning har visat att fysisk aktivitet minskar i tonåren speciellt för ungdomar med intellektuella funktionsnedsättningar. Detta är ett aktuellt ämne som diskuteras flitigt i samhället just nu. Vi funderade på hur fysisk aktivitet påverkar elevers lärande och hälsa på gymnasiesärskolans individuella program där vi båda arbetar då vi reflekterat över att många är stillasittande under skoldagen. Skolan har ett ansvar enligt skollagen för att organisera och anpassa undervisningen så att varje elev får möjlighet att nå så långt som möjligt i sin utveckling inom alla ämnesområden. Rektors uppfattning om fysisk aktivitet tror vi spelar stor roll för hur planeringen inom detta område ser ut och utvecklas för eleverna eftersom rektor är den som är ytterst ansvarig för en skolas verksamhet. Därför valde vi att undersöka rektorers uppfattning om fysisk aktivitet.

Syftet med vår studie var att beskriva och analysera sex rektorers uppfattningar om fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolans individuella program och hur de ser på skolans förutsättningar att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. De forskningsfrågor vi utgick ifrån var: Hur såg rektorerna på betydelsen av fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan? Vilka möjligheter och hinder såg rektorerna för genomförande av fysisk aktivitet på gymnasiesärskolan? Hur uppfattade rektorerna sitt frirum i att utveckla möjligheter till fysisk aktivitet för eleverna på gymnasiesärskolan?

Vi inspirerades av frirumsperspektivet och den ekologiska systemteorin och har använt oss av kvalitativa semistrukturerade intervjuer för att samla in vår data för att sedan bearbeta och analysera svaren utifrån en tematisk analys. Vi har intervjuat sex rektorerna på gymnasiesärskolans individuella program vilka arbetade i olika kommuner både på skolor som ligger centralt och i ytterområden.

Studiens resultat visade att det fanns skillnader mellan skolornas förutsättningar till fysisk aktivitet när det kom till lokaler, miljö och utbildad personal trots att skolorna hade liknade elevgrupp. Gemensamt var att rektorerna hade uppfattningen om att idrott och hälsa var ett ämnesområde som hade hög prioritet och att fysisk aktivitet ansågs vara viktigt för elevernas lärande och hälsa. Rektorerna visade sig ha stor handlingsfrihet att utforma skolan med individuella utvecklingsplaner och personalkompetens efter elevers olika behov. Rektorerna hade även uppfattningen om att deras och övrig personals engagemang och intresse kring fysisk aktivitet spelade roll för hur skolans kultur kring fysisk aktivitet såg ut.

Förord

Vi vill tacka de rektorer som ägnat sin tid och sitt intresse för vår studie, genom er medverkan har vi fått ta del av rektorers uppfattningar av fysisk aktivitet och förutsättningar som kan bidra till att nyfikna läsare kan få en fördjupad förståelse. Vi som speciallärare har fått insyn i vad som kan påverka hur den fysiska aktiviteten kan utvecklas för elever på gymnasiesärskolan.

I uppsatsens samtliga delar har vi samarbetat, vilket varit både värdefullt och utvecklande för oss båda. Vi har planerat och bearbetat studien minst en dag i veckan och haft tät kontakt övrig tid. Resultatet har analyserats utifrån gemensamma diskussioner och reflektioner. Vi har båda deltagit på flera av intervjuerna, men av praktiska skäl delat upp transkriberingen av intervjuerna.

Vi vill rikta ett särskilt varmt tack till Michael Hansen på Göteborgs Universitet, som handlett oss i arbetet och med stort engagemang lyft våra tankar och ambitioner till en högre nivå. Tack även till våra arbetsgivare som gett oss en dag i veckan för studier. Slutligen vill vi tacka våra familjer för stöd under tre år och särskilt under denna sista skrivprocess.

Nu går vi vidare som legitimerade speciallärare med förnyad inspiration och nya kunskaper. Tack alla!

Maria & Sarah

Innehållsförteckning

1	Inledning	6
2	Syfte och forskningsfrågor	7
3	Bakgrund	7
3.1	Fysisk aktivitets betydelse för hälsa och lärande	7
3.2	Skolans betydelse för fysisk aktivitet	8
4	Litteraturgenomgång	9
4.1	Möjligheter och hinder för fysisk aktivitet	9
4.2	Skolutveckling och skolkultur	11
4.3	Rektorers uppfattningar om fysisk aktivitet	11
4.4	Rektors ledarskap i skolutveckling	12
5	Teoretiska utgångspunkter	13
5.1	Frirumsbegreppet	13
5.2	Ekologisk systemteori	13
6	Metod	14
6.1	Kvalitativa intervjuer	14
6.2	Urval och genomförande	15
6.3	Analys av materialet	17
6.4	Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	17
6.5	Etiskt förhållningssätt	18
7	Resultat	18
7.1	Rektors ambitioner	19
7.1.1	Rektors syn på fysisk aktivitet	19
7.1.2	Fysisk aktivitet kopplat till lärande och hälsa	19
7.1.3	Rektors syn på sin egen och personalens betydelse	20
7.1.4	Skolans kultur	21
7.2	Rektors verklighet	22
7.2.1	Förutsättningar	22
7.2.2	Samarbete kring fysisk aktivitet	23
7.3	Rektors handlingsutrymme	24
7.3.1	Utvecklingsområden	24
7.4	Sammanfattning av resultatet	25

8	Diskussion	26
8.1	Resultatdiskussion	26
8.1.1	Rektors förutsättningar.....	26
8.1.2	Rektors uppfattningar om fysisk aktivitet.....	27
8.1.3	Rektors frirum	28
8.2	Metoddiskussion	30
8.3	Kunskapsbidrag	31
8.4	Kommande forskning	31
	Referenser	33
	Bilaga 1, intervjuguide.....	37
	Bilaga 2, mail till respondenter	38

1 Inledning

Fysisk aktivitet för barn och ungdomar är ett ämne som diskuteras flitigt i samhället just nu. Utifrån att ha läst Anders Hansens bok ”*Hjärnstark, hur motion och träning stärker din hjärna*” (2016) började vi fundera på fysisk aktivitets betydelse för elever inom gymnasiesärskolans individuella program där vi båda arbetar, och vilken påverkan det har på elevernas lärande och hälsa. Forskning har visat att positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet kan ses vid till exempel promenader eller under kortare rörelsepass under dagen och att det inte behöver vara idrott som utövas i en idrottshall. Vardagsaktiviteter som innebär fysisk aktivitet kan ge lika stora hälsofördelar som strukturerade aktiviteter och ge en god livskvalitet hos alla åldersgrupper oberoende av socioekonomiska- eller hälsoförhållanden (UK Department of Health, 2004). Eftersom rektorn är den som på en skola ansvarar för skolutveckling och som ytterst planerar och utvecklar skolans verksamhet ville vi undersöka rektorers uppfattningar om betydelsen av fysisk aktivitet och hur de ser på skolans förutsättningar när det gäller möjlighet till fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet har minskat hos alla ungdomar de senaste åren, men allra mest hos dem med funktionsnedsättningar (Menear & Shapiro, 2014). Detta stämmer med vår bild av att många elever på gymnasiesärskolan är stillasittande under stora delar av skoldagen. Många skolor har schemalagd idrott 1–2 tim./veckan med idrottslärare eller annan personal men det täcker inte upp det behov som finns av fysisk aktivitet i vardagen och som motsvarar WHO:s (2010) rekommendation på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen för ungdomar. Redan under skoltiden är det nödvändigt att etablera regelbundna vanor med fysisk aktivitet för personer med intellektuella funktionsnedsättningar för att de ska behålla motivationen efter skolåren. Det kan handla om att under sin skoltid utföra och lära sig olika aktiviteter som får stor betydelse och som ger goda vanor och rutiner (Lin et al. 2010). Även stöd från hemmet visar sig ha samband med att ungdomar utövar fysisk aktivitet efter sin skoltid (Bauman et.al. 2012). Det finns stora skillnader mellan olika samhällsgrupper där personer med intellektuell funktionsnedsättning visar sig ha både sämre fysisk och psykisk hälsa. Mycket av den fysiska aktiviteten hos elever på gymnasiesärskolan sker på skoltid och få elever har en aktiv fritid. Skolan blir då den viktigaste plattformen för att utöva fysisk aktivitet (Ineland, Molin & Sauer, 2013).

Gymnasiesärskolor har möjligheter att erbjuda elever fysisk aktivitet både under idrottslektioner och som vardagsaktivitet på olika sätt. Det finns ett handlingsutrymme som enligt en forskningsterm kallas frirummet (Berg 2003). Där mellan yttre och inre gränser inom skolans organisation finns rektorers möjligheter att arbeta för skolutveckling. I denna studie undersöker vi hur rektorer på gymnasiesärskolans individuella program uppfattar fysisk aktivitet för eleverna och hur de olika rektorerna upplever sitt frirum.

2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med vår studie är att beskriva och analysera sex rektorers uppfattningar om fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolans individuella program och hur de ser på skolans förutsättningar att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet.

Våra forskningsfrågor är:

- Hur ser rektorer på betydelsen av fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan?
- Vilka möjligheter och hinder ser rektorerna för genomförande av fysisk aktivitet på gymnasiesärskolan?
- Hur uppfattar rektorer sitt frirum i att utveckla möjligheter till fysisk aktivitet för eleverna på gymnasiesärskolan?

3 Bakgrund

Kring fysisk aktivitet och dess påverkan för elevers lärande och hälsa finns många studier gjorda men få studier har berört gymnasiesärskolan. Som bakgrund till vårt ämnesval inleder vi med forskning om varför fysisk aktivitet är av betydelse för elevernas lärande och hälsa och hur det kan skapa goda vanor för framtiden. Vi tar även upp hur skolan ser på fysisk aktivitet.

3.1 Fysisk aktivitets betydelse för hälsa och lärande

Barn och ungdomars minskade fysiska aktivitet är något som uppmärksammas som ett stort hälsoproblem på många sätt i samhället. Det finns många uppfattningar om vad som menas med fysisk aktivitet men FN:s World Health Organization's (WHO) definition på fysisk aktivitet är en hälsofrämjande aktivitet där ökning av puls och andning sker och energiförbrukningen är högre och aktiviteten är muskelstärkande (WHO, 2010). Det har visat sig att färre individer uppnår WHO:s dagliga rekommendation på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen och att fysisk aktivitet minskar under tonåren (Cooper et al. 2015). Samtidigt är det väl känt att fysisk aktivitet ger många fördelar som en hälsosammare kroppsvikt, minskad risk för fetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar samt ökad kondition och ökad psykisk hälsa (Janssen & Leblanc, 2010; Poitras et.al. 2016; Strong et.al. 2005).

Hos elever med intellektuella funktionsnedsättningar som till exempel Downs syndrom är hälsokonsekvenserna av låg fysisk aktivitet stora. Ibland kan en elevs sjukdomar till följd av fel kost och för lite fysisk aktivitet, till exempel fetma och diabetes, ha mer negativa effekter än själva funktionsnedsättningen. Ofta börjar problemen med vikt och kost tidigt i barnens liv och när de når tonåren blir detta ännu viktigare att arbeta med. Många sjukdomar är också oftare medfödda hos personer med intellektuell funktionsnedsättning, såsom epilepsi eller olika psykiatriska tillstånd (Ineland, Molin & Sauer, 2013). Samtidigt visar studier som gjorts på grundskolan att när den fysiska aktiviteten ökar ses hälsofördelarna redan så snabbt som efter fyra veckor. Det kan räcka att promenera tre gånger i veckan i ca 40 minuter för att få positiva resultat för hälsan (Johnson, 2009; Brown, Cooper-Kuhn, Kempermann, van Praag, Winkler, Gage & Kuhn, 2003). Detta indikerar på en ökad fysisk aktivitet, som promenader eller aktiviteter på raster, skulle göra stor skillnad även för eleverna på gymnasiesärskolan.

Fysisk aktivitet har även visat sig ha positiv inverkan på den psykiska hälsan. Detta är viktigt på grund av den ökande psykiska ohälsan i samhället vilket även gäller för personer med

intellektuella funktionsnedsättningar (Biddle & Asare, 2011). Ökad fysisk aktivitet har stora effekter för personer med mild till måttlig depression och för personer med klinisk fastställd oro och ångest, fobier, panikattacker och stressymptom. Personer med psykisk ohälsa har även större sjuklighet inom sjukdomar relaterade till övervikt och fetma (UK Department of Health, 2004). Regelbunden fysisk aktivitet har visat sig öka elevernas självkänsla och främjar upprätthållandet av en positiv inställning och kan minska graden av depression (Klein & Hollingshead, 2015).

Att fysisk aktivitet inte bara påverkar elevers hälsa utan även inläring visar flera svenska studier som gjorts på grundskolan där man undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet och ökat lärande. Det visade sig att elevernas akademiska resultat ökade och de fick högre resultat på nationella prov vid ökad fysisk aktivitet under skoltid. I studien var det inte bara idrottslärare som hade undervisningen som innehöll fysisk aktivitet utan lektionerna bestod av rörelse utomhus och små pauser som lades in under skoldagen och leddes av klassläraren eller assistenter. Studien visar på att fysisk aktivitet som vardagsmotion har ett stort värde för elevernas hälsa och välmående (Bunketorp Kall & Malmgren, 2013; Karlsson, Fritz, Cöster, Karlsson & Rosengren, 2019). Utvärdering efter ytterligare några år visade att samma resultat bestod (Bunketorp Kall & Malmgren, 2015). Även en studie i USA indikerar att regelbunden fysisk aktivitet höjer den kognitiva nivån och flera nya hjärnceller bildas. Fysisk aktivitet gör att hippocampus i hjärnan stärks, det vill säga minnet blir bättre, och även frontalloben (pannloben) som man använder för logiskt och abstrakt tänkande och förmågan att reglera känslor påverkas positivt. En biologisk studie av Brown et. al., (2003) som utfördes på råttor visade att den grupp som sprang mer än kontrollgruppen fick ett ökat antal hjärnceller oavsett vilken miljö de befann sig i. Denna studie menar att fysisk aktivitet även kan ha denna påverkan på den mänskliga hjärnan. En annan studie kom även fram till att minnesfunktionen ökar vid fysisk aktivitet och att det finns ett samband mellan god kondition och bra minne hos barn (Erickson et. al., 2010). Detta är några av faktorerna som påvisar att fysisk aktivitet har stor betydelse för inläring.

3.2 Skolans betydelse för fysisk aktivitet

Ett av läroplanens mål är att alla ska utveckla kunskaper om förutsättningar för en god hälsa (Skolverket, 2013). På gymnasiesärskolans individuella program finns ämnesområdesplaner inom sex olika ämnesområden varav ett är idrott och hälsa. Ämnets centrala innehåll är fysiska aktiviteter såsom att träna rörelseförmåga, kroppsuppfattning, motorik, balans och kondition.

“Undervisningen i ämnesområdet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning. Vidare ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar förmåga att använda fysiska aktiviteter som en källa till hälsa och välbefinnande” (Skolverket, 2015 s.8).

Enligt skollagen har rektorn ansvar för att organisera och anpassa undervisningen så att varje elev får möjligheter att nå så långt som möjligt i sin utveckling. Rektor ska främja utbildningens utveckling och elevernas skiftande behov av anpassningar genom att leda och samordna verksamheten (Skollagen kap 2 §9–10 SFS 2010:800). Det ska finnas en flexibilitet i arbetsformer och arbetssätt så att varje elev kan utvecklas. Rektor har ett övergripande ansvar för verksamheten, resultat ska följas upp och se till att utvärdering sker. Rektor ansvarar också för personalens kompetensutveckling och kan på så sätt påverka hur

personalgruppens fördelning och kompetens ser ut (Skolverket, 2010). Att planera skolans organisation och arbeta med skolutveckling är en viktig del av en rektors arbete.

Skolans struktur och kultur påverkas av rektors uppfattning om vad som är viktigt att fokusera på. Rektor måste följa skollagen, läroplanen och andra styrdokument, men inom gymnasiesärskolans individuella program har rektor ett större handlingsutrymme att bestämma vad som ska rymmas inom elevernas 3600 timmar under fyra läsår. Rektor har således en viktig roll i att undervisningen för idrott och hälsa anpassas till varje elevs individuella behov. Huvuduppdraget för rektor är enligt Ärlestig (2008) att genomföra beslut men också ta strategiska beslut om organisation, bemanning och skolutveckling. Rektor ska delegera, arbetsfördela samt involvera personalen i olika arbetsuppgifter. Övriga ansvarsområden är ansvaret för beslut angående anpassningar. Man kan se det som att rektorer befinner sig i ett spänningsfält där de måste förhålla sig mellan både statliga, kommunala och professionella krav (Ärlestig, 2008). Rektor har också ansvar för elevernas hälsa genom den verksamhet som bedrivs av elevhälsovården. Skollagen ställer krav på en samlad elevhälsa med tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator samt personal med specialpedagogisk kompetens. Rektor ansvarar för elevhälsans uppgifter att bidra med det som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa samt stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål (SFS 2010:800).

Rektor har enligt Ärlestig (2008) mandatet att ta olika beslut, både formella och informella. En rektor förutsätts vara en aktiv ledare som ska stödja sin personal, uppmuntra till initiativ och utvärdera verksamheten kontinuerligt. Även de beslut inom verksamheten som kan delegeras till personal måste rektor ha en uppfattning om. På gymnasiesärskolan finns inte alltid en utbildad idrottslärare utan här kan rektor delegera detta ansvar till en lärare eller assistent. På så sätt kan ett beslut påverka elevernas lärande och hälsa på lång sikt. Vissa rektorsbeslut kan vara av problemlösande karaktär med kortsiktiga effekter och man kan då se att kvaliteten av undervisning och utvecklingsarbete på skolan kan påverkas negativt. Ytterligare en svårighet för hållbara beslut är att skolans verksamhet har krav på att bli allt mer transparent av samhället och därmed riskerar att utsättas för inre och yttre och kritik (Ärlestig, 2008).

4 Litteraturgenomgång

Vi har valt att fokusera vår genomgång av litteratur och tidigare forskning kring möjligheter och hinder för fysisk aktivitet. Vi har också valt att söka forskning om hur rektorns uppfattning och ledarskap kan påverka fysisk aktivitets utformning samt hur skolans kultur ser ut. Forskning inom sarskolan saknas även här men vi har tolkat att de studier vi funnit är relevanta för vår undersökning.

4.1 Möjligheter och hinder för fysisk aktivitet

För att fysisk aktivitet ska kunna utnyttjas som en pedagogisk resurs i skolan krävs en anpassad miljö för elevgruppen. I jämförelse med många andra aktiviteter är miljön väldigt viktig när det gäller fysisk aktivitet (Frank, Engelke & Schmid, 2003). En faktor som kan skapa bättre förutsättningar för fysisk aktivitet på en skola är hur utemiljön är utformad och vilka möjligheter som finns där. Skolgården och skolans närmiljö och dess utformning är en viktig plats för att främja elevers fysiska aktivitet under raster och lektioner. Genom att ha en skolgård som är anpassad till elevgruppen och där eleverna kan röra sig fritt ökar möjligheten att utöva utomhuspedagogik och tillgodose elevernas rörelsebehov. En jämförande

observationsstudie av aktiviteter på raster på skolor med och utan skolgård visar att elever som gick på skolor med skolgård var mycket mer fysiskt aktiva och sociala än de utan skolgård (Nordström, 2004). Det finns flera studier gjorda där man undersökt skolgårdars betydelse för elevers fysiska, psykiska, kognitiva och sociala utveckling. Det som framkommit är inte enbart att elevernas rörelsebehov tillfredsställs av en fungerande skolgård utan man har också kunnat se kopplingar till andra positiva effekter som motoriska färdigheter, inläring, social kompetens, koncentration, minskad sjukfrånvaro, mindre stress och bättre hälsa (Hendy, 2000; Lindstrand, 2004). När skolgården har redskap och möjlighet till aktiviteter som främjar fysisk aktivitet kan rörelsen öka så mycket som fyra till fem gånger (Sallis et. al. 2001). Raster bör ses som en möjlighet till kognitiv utveckling och en del av elevernas lärande under en skoldag. En amerikansk studie visar att om rasterna innehåller fysisk aktivitet så kan fler och tätare raster förbättra elevers lärande och utveckling (Carlsson et. al, 2008).

Gamble, Chatfield, Cormack och Hallam (2017) menar att ett hinder till fysisk aktivitet kan vara om lokalernas utformning inte är anpassad. I en studie framkom att man ibland måste flytta på möbler för att kunna utföra fysiska aktiviteter eller att idrott bedrivs i lokaler som inte är anpassade för ändamålet. Att lokaler skiljer sig åt på skolor kan vara en orsak till hur förutsättningarna för fysisk aktivitet på idrottslektioner och kortare pauser ser ut. Skolor med rymliga korridorer och stora klassrum har större möjligheter till att lägga in rörelsepass under skoldagen som inte utförs under en idrottslektion. Många gånger genomförs inte övergripande mål och olika hälso-policys på elevnivå särskilt inte inom särskolan. Ett exempel är WHO:s (2010) rekommendation om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen som inspirerat många grundskolor att starta upp program för mer fysisk aktivitet på raster och pauser då elever får röra sig.

Förutom miljömässiga hinder kan även ekonomiska hinder och tidsbrist förekomma (van den Berg, Salimi, de Groot, Jolles, Chinapaw, & Singh, 2017). Begränsad budget kan vara ett hinder när man vill köpa in material som främjar rörelse, göra aktiviteter som kostar pengar eller bygga ut och anpassa sin skolgård. Tiden kan bli ett hinder då skolan har andra projekt som tar tid, som program för läsinläring eller matematik. Skoldagen har bara ett begränsat antal timmar och det har visat sig att många gånger är inte idrott och hälsa ett prioriterat ämne jämfört med de akademiska ämnena. Traditionellt inom grundskolan är akademiska ämnen som språk och matematik högre prioriterat än idrott och hälsa, detta var något som rektorerna i flera studier påpekar som en utmaning (Cox, Berends, Sallis, St John, Mc Neil, Gonzales & Agron, 2011; Langille & Rodgers, 2010). För särskolan finns inte liknande studier gjorda och här kan det se annorlunda ut med synen på olika ämnens att prioritet.

Det kan vara en svårighet att upprätthålla goda vanor för fysisk aktivitet om rektor och lärare ofta byts ut. Detta menar Dowda, Sallis, McKenzie, Rosengard och Kohls (2005) försvårar möjligheten att uppnå ökad fysisk aktivitet inom andra ämnesområden än idrott och hälsa på en skola. Ny skolläda medför att lärare blir osäkra på vilken inriktning skolan arbetar efter. Då kan man inte räkna med att det som skolan tidigare satsat på följs upp och det kan bidra till osäkerhet bland personalen. Enligt Scherp och Scherp (2007) krävs stabilitet i ledarskapet för att lyckas med ett nytt projekt som till exempel ökad fysisk aktivitet på raster. Även rektors möjlighet att se över organisatoriska och ekonomiska förutsättningar ökar om ledarskapet är stabilt. Om rektor satsar på fortbildning av lärare inom idrott så är det högre sannolikhet att skolan arbetar med fysisk aktivitet även utanför idrottstimmarna.

4.2 Skolutveckling och skolkultur

Mot bakgrund av de möjligheter och hinder vi tidigare nämnt är skolutveckling en möjlighet för rektor att påverka hur fysisk aktivitet utövas och hur skolans kultur ser ut. Scherp och Scherp (2007) definierar skolutveckling som medvetna förändringar som äger rum på en skola och som omfattar hela eller en större del av skolan. Målet för skolutveckling är att förbättra kvaliteten i skolan och elevernas inlärningsprocesser. Uppfattningar om skolutveckling kan skilja sig åt mellan lärare och rektor och vad som uttrycks centralt uppifrån av myndigheter och politiker. Lärare uppfattar att skolutveckling sker när skolans pedagogiska vision är tydlig och man ser att skolledare har god kunskap om och djup förståelse av skolans pedagogiska vision och framför allt när rektorer finns tillgängliga i verksamheten. Att det finns en pedagogisk inriktning och samarbetsförmåga där rektorer deltar och är engagerade i lärarna och eleverna är också viktiga faktorer för skolutveckling. Det visar sig också att rektors förståelse för skolarbetet är betydelsefullt om den grundas på deras egna erfarenheter och uppfattningar (Scherp & Scherp, 2007).

På senare år har skolans kultur blivit ett intressant begrepp för forskning. Med kultur menar man i första hand de tankesätt, normer och värderingar som finns på varje skola (Skolverket 2010). Berg (2018) menar att skolkultur kan vara svårfångat och att det är en anda eller olika typer av regelbundenheter. Skolans vardagsarbete är viktiga processer för skolutveckling och allt som sker på skolan har sin betydelse, till exempel undervisning, traditioner, aktiviteter på skolgården, informella samtal mellan personal i fikarummet, föräldramöten, konferenser och fortbildning. Skolkulturer kan variera stort mellan skolor men också variera inom samma skola där elever och personal är självklara, men även föräldrar och skolpolitiker kan vara en del av kulturen (Berg, 2018).

Att en rektor visar stort engagemang för sina elever är viktigt enligt Gurr, Drysdale och Mulford (2005). Rektorer kan ha olika personligheter och ledarstilar men det som har visat sig extra viktigt är deras engagemang, att de är ärliga, öppna, flexibla och känner empati för sina elever. Två områden som har utmärkt sig som extra viktiga är engagemanget kring skolkultur och struktur samt att rektor och övrig personal har en gemensam vision för skolan. Det är kvalitetshöjande om det finns en speciell inriktning på skolan. Om till exempel en rektor framhåller i skolans kultur och mål att eleverna ska ha fysiska aktiviteter på raster och förespråkar det även som inkluderat i flera ämnesområden än idrott och hälsa, ökar det sannolikheten att läraren planerar in det undervisningen (Gurr, Drysdale & Mulford, 2005).

4.3 Rektors uppfattningar om fysisk aktivitet

En framgångsfaktor för en rektor är att ha intresse för elever och deras familjer och framför allt ha vision och entusiasm för förändringsarbete. Flera tidigare studier (Cox et.al., 2011; Gurr et.al., 2005; Langille & Rodgers, 2010) visar på att rektors personliga uppfattningar och värderingar är viktiga för en skolas framgång. Att rektorn är engagerad i det område som skolan fokuserar på ökar skolans chanser till att lyckas få med eleverna och personalen, till exempel angående fysisk aktivitet. När rektor har uppfattningen att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på lärande och hälsa är det en framgång för verksamheten. Eftersom rektor är den person på skolan som är ansvarig för skolans mål och planering är rektors uppfattning inom fysisk aktivitet väldigt viktigt. När rektor och även högre instanser sänder signaler om att fysisk aktivitet är betydelsefullt för eleverna påverkar det lärarens arbete med att sätta eleverna i rörelse (Cox et.al., 2011; Gurr et.al., 2005; Langille & Rodgers, 2010).

Det har gjorts studier på olika nivåer i samhället, till exempel inom regeringen, skolstyrelse, rektorer och lärare där de fokuserat på att se hur olika nivåer interagerar och påverkar fysisk aktivitet på skolor. Enligt Langille och Rodgers (2010) har rektor ett starkt inflytande över hur arbetet med hälsa och fysisk aktivitet bedrivs på en skola. Den drivande personen i arbetet behöver inte vara just rektor utan kan vara lärare eller annan personal, men det viktiga är att stödet finns hos rektor för att arbetet ska utvecklas och gå framåt. Det är läraren som genomför arbetet med eleverna, men rektorns uppfattning är viktig för att upprätthålla vanor för att skapa hållbarhet över tid. Även om lärarna anser att det är meningsfullt att arbeta med fysisk aktivitet är det av stor vikt att rektor är delaktig i beslut eftersom rektor är en viktig nyckelperson när organisationen satsar på fysiska aktiviteter (Dowda et.al., 2005).

4.4 Rektors ledarskap i skolutveckling

Berg (2003) visar på att förändringar i skolutveckling bör ske utifrån skolans behov och inte utifrån förutbestämda mål. När skolor självständigt driver sin egen skolutveckling utifrån ett problem i vardagen och personal är med och formulerar behovet om utveckling, brukar begreppet ”bottom-up” användas. När det istället kommer mål och riktlinjer uppifrån och rektor styr verksamheten från sin egen uppfattning om organisationens behov utan personalens inflytande, kallas det för ”top-down”. För att nå en hållbar förändring behövs en kombination av de två strategierna (Beer & Noria, 2000). Oavsett om rektorn väljer att utveckla sin organisation inom struktur eller kultur så handlar det om att man som chef och pedagogisk ledare ska kunna påverka människor för goda resultat vilket handlar om förståelse, vilja och kunskap (Törnsén, 2014).

Huvudmannen har enligt Hallerstöm (2006) ofta förväntningar på rektorn och det påverkar beslut då rektor förväntas agera utefter de normer som finns. Samtidigt som rektor ska hålla distans till huvudmannen för att möjliggöra beslut som är positiva för personalen. Detta innebär att rektorn ofta hamnar i kläm mellan huvudmannen och sin personal. Goda relationer till lärare och assistenter på skolan är viktigt men det är även viktigt att hålla distansen till personalen eftersom obekväma beslut ibland behöver fattas. Detta kan enligt Berg (2003) utgöra ett dilemma då skolans personal ibland förväntar sig att rektorn är lojal mot dem.

Att rektorsrollen har stor betydelse för hur skolan organiseras och vilka mål som sätts upp framkom både i Svedbergs (2000) och Bergs (2003) texter. Ledarskap och förmågan att ge vägledning är viktiga egenskaper. Rektorn har en förväntan på sig att arbeta systematiskt och effektivt mot uppsatta mål och att vara en pedagogisk ledare. Rektorsrollen är inte given utan behöver formas på varje enskild skola. Skolans organisation bygger på en styrning och uppföljning i flera led. Därför är relationen mellan rektor, lärare och huvudmannen viktig enligt Leithwood och Riehl (2003). Vardagsarbetet för en rektor utgår ifrån mål och styrdokument men det är även viktigt att en rektor har kunskap om skoljuridik, administration och förvaltning för arbete med skolutveckling (Berg, 2003).

Vidare menar Svedberg (2000) att rektorns tidigare yrkeserfarenhet är central och viktig för rektorns ledarskap och kan påverka förmågan att genomföra förändringar på skolan. Om rektorer i sin grundutbildning är lärare och tidigare undervisat i många år, kan det skapa en trovärdighet för beslut i skolutvecklingsfrågor. Det är inte bara vad rektor säger utan även vad rektor gör som är viktigt. Vinster kan skapas i skolutvecklingen när rektor samtidigt är aktiv i undervisningen och därmed kan visa vägen och få större inflytande för nya arbetssätt genom sitt eget handlande, vilket är vanligare på mindre skolor (Svedberg, 2000).

5 Teoretiska utgångspunkter

5.1 Frirumsbegreppet

Vårt syfte är att beskriva och analysera rektorers uppfattningar om fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan och hur de ser på skolans förutsättningar att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. För att kunna undersöka syftet och svara på våra forskningsfrågor har vi använt oss av Gunnar Bergs (2003) teori om frirummet för att studera hur rektorer ser på sitt handlingsutrymme och hur det kan utnyttjas. Berg har utvecklat ett analytiskt verktyg för att förstå vad som är möjligt att styra och påverka i en pedagogisk verksamhet med att fånga det "osynliga" som finns i skolan. Berg ser skolan som både en institution och en organisation, en institution eftersom skolan är en etablerad inrättning i samhället och som organisation som enskild skola.

Enligt Berg finns det ett handlingsutrymme, ett frirum, som när det väl har identifierats och erövrats av rektor kan öppna upp för skolutveckling. Berg har illustrerat frirummet likt en modell av cirkel eller en ellips med yttre och inre gränser. Där de yttre gränserna är styrdokument och politiska beslut, de inre gränserna är den inre organisationen med rektor, lärare, annan personal, skolans kultur och de förutsättningar som finns på varje skola.

Det gäller att rektor kan identifiera dessa två gränser och finna frirummet däremellan. I frirummet har rektorn möjlighet att se de förutsättningar som redan finns och avgöra vilket utvecklingsarbete som ska ske och i vilken form. För att kunna vara verksam i frirummet måste rektor förstå skolkulturen, se vart skolans riktning är på väg och ha kunskap om hur utvecklingen sker. Ett av rektorns uppdrag är att organisera ett arbete som befinner sig mellan de yttre och inre gränserna. Det är viktigt att varje rektor tar sitt ansvar genom att ha aktuella verksamhetsplaner som utvärderas inom dessa områden så att man kan göra förändringar; frirummet används därmed som en möjlighet till skolutveckling (Berg, 2003).

Vi har i vår studie fokuserat på att ta reda på hur rektors inre och yttre gränser ser ut men i våra intervjuer fokuserade vi mest på de inre gränserna samt hur rektor kan utnyttja frirummet för möjligheter till att utveckla fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolans individuella program. Vårt syfte med att använda Bergs teori var också för att förstå rektorers roll i skolans arbete med fysisk aktivitet med hjälp av begreppen inre och yttre gränser och frirummet.

5.2 Ekologisk systemteori

För att få en struktur på vår intervjuguide och som en hjälp att få med rektors alla nivåer när vi skulle ställa frågor har vi inspirerats av Bronfenbrenners (1979) ekologiska systemteori. Bronfenbrenner var en utvecklingspsykolog som ansåg att det var viktigt att alltid se individens utveckling utifrån en helhetssituation och han utvecklade teorin om hur olika system fungerar med varandra som om det vore ett ekologiskt system. Han liknar den ekologiska miljön vid en rysk docka. Dockan består av en liten docka i mitten som har flera likadana dockor utanpå. Varje docka, förutom den minsta är delbar och man kan öppna dockan och stapla dem på varandra. De olika stora dockorna motsvarar bilden av olika system som ligger tätt inpå varandra i en organisation som tillsammans bildar en helhet (Bronfenbrenner, 1979).

Nilholm (2016) tolkar Bronfenbrenners modell som ett sätt att se delarna i helheten och sedan sätta dem i relation till varandra vid en analys. För att förstå systemet fullt ut måste man se

varje del och hur de samspelar med varandra och sin omgivning. Vår tolkning av modellen är att se olika delar i rektors system som samverkar på individ-, grupp- och organisationsnivå och samtidigt se helheten. Rektorn är i vår studie individen (dockan) i mitten. Nedan förklarar vi de olika nivåerna i vår studie utifrån Bronfenbrenners modell.

Mikronivå: Närmast rektorn finns *mikrosystemet*, vilket är det system som ligger närmast rektorn på *individnivå*. Här finns de kontakter som rektor har nära, öga mot öga, med elever, lärare, assistenter, övrig personal och elevhälsans funktioner. Även kontakter med skolledning.

Mesonivå: Nästa nivå är *mesosystemet*, denna nivå ligger på *gruppnivå* och här ligger samarbete och relationer mellan rektor och de kontakter som finns i mikrosystemet. Samarbete och diskussioner sker vid planering på lärarmöten, klassmöten, arbetsplatsträffar och inom elevhälsoteamet.

Exonivå: Inom *exosystemet* finns de faktorer som ligger på *organisationsnivå* och de fasta ramar som rektor inte själv kan påverka av den anledningen att rektor inte har direkt tillträde till dessa eller öga mot öga-relationer på denna nivå. Rektor kan inte styra över yttre gränser som läroplan, budget och tillgång till lokaler.

Makronivå: Den nivå som ligger längst ut från rektor är *makrosystemet* och är de förutsättningar som är konstant för alla rektorer inom kommunal verksamhet. Det består av bland annat övergripande politiska beslut, skollagen och utbildningssystemet. (Bronfenbrenner, 1979).

Vi har i vår beskrivning och tolkning av nivåerna slagit ihop exo- och makronivå eftersom skillnaden inte var relevant för oss i vår analys. Alla de olika nivåerna har dock varit till stor hjälp i våra diskussioner för att förstå delarna och helheten i en rektors arbete.

6 Metod

6.1 Kvalitativa intervjuer

För att beskriva hur rektorernas uppfattningar ser ut när det gäller fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan och hur rektorerna ser på skolans förutsättningar för fysisk aktivitet har vi använt oss utav kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Vi utgick från en intervjuguide med några färdiga teman med öppna frågor (bilaga 1), för att sedan ställa ytterligare följdfrågor. Användningen av semistrukturerade intervjuer öppnade möjligheter till anpassning och att närma oss rektorernas perspektiv samt att fånga in deras uppfattningar. Denna form att samla in informanternas åsikter är vanlig då man vill fråga bestämda frågor men ändå ha utrymme för att den som intervjuas kan ta upp egna kommentarer eller infallsvinklar av ämnet (Braun & Clarke, 2013). Frågorna i vår intervjuguide utformades för att besvara våra frågeställningar och att ge oss bakgrundsinformation om rektorerna samt en kartläggning av varje skolas förutsättningar. Vi tog hjälp av Bronfenbrenners (1979) ekologiska systemteori för att kunna utforma frågor kring rektorers helhetssituation genom att utgå från de olika nivåer som finns i modellen. De olika nivåerna i teorin hjälpte oss att strukturera upp frågorna så de täckte alla delar av rektors ekosystem och på så sätt var det lättare för oss att veta att vi fått med frågor kring alla nivåer för att sedan kunna se helheten. De teman som användes i intervjuguiden låg till grund för vår analys men utgjorde inte de slutliga teman som framkom i vårt resultat. När en kvalitativ metod används blir studiens syfte att undersöka andra värden än de som tydligt går att mäta. Rollen som rektor kan se olika ut på olika skolor och varje rektor utnyttjar sitt

frirum på olika sätt. Genom semistrukturerade intervjuer gavs vi då möjligheten att undersöka hur några rektorers uppfattningar såg ut (Kvale & Brinkmann, 2014).

6.2 Urval och genomförande

Liksom många kvalitativa studier har vår studie ett målinriktat urval. Vårt mål var att hitta rektorer som representerade gymnasiesärskolans individuella program och att både innerstad och ytterområden är representerade inom olika kommuner. Genom att kontakta rektorer på skolor i geografiska områden som var möjliga för oss att besöka, på skolor som var av intresse för vår studie, fick vi via mail kontakt med sex rektorer i tre olika kommuner. Vi mailade även till några fler rektorer som inte svarade på vår förfrågan. Även om det kan ses som ett bekvämlighetsurval från vår sida då några rektorer arbetade på för oss kända skolor, behöver det inte betyda att vi får ett sämre forskningsresultat. Att intervjua ett färre antal deltagare behöver inte heller betyda att resultatet blir sämre. Det är inte antalet deltagare som är viktigt utan vilken information och vilka tankar de bidrar med. Genom våra urvalskriterier har vi försökt skapa en relevant och representativ undersökningsgrupp (Bryman, 2011; Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2007).

Nedan kommer en kort översikt av rektorer och beskrivning av skolorna efter valda teman, med fokus på rektorernas yrkesbakgrund, antal år i yrket, skolans inne och utemiljö, tillgång till lokaler, om skolan ligger centralt i en stad eller i ytterområden, personalens utbildning och vidareutbildning, samt om skolan har en specifik profil.

Rektor	Grund- utbildning	Antal år som rektor på aktuell skola	Tidigare yrkes- erfarenheter	Utemiljö	Lokaler	Personal- kompetens	Skolans profil
A	Speciallärare	1 år	Rektor på annan gymnasie- särskola	Ytterområde Ingen trafik Nära grönområde Avgränsad skolgård	Rymliga lokaler Simbassäng och idrottshall	Assisterer har vidareutbild- ning inom idrott och för bassängträning	Estetisk
B	Gymnasie- lärare	2 år	Rektor på vanligt gymnasium och grundskola	Stadsmiljö Tät trafik Ingen skolgård	Rymliga lokaler, trappor Hyr extern idrottshall	Idrottslärare	Ej uttalad profil

C	Hälso- pedagog	5 år	Rektor på annan gymnasie- särskola	Ytterområde Ingen trafik Nära grönområde Avgränsad skolgård	Rymliga lokaler Större rum för träning	Ingen idrottslärare	Ej uttalad profil
D	Speciallärare	1 år	Rektor på annan skola	Centralt läge Ingen trafik Nära grönområde Skolgård	Tillgång till rymliga lokaler Idrottshall Tillgång till simhall och gym	Idrottslärare Assistenter med vidareutbildning inom personlig träning.	Estetisk
E	Special- pedagog	1 år	Rektor på annan gymnasie- särskola	Ytterområde Nära grönområde Avgränsad skolgård	Små lokaler Idrottshall Simbassäng	Assistenter med vidareutbildning för bassängträning och inom personlig träning	Estetisk
F	Teknisk utbildning och lärare	1 år	Rektor på vanlig gymnasieskola	Centralt läge Skolgård	Tillgång till Idrottshall och simhall Träningsrum på skolan	Idrottslärare Sjukgymnast	Friskvård

Tabell 6.2.1 Basfakta som efterfrågats i intervjuerna.

Inför intervjun informerades deltagarna om studiens syfte och de fick en förkortad version av intervjuguiden på mail till förberedelse (bilaga 2). Syftet med att maila ut den innan intervjun var att förbereda dem inför en trygg och öppen intervjusituation. Tre intervjuer utfördes med båda av oss närvarande och de övriga tre med en av oss. Fem av sex intervjuer gjordes på rektorernas arbetsplatser, dels för att vi vill ha möjligheten att se och kartlägga skolans miljö, dels för att det skulle underlätta för de intervjuade. En intervju genomfördes i en kontorslokal i närheten av skolan. Samtliga intervjuer spelades in med mobiltelefonens inspelningsfunktion som sedan avlyssnades och transkriberades så snart som möjligt efter intervjun.

6.3 Analys av materialet

Vi har valt att använda oss utav tematisk analys för att analysera vårt resultat med utgångspunkt i rektorernas egna uppfattningar och perspektiv. Vi kodade vårt material utefter teman som framträdde vid genomläsningen av våra intervjuvar. Redan under våra intervjuer började vi se både gemensamma mönster och skillnader i svaren och rektorernas uppfattningar framträdde. Vi har transkriberat alla intervjuer och läst dem ett flertal gånger och under processen har vår kännedom om materialet vuxit fram. Vi skrev sedan ut varje intervju i varsin färg för att markera vilka svar som tillhörde vilken rektor. Därefter valde vi ut tre olika teman med efterföljande underteman. Alla svaren klipptes isär från sitt utskriftspapper och lades sida vid sida på ett bord och på så sätt kunde vi sortera och koda dem under de olika temana. De olika temana diskuterade vi fram och tillbaka för att se likheter och skillnader mellan svaren, och till slut kom vi fram till en gemensam tolkning. Enligt forskning kan tematisk analys med fördel användas i studier då individens egna uppfattningar undersöks. Det är en flexibel och användbar metod som ger forskaren en stor frihet att välja teman och som kan bli till hjälp för riklig och komplex datainsamling (Braun & Clarke, 2013).

Som en strategi för analysprocessen finns sex olika steg att angripa en analys, där varje steg har stor betydelse och egenvärde. Vi har följt dessa steg för att få en strukturerad analysprocess. Genom att använda denna tematiska analysmetod har vi kunnat identifiera, tolka och hitta både gemensamma teman, skillnader och avvikelser samt funnit gemensamma kopplingar. (Braun & Clarke, 2013).

1. Sätta sig in i materialet, transkribering av intervjuer, läsa det flera gånger och få en överblick.
2. Hitta olika koder i innehållet, och sortera efter olika teman.
3. Sortera och söka efter teman och variation av likheter och skillnader. Hitta rubriker och underrubriker.
4. Analysera och granska de teman och underteman man valt.
5. Definiera teman, välj citat som belyser temat.
6. Göra kopplingar och knyta ihop vad som framkommit. Välj citat som bekräftar beskrivningen av temana.

6.4 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Vi har utgått från att kvalitativa intervjuer är en lämplig metod för vår studie eftersom vi ville fånga rektorernas egna uppfattningar om fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan. Vi har strävat efter så hög validitet (studiens giltighet) och hög reliabilitet (studiens tillförlitlighet) som möjligt. För att nå en hög validitet gäller det att ställa rätt fråga vid rätt tillfälle vilket för vår del underlättades av intervjuguiden och att rektorerna var förberedda. Faktorer som kan försämra validiteten kan vara oförutsägbara störningsmoment till exempel ett telefonsamtal, att någon annan person som kommer in och lägger sig i vad som sägs, eller andra stressfaktorer. Kvalitativa intervjuer påverkas av vad som händer i samma stund som intervjun pågår eller att rektorerna svarar på ett visst sätt för att framstå i bättre dager eller svara på grund av lojalitetsskäl. På samma sätt kan även vi som frågeställare störas och omedvetet påverka tolkningsprocessen (Bryman, 2011; Kvale & Brinkman, 2014). Våra intervjusituationer drabbades dock inte av några avbrott eller påtagliga stressfaktorer utan alla

intervjuer fungerade väl tack vare av de förbokade tiderna och att vi satt i ändamålsenliga rum.

Reliabiliteten handlar om att säkerställa studiens tillförlitlighet och att den ska vara hållbar för ny prövning och genomförande (Bryman, 2011). I vårt arbete har vi försökt ha så neutrala tolkningar som möjligt och vi har varit medvetna om våra egna förkunskaper och erfarenheter inom detta ämne. En utmaning i tolkningsprocessen har av den anledningen varit att förhålla oss distanserade, dels under intervjun dels under analysen av svaren för inte påverka resultatet. Vår medvetenhet kring utmaningarna har förhoppningsvis undanröjt dessa hinder. Ett stöd var också att vi spelade in samtliga intervjuer. Vi har lyssnat igenom materialet flera gånger tillsammans, påmint varandra om dessa svårigheter och strävat efter att göra gemensamma tolkningar. Vi har även ställt oss frågan om det skulle vara möjligt att kopiera studien på sådant sätt att likartade förhållanden mellan forskare, informanter och intervjusituationen skulle vara genomförbar i framtiden med liknande resultat.

Generaliserbarheten i vår studie är relativt låg då få respondenter intervjuats, dock kan även ett mindre antal svar på hur en fråga besvaras representera hur ett fenomen uppfattas, förutsatt att det inte finns alltför många uppfattningar om samma sak (Esaiasson et.al., 2007). Kritik mot kvalitativ forskning är vanlig därför att resultat inte är generaliserbart i förhållande till en specifik population. Vårt fokus för denna studie var att redogöra för beskrivningar, teman och kvalitativa uppfattningar. En generaliserbarhet i kvantitativ mening är det alltså inte fråga om, utan istället ett sökande efter uppfattningar hos ett begränsat urval av gymnasiesärskolans rektorer (Bryman, 2011).

6.5 Etiskt förhållningssätt

I samband med utskicket till rektorerna inför intervjutillfället medföljde information om Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Vi upprepade även dessa krav innan vi började med intervjuerna, samt gav information om syftet med studien och vilken metod som skulle användas. Rektorerna fick också information om frivilligheten i att delta och rätten till att avbryta sin medverkan i studien när som helst. Med tanke på att vikten av studiens trovärdighet ska försäkras och att det inte skulle bli möjligt att spåra eventuella personliga uppgifter har vi i möjligaste mån begränsat fakta om respektive skola. All data och alla uppgifter har behandlats konfidentiellt och har använts endast i denna studie. Det inspelade materialet har raderats efter transkriberingen (Vetenskapsrådet, 2017). Rektorerna själva kommer förhoppningsvis kunna känna igen egna citat och vissa beskrivningar och diskussioner där de själva har deltagit.

7 Resultat

Syftet med vår studie var att beskriva och analysera sex rektorers uppfattningar om fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolans individuella program och hur de ser på skolans förutsättningar att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. De forskningsfrågor som låg till grund för vår studie var:

Hur ser rektorer på betydelsen av fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolan?
Vilka möjligheter och hinder ser rektorerna för genomförande av fysisk aktivitet på gymnasiesärskolan?

Hur uppfattar rektorer sitt frirum i att utveckla möjligheter till fysisk aktivitet för eleverna på gymnasiesärskolan?

Nedan har vi sorterat vårt resultat under de teman som framkom under vår tematiska analys. De gemensamma teman som framkom var: Rektors ambitioner, Rektors verklighet och Rektors handlingsutrymme. I resultatet presenterar vi citat ur intervjuerna för att belysa våra svar. När vi i vår text skriver "rektorer" hänvisar vi till rektorerna i vår studie inte rektorer generellt.

7.1 Rektors ambitioner

7.1.1 Rektors syn på fysisk aktivitet

Samtliga rektorer har en positiv syn på fysisk aktivitet och deras uppfattning är att ämnet är viktigt och har en hög prioritet på gymnasiesärskolans individuella program. Förutom språk och kommunikation anses idrott och hälsa som det viktigaste ämnet på gymnasiesärskolans individuella program. Jämförelser görs med vanliga gymnasiet där flera av rektorerna tidigare arbetat. Där uppfattar man att de teoretiska ämnena ofta har en överordnad roll och man ser skillnader mot gymnasiesärskolan där praktiska ämnen i högre utsträckning är prioriterade.

Trots rektorernas gemensamma grundinställning att fysisk aktivitet är positivt för eleverna framträder två olika uppfattningar som centrala. En uppfattning är att fysisk aktivitet främst är idrott som ett undervisningsämne av en idrottslärare i en idrottshall eller möjligtvis en promenad i närområdet. Den andra uppfattningen är att idrott och hälsa finns både "i det lilla och det stora"; att fysisk aktivitet inte bara är något som sker under en idrottslektion i en idrottshall utan är ett ämne som genomsyrar hela skoldagen och ingår i alla ämnesområden. Rektorerna uppfattade också att lärarna använde sig av olika tekniska hjälpmedel, som dataspel och rörelseprogram för att genomföra idrott och hälsa som ämnesområde. Rektorer med detta synsättet menar att ingen ifrågasätter varför gymnasiesärskolans elever har mycket fysisk aktivitet på sina scheman, utan upplever att idrott och hälsa värderas högt både av personal och föräldrar.

"För mig är det inte bara idrott och hälsa och aktiviteter i gymnastiksalen...eller i badet...jag är väldigt för det att man tänker en helhet. Jag tänker på den lilla rörelsen, öga-hand, som en träning för våra elever till det stora grovmotoriska." Rektor A

"Mycket för våra elever är ju det lilla...till exempel använda pilatesboll och göra balansövningar. Idrott behöver inte vara att springa på en stor plan, utan det lilla är lika viktigt." Rektor C

"Fysisk aktivitet är alltifrån man stiger upp på morgonen tills man går och lägger sig." Rektor E

7.1.2 Fysisk aktivitet kopplat till lärande och hälsa

En annan uppfattning som framkommer hos merparten av rektorerna är att fysisk aktivitet är kopplat till både lärande och hälsa. Fysisk aktivitet uppfattas som något som kan vara en hjälp för eleverna att behålla koncentrationen och sitt fokus under skoldagen även inom andra ämnesområden. Detta uppfattas dock som något som är väldigt svårt att mäta eftersom eleverna på individuella programmet inte har betyg utan de bedöms utifrån sina egna förutsättningar. Att fysisk aktivitet och lärande hör ihop och är av betydelse för denna målgrupp är en uppfattning som framträder.

“Med fysisk aktivitet, så kan du lära sig så mycket mer. Fysisk aktivitet är jätte viktig, jätte viktig, och särskilt för den här elevgruppen, som så ofta blir väldigt trötta och behöver då röra på sig för att lära bättre, orka bättre.”
Rektor D

Uppfattningen hos flera rektorer är att ju lägre utvecklingsnivå eleverna befinner sig på desto större behov har de av fysisk aktivitet, och desto högre utbildning krävs av personalen för att kunna tillgodose detta. Det är även på dessa skolor det finns bäst förutsättningar till fysisk aktivitet.

En annan framträdande uppfattning hos rektorerna är den fysiska aktivitetens betydelse för elevernas psykiska hälsa. Dagliga promenader är något som rektorerna uppfattar som något som kan minska elevernas psykiska ohälsa. Det upplevs som en bra aktivitet för att minska utåtagerande beteende hos eleverna, hjälpa dem att dämpa ångest och uppnå högre koncentrationsförmåga.

“Fysisk aktivitet är oerhört viktigt för mina elever, dels för att höja deras vaken nivå, dels för att sänka deras ångest och oro, men också för att hjälpa dem med deras koncentrationsarbete.... så vi jobbar väldigt mycket med Idrott och hälsa.” Rektor E

7.1.3 Rektors syn på sin egen och personalens betydelse

Rektorerna har synen att de vill vara goda förebilder för både sin personal och elever när det gäller friskvård och hälsa men de upplever att det ibland är svårt att få genomslag för övergripande förändringar gällande fysisk aktivitet både hos ledningsgrupp och övrig personal. Rektorer utan idrottslärare på skolan uppfattar att det är svårt att själv vara den drivande personen i frågor rörande fysisk aktivitet. De rektorer som har en idrottslärare på skolan att diskutera fysisk aktivitet med uppfattar att det är lättare att implementera frågor som rör fysisk aktivitet på en skola och att deras egen inställning till fysisk aktivitet har stor betydelse.

“Jag skulle kunna driva den frågan mycket mer...jag skulle definitivt, om jag hade haft möjlighet kunna ha ett eget pass i veckan, jag hade tyckt det var jätteroligt...men det jag saknar här...vi har till exempel ingen idrottslärare...jag skulle vilja ha en lärare som kanske hade det mer i sitt upplägg...i sitt uppdrag på skolan att den faktiskt ansvarar för idrott, och det tycker jag är väldigt synd att vi inte har. Men jag tror att jag kanske med min inspiration, det jag tycker är viktigt, kanske kan påverka andra. Det är ändå jag som drivit att vi skulle få en våning för att vi skulle kunna ha idrott där, och jag kommer driva saken med vår baksida på skolgården, om det finns möjligheter att göra den satsningen.” (hinderbana). Rektor C.

Ytterligare en uppfattning är att om personalen erbjuds friskvård och motionerar på sin arbetstid så smittar detta intresse över till eleverna och det blir då lättare att genomföra förändringar.

“Personalen är elevernas starka hjälp-jag och förändringen börjar inte först hos eleverna utan hos personalen, därför erbjuds varje vecka personaltid för träning. För att det ska bli bra för våra elever så måste personalen vara i god fysisk form. Om man vet att det är skönt att röra på sig, så får man en positiv attityd mot eleverna, då blir det mer positivt att se till att de rör på sig” Rektor E”

“Absolut betydelse, kan ju påverka personalen, personal kan se att man tar hand om sig och sin kropp och är någorlunda en förebild, pratar ofta om träningens behov, viktigt att visa att vi är professionella, vi kan aktivitetens betydelse.” Rektor F

Det finns flera olika uppfattningar hos rektorerna kring personalens inställning till att utöva fysisk aktivitet med eleverna. Ett synsätt är att det finns ett motstånd hos personal när det gäller fysisk aktivitet som utförs med eleverna på andra tillfällen än idrottslektionen och rektorer uppfattar sig behöver lyfta och diskutera denna frågan i personalgruppen. Som

exempel kan promenader ibland ses av personal som en onödig utfyllnad under skoldagen istället för en viktig del i elevernas lärande och hälsa. Rektorer menar att det är nödvändigt att de kan motivera och förklara för personalen varför dessa aktiviteter är viktiga. Det är därför av betydelse att mål kring fysisk aktivitet finns med i verksamhetsplaner och i elevernas individuella studieplaner. Rektorer uppfattar att diskussioner som handlar om personalens inställning till fysisk aktivitet för eleverna kan vara en obekvämlig fråga att ta upp i arbetslaget. Dessutom påpekar rektorer att det kan vara viktigt för personalen att de själva som personer är pålästa inom ämnet för att det ska uppfattas professionellt.

Andra rektorer uppfattar däremot att personalen är engagerad och finner lösningar till aktiviteter under skoldagen och att personal inte ifrågasätter vad fysisk aktivitet har för betydelse för denna elevgrupp. De upplever att detta inte är något problem eftersom all personal tycker att fysisk aktivitet är viktigt och har uppfattningen om att personalen är införstådda och positiva till fysisk aktivitet för eleverna. Rektorer som uppfattat detta har vid nyanställningar frågat hur personalen ser på fysisk aktivitet och ser det som en viktig kompetens.

”Det är en förutsättning för de som söker tjänst hos oss att de vill röra på sig mycket, för det ingår i jobbet. Det kan man inte säga nej till som personal, för det är för elevens bästa.” Rektor C

”Men man har hur ju lite tur, för här tycker nog all personal att det är jätteviktigt, om det inte hade varit så, så hade det varit en jätteviktig fråga att driva.” Rektor D

7.1.4 Skolans kultur

En uppfattning hos rektorerna är att de själva kan vara med och påverka hur skolans kultur kring fysisk aktivitet ser ut och utvecklas. Rektorer i vår studie nämner att som ny rektor kan det dock vara svårt att ändra gammal kultur som *”sitter i väggarna”* och det finns aktiviteter som personalen utför med eleverna som ingen på skolan riktigt vet varför de gör längre. Det är en balans att inte hamna i konflikt med personalen och istället få dem med sig på de nya förändringar rektorerna vill införa. Denna uppfattning är mer förekommande bland rektorer som ursprungligen kommer från vanliga gymnasieskolan eller har andra yrkeserfarenheter. De har uppfattningen att gymnasiesärskolans kultur av tradition är präglad av omsorg istället för lärande. Det upplevs medföra en fikakultur med mycket bakning på schemat och därmed stillasittande för både elever och personal samt ohälsosam kost. Rektorer uppfattning är att de vill försöka ändra detta till en kultur där pedagogiskt lärande står i fokus och att man arbetar efter tydliga utvecklingsmål, där bakning är en liten del av hem- och konsumentkunskap.

”Jag är egentligen emot allt bullbak och inköp av godis, man kan använda inköp av matförpackningar så eleverna lär sig matinköp.” Rektor D

Uppfattningen kännetecknas av att det inte finns tydliga mål eller motiveringar till varför vissa aktiviteter görs utan det har bara *”alltid varit så.”* Rektorer uppfattning är ibland att lärarna inte kan förklara varför vissa aktiviteter ges stor prioritet på en skola, till exempel badaktivitet i simhall som är väldigt personalkrävande och inte finns med i kursplanen.

”Apropå kultur, tidigare rektorer har inte haft fokus på det, knappt att idrottslärare förstår vad de ska göra. Det ska vara glasklart varför man går till simhallen, måste ha belägg på att det här tror vi på, att de har de här effekterna, vi ska inte ha simning om det har motsatt effekt, för hur vet vi att det har effekt? Det här tror vi, det här har vi belägg för, utvecklingsområdet är att medvetenhet göra varför vi gör som vi gör, det måste leda till nånting... Ha förmåga att mäta... En tanke på det här med traditioner, så saknas det nånting, man gör sånt som man alltid gjort... Hoppas verkligen att kunna påverka personalen att hänga med på det här.” Rektor F

En annan uppfattning är att det är viktigt att eleverna får aktivera sig under sin skoltid, att fysisk aktivitet blir en del av skolans kultur och att detta kan lägga grunden för goda vanor i framtiden. Uppfattningen är att många av eleverna inte utför fysiska aktiviteter alls utanför skolan och att det är en viktig del i samarbetet med föräldrarna att informera om olika idrottsföreningar och att eleverna kan söka helg- och sommarläger genom LSS. Uppfattningen är att goda vanor hos eleverna inte skapas på grund av idrotten som utförs i idrottshallen, utan det är det som sker på raster eller i pauser som eleverna får med sig från skolan och som kan avgöra om goda vanor kommer att fortsätta med in i vuxenlivet. Ett mål är att eleverna får en känsla för att de mår bra av att komma ut på en promenad och själv känner att det är något som minskar deras stress i deras vardag.

“Många elever är inte så aktiva hemma och då är detta ett ställe att få igång dem lite. Om de inte gjorde det här, så skulle de aldrig göra det.” Rektor C

“Vårt uppdrag är att utveckla vanor hos eleverna så länge det är inom läroplanen, men föräldrar måste också ta sitt ansvar, jag tycker att föräldraansvaret är större än skolans ansvar.” Rektor E

Uppfattningen finns att skolor ibland blir exkluderade från vissa idrottsarrangemang då inte tiden eller lokaler anpassas för elevgruppen även om personalen försöker anstränga sig för att delta i de idrottsevenemang som erbjuds. Det kan vara svårt att hitta en lösning även om viljan finns där. Ibland blir skolan inte inbjuden för att andra tror att deras elever inte klarar av aktiviteterna. Flera arrangemang är också personalkrävande och det kan därför vara svårt att delta i.

7.2 Rektors verklighet

7.2.1 Förutsättningar

Vi har i våra intervjuer med rektorer funnit flera olika sätt att se på den egna skolans förutsättningar att bidra till elevers fysiska aktivitet. Den första uppfattningen kännetecknas av att det finns stora möjligheter till fysisk aktivitet för eleverna i och med att skolorna har egen idrottshall, bad eller andra lokaler där fysisk aktivitet utövas. Här finns även personalkompetens som idrottslärare, sjukgymnast eller assistenter med vidareutbildningar. Skolor med rymliga lokaler använder korridorer eller andra rum att röra sig i. En möjlighet till att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet är om skolgården är anpassad för elevgruppen med stora ytor och anpassade redskap som gungor eller klätterställningar och ligger skyddad från trafik. Rektorernas uppfattar då att gården fungerar för att tillgodose alla elevers behov av fysisk aktivitet både på grupp- och individnivå. Uppfattningen här var också att budget inte var ett hinder för fysisk aktivitet.

“Här finns jättebra möjligheter för alla skolans elever. Skolan är verkligen anpassad till vår elevgrupp. Den är lite sliten och behöver fräschas upp, men så som lokalerna är byggda och planerade, jag tror inte det finns jättemånga skolor som har de här förutsättningarna.” Rektor A

“Detta är inget man ska spara på, men man vet hur det är med resurser och ekonomi varje år, men jag upplever inte att man kan dra in på det. Det elever behöver mest och bäst ska vi erbjuda.” Rektor A

Den andra uppfattningen kännetecknas istället av att det finns hinder i miljön som gör att eleverna inte får den fysiska aktivitet de behöver under en skoldag. Här är lokalerna små, har trappor och är inte anpassade för elever med funktionsnedsättning. På vissa skolor finns ingen egen idrottshall eller närhet till simhall. Idrottshallen kan ligga på långt avstånd från skolan och det kan finnas hinder såsom trafikerade vägar att ta sig över. Det krävs då större

personaltäthet att ta sig till idrottshallen för allas säkerhet. Vid sjukdom hos personalen finns risk att idrottslektionen inte går att genomföra. Uppfattningen hos rektorerna är att det är därför är svårt att tillgodose elevernas dagliga behov av fysisk aktivitet, både inom ämnesområdet idrott och hälsa och som vardagsmotion.

“Idrotten är ett väldigt känsligt ämne om någon (personal) är borta. Det blir sån säkerhetsrisk.” Rektor B

Det är ett hinder om det inte finns någon utbildad idrottslärare och det är då istället klassläraren eller assistenter som sköter idrottsundervisningen. Uppfattningen är att det finns en risk att idrottsundervisningen blir bristfällig och skolan kan då istället behöva lösa idrottsundervisningen med hjälp av tekniska hjälpmedel i klassrummet. Rektors uppfattning är att det finns svårigheter för eleverna att komma upp till rekommenderad tid för fysisk aktivitet varje dag. Brist på skolgård uppfattas som ett stort hinder då eleverna inte kan ha fysiskt aktiva raster eller utnyttja pauser mellan lektioner. Detta gör att det blir stora skillnader mellan skolorna och hur undervisningen bedrivs beror mycket på personalkompetens och tillgång till lokaler och utemiljö.

“En del skulle behöva enskild idrott, men då skulle man behöva ha ett ställe dit dom kan gå och köra ensam med en assistent. Det finns tyvärr inte här...” Rektor B

En tredje uppfattning handlade om de organisatoriska hinder som finns för fysisk aktivitet. Det kan vara svårt att få tillräckligt med tid i en idrottshall eftersom det är många skolor som delar på tider. En variation visade sig dock finnas i rektorers uppfattningar kring vilka aktiviteter som är relevanta för varje elev och det som erbjuds ska vara viktigt för just deras utveckling. Några rektorer uppfattar att schemalagd badaktivitet var en viktig satsning och värt en omfattande personaltäthet medan andra rektorer uppfattade att badaktivitet inte ligger inom gymnasiesärskolans mål.

Skolans förutsättningar gör även att aktiviteterna skiljer sig åt. Fysisk aktivitet i vardagen kan bestå av dagliga promenader eller en tur till områden i närområdet med minibuss för att utnyttja parker eller motionsspår. Att skolan ligger nära centrum upplevdes både positivt och negativt. Positivt för att elever kan promenera dit och samtidigt ha social träning med handel, men negativ då elever kan ha svårare att röra sig utanför skolan på grund av trafiksituationen.

De olika uppfattningarna skiljer sig främst åt beroende på vilken utvecklingsnivå elevgruppen på skolan har och vilka förutsättningar som finns när det kommer till idrottshall och utbildad personal. Om skolan ligger i centrum utan tillgång till skolgård eller grönområde eller i ett ytterområde med naturen nära så har det betydelse för i vilken utsträckning fysisk aktivitet kan tillämpas, även om rektors uppfattning är att det är ett viktigt ämne.

7.2.2 Samarbete kring fysisk aktivitet

Rektorerna uppfattar att de diskuterar fysisk aktivitet för eleverna främst på lärarmöten där alla lärare samt idrottslärare på en skola deltar. Här planeras och diskuteras idrott och hälsa samt friskvård i stort medan det sedan är idrottsläraren eller ansvarig personal som planerar idrottslektionen. Även i några fall tas dessa frågor upp på arbetslagsträffar där all personal på skolan deltar, där planeras aktiviteter för terminen och rektor utser ansvarsområden för personalen. Många skolor har arbetsmiljögrupp och intressegrupp för förbättring av ute- och innemiljön. Diskussion kring fysisk aktivitet och idrott och hälsa som ämnesområde sker på gruppnivå kontinuerligt.

Enskilda elevers behov av fysisk aktivitet diskuteras på klassmöten där all personal som arbetar i klassen deltar. Flera av rektorerna upplever att de håller stort fokus på att elever ska få idrott och hälsa på ett sätt som passar dem. De vill se mer av samplanering mellan lärare och assistenter så det blir en helhet i planeringen och utvärdering sker. På en skola avsätter man planeringstid för lärare och var och en av assistenterna som arbetar enskilt med någon elev i taget för att alla elever behöver individuella planeringar. Att alla elever går igenom i klassen och inte glöms bort i planeringen är viktigt.

“Det är viktigt att alla elevers namn nämns” Rektor E

En uppfattning är att det krävs ett ökat samarbete mellan skolans lärare och de assistenter som har hand om elevernas aktiviteter inom ämnesområdet idrott och hälsa och som ska följas upp av ansvarig lärare. Detta samarbete var något som påbörjats på rektors initiativ. Rektorer ser på assistenternas yrkesroll på olika sätt där ett synsätt var att den yrkesrollen inte var att satsa på i första hand utan rektorerna vill istället höja kompetensen på skolan med fler utbildade speciallärare.

“Assistenter är inget att satsa på utan nu är det lärarna vi fokuserar på.” Rektor F

Å andra sidan fanns även synsättet att det var assistenter som utför aktiviteterna med eleverna och rektor var mer benägen att satsa på fortbildning för assistenter inom området idrott och hälsa i första hand. Det fanns en önskan att kunna anställa aktiveringspedagoger för att möta elevernas behov av fysisk aktivitet och höja personalgruppens kompetens.

Ett samarbete som rektorerna inte nämner är elevhälsan, det vill säga skolsköterska, kurator eller psykolog, som en drivande kraft på skolan när det gäller fysisk aktivitet även om elevhälsan uttalat ska arbeta förebyggande med elevernas fysiska och psykiska hälsa. Ingen rektor nämnde heller någon specifik insats på individnivå som gjorts av elevhälsan. En skola har till skillnad från andra skolor anställt en sjukgymnast som ett komplement men inte för elevhälsans uppdragsområde.

7.3 Rektors frirum

Frirummet är det handlingsutrymme som varje rektor har mellan inre och yttre gränser för att kunna göra de förändringar som behövs för skolans planering och skolutveckling (Berg, 2003). Rektorer uppfattar och utnyttjar frirummet på olika sätt och finner olika utvecklingsområden. Kan rektorer använda sitt frirum för att utveckla undervisningen inom idrott och hälsa för eleverna på gymnasiesärskolans individuella program?

7.3.1 Utvecklingsområden

Det finns flera uppfattningar om vilka utvecklingsområden som finns för att kunna utveckla skolornas förutsättningar att erbjuda elever fysisk aktivitet på gymnasiesärskolan. Ett utvecklingsområde rektorer nämner är att göra lärarna medvetna om att elevernas aktiviteter ska vara förankrade i läroplanen och det ska finnas tydliga pedagogiska mål för eleverna. Dokumentation och tydligt skrivna mål uppfattas även som viktiga för att rektorn ska kunna motivera sin personal till varför fysisk aktivitet är något som ska genomsyra verksamheten.

Ett annat viktigt utvecklingsområde är att varje elevs planeringar finns tillgängliga för alla lärare och assistenter på skolan så alla kan arbeta med delaktighet i elevens lärande. Även vid rektorsbyte är det viktigt att det finns dokumentation över varför vissa saker görs på de sätt

som är planerat eftersom risken annars finns att det som personalgruppen jobbat för inom ett utvecklingsarbete försvinner.

“Jag vill ha en skola med fokus på skola och inte på omsorg.” Rektor F.

Rektorer uppfattar det som ett utvecklingsområde att alla elever ska kunna ta del av undervisningen inom ämnesområdet idrott och hälsa. Det finns elever som får begränsade möjligheter till idrott och hälsa på grund av brist på personal, förutsättningar eller rätt anpassningar. Miljön uppfattas inte alltid som anpassad till alla elever av rektorerna. De elever som inte klarar av stora lokaler med mycket människor och ljud eller de elever vars skola inte har skolgård eller grönområde i närheten för att kunna utföra fysisk aktivitet på raster och under pauser. Det krävs en planering som utgår från både grupp- och individnivå för att kunna tillgodose alla elevers individuella behov.

Timplanen uppfattas som öppen för individuella utvecklingsplaner och rektor beskriver det som att de inte behöver likställa alla ämnesområden tidsmässigt, utan de kan utnyttja möjligheten till fler (eller färre) lektionstimmar inom området idrott och hälsa vid behov. Undervisningen behöver inte se likadan ut för alla elever utan huvudsaken är att alla deltar på sitt sätt. Det finns stora möjligheter att anpassa utbildningen och fördela timmar över de sex ämnesområdena under fyra år. Det finns inga klara riktlinjer utan man kan lägga ut antal timmar efter varje elevs individuella förutsättningar. Rektor uppfattar här ett stort frirum i hur undervisningen kan planeras utifrån varje elevs individuella behov.

“Eleverna går här i fyra år och det är inte säkert de kommer att ha bad i fyra år, utan det fördelas över tiden. Självklart ska man tänka individuellt, men även hur eleverna kan utvecklas över tid. Min upplevelse är att alla ämnesområden går in i varandra, det är väldigt svårt att dra en gräns...men det är väldigt viktigt med fysisk aktivitet...” Rektor A

7.4 Sammanfattning av resultatet

Rektorerna beskrev stora skillnader i förutsättningarna mellan skolorna och att det finns en större möjlighet att utöva fysisk aktivitet om skolan har tillgång till idrottshall, rymliga lokaler och utemiljö som är anpassade för elevgruppen, men det är inte det som endast avgör om eller på vilket sätt elever får sina behov av fysisk aktivitet tillgodosedda. Rektorerna i vår studie hade uppfattningen att deras eget och personalens engagemang spelade stor roll för hur fysisk aktivitet utövades på skolan. De främsta hindren rektorer uppfattade för att utöva fysisk aktivitet var brist på personal, små lokaler, avsaknad av skolgård och närhet till naturområden samt till viss del budget.

Alla rektorer i vår studie hade uppfattningen att fysisk aktivitet var viktigt både för elevernas lärande och hälsa men deras syn på fysisk aktivitet såg olika ut. En uppfattning var att fysisk aktivitet främst var idrott i en idrottshall medan andra uppfattade fysisk aktivitet som något som sker under hela dagen i alla ämnesområden där även vardagsmotion ingår. Den senare uppfattningen var tydligare hos de rektorerna som har elever på lägre utvecklingsnivå.

Rektorer uppfattade att skolans kultur hade betydelse för hur fysisk aktivitet planerades och rektor och personal på skolan hade möjlighet att påverka kulturen. Fysisk aktivitet uppfattades ha hög prioritet av alla rektorer i vår studie och skiljer sig på så sätt från vanliga gymnasiet och grundskolan. Ingen rektor nämnde elevhälsan som ett särskilt forum där fysisk aktivitet diskuterades, vare sig på individ- eller gruppnivå.

Varje rektor uppfattade sitt handlingsutrymme på olika sätt och såg olika utvecklingsområden på sin skola. Rektor väljer också i viss mån hur budget utnyttjas och skolor satsar på olika saker. Rektorerna hade uppfattningen om att det är viktigt att elevernas undervisning i idrott och hälsa planeras utifrån både grupp- och individnivå. Ett utvecklingsarbete var att ha ett tydligt mål för idrott och hälsa för alla elever så aktiviteter inte genomförs på grund av gammal kultur eller vanor utan förankring i läroplanen. Rektorer hade även uppfattningen att de har ett utrymme att anställa olika personalkategorier och på så sätt utöka och bredda skolans kompetens. Här väljer rektorer ibland att satsa på speciallärare, men ibland på vidareutbildning för assistenter eller sjukgymnast.

8 Diskussion

I vår resultatdiskussion kommer vi att diskutera vårt resultat i relation till litteratur och tidigare forskning när vi besvarar våra forskningsfrågor. I enlighet med studiens syfte diskuterar vi sex rektorers uppfattningar om betydelsen av fysisk aktivitet för elever på gymnasiesärskolans individuella program och hur rektorerna såg på skolans möjligheter och hinder för att tillgodose elevernas behov. Vi diskuterar även hur rektorerna uppfattade sitt frirum för skolutvecklingen inom området fysisk aktivitet. Hur studien påverkats av metodvalet motiveras och analyseras i metoddiskussionen. Diskussionen avslutas med vårt kunskapsbidrag och förslag till kommande forskning.

8.1 Resultatdiskussion

8.1.1 Rektors förutsättningar

I studien framkom att förutsättningarna kring lokaler, utemiljö och personal var väldigt olika. De flesta rektorerna upplevde ändå att det fanns möjligheter att erbjuda de aktiviteter som tillhör ämnesområdet idrott och hälsa. Om skolan inte hade tillgång till egen idrottshall fanns oftast en annan lokal på skolan där fysisk aktivitet kunde utföras. Tillgången till utbildad idrottslärare var dock något som skiljde sig åt mellan skolorna. Det visade sig att skolor utan idrottslärare hade svårare att driva frågor kring fysisk aktivitet även om rektor själv var engagerad. Forskning visar att om rektor satsade på utbildade idrottslärare eller satsade på att fortbilda annan personal inom idrott och hälsa så ökar chanserna för att fysisk aktivitet blir prioriterat (Dowda et al., 2005; Scherp & Scherp, 2007). På en skola hade rektor anställt en sjukgymnast och vissa skolor hade anställt assistenter med vidareutbildning.

Tidigare studier som gjorts på grundskolor visar på många olika hinder för att utöva fysisk aktivitet. Det som främst begränsar är budget, tiden, lokalerna och utemiljön (van den Berg et al., 2017). Det som i vår studie skiljde sig mest åt mellan skolorna var hur miljön såg ut och hur den användes till att utföra fysisk aktivitet. Några av skolorna har anpassad miljö både ute och inne som främjade fysisk aktivitet medan andra inte hade de förutsättningarna. Skolorna med anpassad miljö har oftast elever på en lägre utvecklingsnivå och där finns god tillgång till idrottshallar/lokaler för rörelse, bad och cykling. Skolor som ligger mitt i centrum kan ha svårare att tillgodose alla elevers behov av fysisk aktivitet eftersom det krävs mycket personal för att ta sig till idrottshallen eller för att eleverna inte kan gå själv i en storstadsmiljö. Vid personals sjukfrånvaro blir detta ett absolut hinder vilket kan innebära att en idrottslektion blir inställd på grund av personalbrist.

När skolor saknar skolgård finns ytterligare ett hinder eftersom skolgårdens utformning har stor betydelse för elevers fysiska, psykiska, kognitiva och sociala utveckling (Hendy, 2000;

Lindstrand, 2004). Att helt sakna skolgård gör att eleverna går miste om möjligheter till fysisk aktivitet och i förlängningen finns det risk för att eleverna inte når lika långt i sitt lärande eller har större risk för att få fysisk och psykisk ohälsa. Men när det däremot finns en fungerande skolgård visar forskning att fysisk aktivitet hos elever kan öka så mycket som fyra till fem gånger så mycket (Sallis et. al. 2001). Skolornas olika förutsättningar gör alltså att fysisk aktivitet tillämpas på olika sätt på skolorna. Av de skolor vars rektorer vi intervjuade hade hälften en uttalad skolprofil, varav de flesta en estetisk profil, men det fanns också en skola med friskvårdsprofil. Beskrivning av egen skolprofil var inte något som berörda rektorer utvecklade i intervjuerna, men det finns med i beskrivningen av respektive skola på deras hemsidor. Att ha en friskvårdsprofil stämmer väl överens med att fysisk aktivitet var prioriterat, men även skolor utan uttalad profil prioriterade fysisk aktivitet mycket högt.

8.1.2 Rektors uppfattningar om fysisk aktivitet

Resultatet visade att skolors förutsättningar kring lokaler, utemiljö och personalgruppens kompetens skiljde sig åt trots att eleverna är inom samma målgrupp. Däremot hade rektorerna en gemensam positiv syn på betydelsen av fysisk aktivitet. Rektorer uppfattade sig själva som pålästa inom aktuell forskning kring fysisk aktivitet. Likaså var deras uppfattningar om fysisk aktivitets koppling till lärande och hälsa gemensam men rektorer konstaterade också att detta var något som var svårt att mäta och att det snarare blev en uppskattning. När kunskapen finns om dessa positiva effekter av fysisk aktivitet är det troligare att rektorer satsar mer på bättre förutsättningar. Lärare ska kunna erbjuda eleverna aktiviteter som innebär ökad fysisk aktivitet under dagen och som på sikt främjar elevernas lärande och hälsa (Cox et.al., 2011; Gurr et.al., 2005; Langille & Rodgers, 2010). Aktiviteter med pausgympa och promenader är sådana exempel, och det stämmer väl överens med studier som visat att både minnesfunktion och förmåga till inhämtande av ny information ökar. Vardagsmotion är tillräckligt bra för att öka elevers hälsa avsevärt (Janssen & Leblanc, 2010; Poitras et.al. 2016; Strong et.al. 2005).

Flera rektorer hade uppfattningen att dagliga promenader inte bara är motion utan också en användbar aktivitet för att minska elevernas oro och ångest, vilket överensstämmer med forskning om ungdomars psykiska hälsa (Biddle & Asare, 2011). Vardagsmotion är något som UK Department of health (2004) uppmärksammat ger stora effekter på personer som lider av psykisk ohälsa. Många elever med funktionsnedsättningar kan störas av många sinnesintryck och då kan trafiken bli ett hinder för utevistelse. Ett hinder för dagliga promenader verkar vara när skolan ligger centralt och då långt från lugna promenadstråk och naturområden. Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är många och det finns fler forskningsresultat som visat att ökad vardagsmotion och fysisk aktivitet under lektionstid ger stora hälsoförbättringar för elever på gymnasiesärskolan (Janssen & Leblanc; 2010; Poitras et.al. 2016; Strong et.al. 2005).

Som tidigare nämnts var rektorer i vår studie positiva till fysisk aktivitet och flera berättade om hur de såg på fysisk aktivitet som både aktiviteter i idrottshallen men också att fysisk aktivitet som en rastaktivitet var viktigt. Idrottsämnet hade en hög prioritet hos alla rektorer på gymnasiesärskolan och detta kan vara något som skiljer sig från grundskolan där forskning visar att idrott och hälsa traditionellt har en lägre prioritet än akademiska ämnen (Cox et.al., 2011; Langille & Rodgers, 2010).

Många av rektorerna var själva intresserade av idrott och uppfattade sin egen betydelse av att vara goda förebilder för personal och elever när det gäller att främja fysisk aktivitet och hälsa. Några hade även försökt att inspirera personalen till olika friskvårdsaktiviteter och uppmuntrat till att utnyttja kommunens friskvårdsbidrag. Rektorerna hade också en

uppfattning om att personalens inställning till fysisk aktivitet skiljde sig åt. Det fanns en uppfattning om att viss personal tyckte promenader var bra för elevernas lärande och hälsa medan andra tyckte det var en onödig aktivitet. Eftersom forskning har visat att rektorers engagemang och visioner har stor betydelse för att få med sig personalen, kan detta alltså bidra till bättre förutsättningar att projekt upprätthålls och att skolutveckling sker på de aktuella skolorna (Dowda et.al., 2005; Langille & Rodgers, 2010).

Personalens syn på fysisk aktivitet är ofta påverkad av skolans kultur och traditioner. Om kulturen genomsyras av att fysisk aktivitet ska planeras in under hela skoldagen ökar sannolikheten för att all personal ser det som viktigt arbete. Om skolan har en gemensam vision och rektor är engagerad är det en framgångsfaktor vid ett förändringsarbete (Gurr et.al., 2005). Om man vill förändra en skolkultur från ett omsorgsperspektiv där fikastunder ses som en pedagogisk aktivitet till en skola med uttalad friskvårdsprofil där eleverna aktiveras varje rast, kan man som rektor möta på motstånd. Om man är en nyanställd rektor kan man uppleva att motståndet är större än om man är mer erfaren. Vårt resultat visade att det har sin betydelse hur länge rektorn har arbetat på skolan, rektorer med cirka ett år på sin nuvarande skola uttryckte svårigheter med förändring, särskilt med att bryta traditioner och kulturer. Rektorer som arbetat två år eller längre på sin skola upplevde i större utsträckning att de har lyckats påverka skolans kultur mot en positiv förändring.

Rektorer uttryckte farhågan att skolan ofta blir den enda plats som erbjuder fysisk aktivitet för många elever och såg ett problem med att de har en stillasittande fritid. Rektorer uppfattade också att det oftast inte var idrottslektionerna som bidrog till goda vanor utan istället vardagsaktiviteter med dagliga promenader som hade större betydelse. Skolan har stort ansvar att utrusta eleverna med färdigheter inför vuxenlivet, inklusive kunskaper och förhållningssätt till god fysisk och psykisk hälsa. Det överensstämmer med tidigare forskning att om rutiner och goda vanor ska följa med in i vuxenlivet måste skolan ha ett förberedande arbetssätt och samarbeta med vårdnadshavare (Ineland et.al., 2013., Lin et. al., 2010). Detta tyder på att det är särskilt viktigt för ungdomar med funktionsnedsättning att samverka fungerar mellan skola och vårdnadshavare för att på sikt ge bättre vanor inom kost och fysisk aktivitet.

8.1.3 Rektors frirum

Enligt Bergs modell för skolutveckling är skollagen och läroplanens riktlinjer den yttre gränsen och den inre gränsen är skolans förutsättningar och kultur. Mellan den yttre och inre gränsen finns rektors frirum, det vill säga det handlingsutrymme som varje rektor har att tillgå för utvecklingsarbete (Berg 2003). Rektors egen uppfattning om fysisk aktivitet kan då bli avgörande för hur man organiserar de utvecklingsområden man väljer att satsa på. Personalens kompetens blir betydelsefull för att kunna utnyttja frirummet på allra bästa sätt. I frirummet kan rektorn styra sin budget och som ett exempel valde en av rektorerna att anställa speciallärare och sjukgymnast istället för att bemanna med assistenter. En annan rektor ville satsa på utemiljön och göra i ordning den för att eleverna skulle ha större möjlighet till fysisk aktivitet med mindre behov av personal, medan en tredje satsade på en minibuss för att kunna komma utanför staden till naturområden då skolan inte har tillgång till en skolgård. Detta är olika exempel på hur rektorer kan utnyttja sitt frirum med att använda sin budget till det som passar skolan och elevgruppen.

För att rektor ska kunna utnyttja sitt frirum måste hen ha en målbild för skolans utveckling, och identifiera skolans kultur dvs ”det som sitter i väggarna”. Om en rektor tar egna beslut utan att innan förankra det i personalgruppen blir det ett så kallat ”top-down” beslut, vilket kan tas emot på ett avvaktande eller negativt sätt av personalen. Om rektor istället utgår ifrån

ett problem som finns i skolans vardag kallas det istället "bottom-up" och man har då lättare att få med sig personalen (Berg, 2003). I våra intervjuer framkom det att rektorer uppfattade att aktiviteter ibland genomfördes av lärare utan pedagogiska mål för eleverna och att det var vanor och kultur på skolan som styrde snarare än kursmålen. Detta var något som rektorerna ville förändra genom att införa tydliga mål och syfte med aktiviteter, särskilt inom idrott och hälsa. Vår tolkning är att de flesta rektorer vill få personalen delaktiga i beslut och vara med i utvecklingsarbetet, det vill säga styra enligt "bottom-up"-principen. Ibland är det dock nödvändigt för rektor att ta obehagliga beslut som personalen inte riktigt är med på. Detta kan leda till att det uppstår dilemma och konflikt (Berg, 2003 & Hallerström, 2006). Här kan rektors tidigare yrkeserfarenhet spela stor roll eftersom den skapar trovärdighet när det kommer till skolutvecklingsfrågor. Har rektor tidigare arbetat som lärare kan det finnas större förståelse för de förändringar som görs och rektor kan få med sig personalens på ett annat sätt (Svedberg, 2000).

Vi tolkade vårt resultat som att rektorer ibland handlade enligt metoden "bottom-up" där de beskrev att de diskuterat frågor rörande elevernas fysiska aktivitet i flera forum som involverade hela personalgruppen. De hade lyssnat och tagit del av personalens synpunkter på flera nivåer såsom på klassmöten och lärarmöten. Flera rektorer önskade dock mer samplanering mellan mentorer och ansvarig personal för idrott och hälsa. För verklig förändring krävs ofta en kombination av de två metoderna, "bottom-up" och "top-down", vilket flera av rektorerna använde. Det har visat sig att rektors egen uppfattning är viktig när det gäller att få med sig personalen och för att utvecklingsarbetet ska bli både långsiktigt och en del av skolans kultur. Finns det inte tydliga direktiv från rektor är risken att det istället blir kortsiktiga projekt (Berg, 2013; Beer & Noria, 2000). En annan uppfattning hos rektorer var att det är viktigt att kompetens inte blir knutet till en särskild person, utan att kompetensen sprids till hela personalgruppen. Först då blir kunskapen en del av skolans kultur eftersom annars finns risken att kompetensen försvinner vid personalbyte eller rektorsbyte.

Anmärkningsvärt var att ingen rektor nämnde elevhälsoteamet som ett särskilt forum där elevernas fysiska aktivitet diskuterades i någon större utsträckning. Här var diskussionerna endast på individnivå om någon elev inte deltog på idrottslektionerna och sällan fördes den på gruppnivå som ett led i förebyggande arbete.

Det är intressant att det finns möjligheter för rektorer på gymnasiesärskolans individuella program att använda frirummet till fler undervisningstimmar av något ämnesområde och mindre antal timmar inom ett annat. Eftersom eleverna inte har betyg eller riktlinjer för exakt antal timmar i varje ämnesområde kan man utgå från elevens behov. Rektors uppfattning kring fysisk aktivitet blir då ännu viktigare än på ett vanligt gymnasium eftersom de kan påverka hur mycket och med vilken kvalitet aktiviteten kan ges. Det medför också att personalkompetensen skiljer sig åt mellan skolor om rektor anställt idrottslärare eller sjukgymnaster i jämförelse med skolor där assistenter har större ansvar. Elever med funktionsnedsättning har ofta problem med både hälsan och psykisk ohälsa och den idrottsundervisning de får räcker oftast inte till. Dessa ungdomar borde istället ha fler tillfällen till idrott och hälsa än endast idrottslektionen. Dessutom är den idrottsundervisning som erbjuds inte alltid anpassad fullt ut för eleverna. Många i denna elevgrupp kan ha svårt att vistas i den miljö som en idrottshall innebär med tanke på höga ljud och många personer runt omkring. Istället för traditionell idrottsundervisning är det möjligt att dessa elever istället behöver fler korta pauser i klassrummet med rörelseaktiviteter (Klein & Hollingshead, 2015).

Det vi sett i vår undersökning är att ämnesområdet idrott och hälsa kan vara så mycket mer än bara en lektion i en idrottshall. Eftersom fysisk aktivitet har minskat hos alla elever och allra mest hos elever med intellektuella funktionsnedsättningar (Menear & Shapiro, 2014) är det av yttersta vikt för varje rektor att utnyttja frirummet och erbjuda eleverna de bästa möjligheterna. Med tanke på att skolan kan vara den enda plats där eleverna utövar fysisk aktivitet så är det här som grunden läggs till goda vanor.

När vi analyserat studiens resultat ser vi en tydlig vilja hos flera rektorer till förändring och förbättring av ämnesområdet idrott och hälsa. Har man förtydligat målen för alla fysiska aktiviteter som eleverna har under skoldagen kan det bli ett startskott för att flera ämnesområden genomsyras av idrott och hälsa. Detta kan leda till att skolan tillgodoser elevernas behov av fysisk aktivitet. Här kommer elevhälsans betydelsefulla arbete in som en samarbetspartner för ett förebyggande arbete. För eleven kan detta leda till utökade erfarenheter av goda levnadsvanor och förebygga god fysik och psykisk hälsa.

8.2 Metoddiskussion

Vår bedömning var att valet av en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer var relevant eftersom vårt syfte var att beskriva rektorernas egna uppfattningar kring fysisk aktivitet och hur förutsättningarna ser ut på olika skolor (Bryman, 2011). Det som kan ses som en begränsning i vårt metodval är att vi inte observerat skolornas verksamhet utan endast intervjuat rektorer och frågat efter skolans förutsättningar men på de flesta skolor presenterades vi och blev visade runt. Om vi istället observerat och intervjuat lärare eller elever hade såväl syfte som resultatet blivit ett annat. Risken finns att rektor speglar en annan bild än den som upplevs verkligt av övrig personal. Vi tror dock att reliabiliteten och validiteten i vår studie är god även om den inte är generaliserbar. De rektorer som valde att delta hade alla en positiv inställning till ämnet, var villiga att ställa upp och hade ett personligt intresse i frågan. Det är möjligt att de rektorer vi mailade men som inte svarade i mindre utsträckning var positiva till ämnet. Detta kan också ha bidragit till att svaren blev övervägande positiva. Vi är medvetna om en eventuell kritik mot urvalet och att det blev ett selektivt urval.

Vår bedömning är att det fanns ett intresse för vår undersökning eftersom fysisk aktivitet blivit ett aktuellt ämne tack vare massmedia och forskare i populärvetenskapliga böcker. Att vi själva arbetar på gymnasiesärskolans individuella program kan också ha bidragit till en samhörighetskänsla och förståelse mellan oss och rektorerna. Detta kan givetvis vara en nackdel eftersom det är svårt att förhålla sig kritiska och neutrala, men det kan även vara en fördel då vi är insatta i verksamheten. Vi är dock medvetna om dessa svårigheter och av den anledningen har vi inte intervjuat våra egna rektorer. De rektorerna som ingick i våra urvalskriterier skapade en relevant och representativ undersökningsgrupp men var ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2011).

Vi prövade oss fram till vilken analysmetod vi skulle använda och valde till slut tematisk analys. Vi upplevde att temana gick in i varandra och materialet behövdes läsas om och diskuteras ett flertal gånger. Detta bidrog till mer givande diskussioner oss emellan och resultatet blev en gemensam analys (Bryman, 2011). Då vi ville tydliggöra hur förutsättningarna såg ut på de olika skolorna valde vi att ställa upp det i en tabell. Där presenterades varje rektor och vi lade fokus på deras bakgrund, antal år i yrket, skolans inne- och utemiljö, övriga lokaler, om skolan ligger centralt eller i ytterområden, personalens utbildning samt om skolan hade en specifik profil. All denna bakgrundsinformation behövdes

för att beskriva olika förutsättningar som fanns på skolorna och därmed tolka och förstå rektorernas frirum.

För att förstå rektorernas frirum från ett ytterligare teoretiskt perspektiv tog vi även inspiration av Bronfenbrenners modell av ett ekologiskt system och använde det i första hand till att formulera frågor till intervjuguiden. Vi ville fånga det som Bronfenbrenner menade med att om man förstår systemet fullt kan man se varje del och samspelet med nivåerna (Bronfenbrenner 1979). Vi använde också systemet för att visuellt se en modell av systemet och vi ritade en rektor i mitten omringad av yttre och inre gränser. För oss blev det en användbar modell för att se dessa system vilket vi använt i våra gemensamma diskussioner. Bilden av systemet har hjälpt oss till ytterligare förståelse för rektorernas arbetsuppgifter och vilka relationer de har att förhålla sig till.

8.3 Kunskapsbidrag

Vår förhoppning är att bidra med kunskap om hur rektorers uppfattningar inom detta område ser ut och vilka förutsättningar som finns till utveckling av fysisk aktivitet på gymnasiesärskolan. Det finns många studier som fokuserar på lärarens eller elevens perspektiv, men vi fann inte något som tog upp rektorers perspektiv på detta ämne. Denna studie uppmärksammar rektorernas syn på fysisk aktivitet på gymnasiesärskolans individuella program. Den belyser också hur rektorers frirum kan användas och visar på några olika utvecklingsområden som öppnar sig för gymnasiesärskolans individuella program. Vår sammantagna bedömning är att det finns goda förutsättningar i frirummet för att främja elevernas hälsa genom Idrott och hälsa - "i det stora och i det lilla".

8.4 Kommande forskning

Det hade varit intressant att ta del av forskning om vad fysisk aktivitet har för effekt på kognitiv utveckling för personer med intellektuella funktionsnedsättningar. Vi efterfrågar forskning inom denna målgrupp eftersom vi helt saknar det i vår litteratursökning. Det finns ett flertal forskningsresultat på grundskolenivå om sambandet mellan fysisk aktivitet och ökat lärande, men vi har inte funnit någon forskning alls om elever inom särskolan inom detta område.

Elevhälsans specifika arbete med fysisk aktivitet lyser med sin frånvaro i vårt resultat, men det kan bero att vi inte har efterfrågat det specifikt. Det hade varit intressant att forska kring hur elevhälsan på gymnasiesärskolan kan utveckla sitt arbete. Elever med behov av särskilt stöd i skolan har ofta stöd av både habilitering och LSS (lagen om särskilt stöd) och för den gruppen skulle det vara intressant att undersöka på vilket sätt elevhälsan kan bidra för att förbättra hälsan genom ökad fysisk aktivitet.

Det finns en ambition att anställa pedagoger med specialpedagogisk utbildning, men som verkligheten ser ut är det brist på vidareutbildade lärare och det är kostsamt. Det är möjligt att skolor anställer assistenter istället för pedagoger, dels för att eleverna har individuella särskilda behov, dels för att assistenter med vidareutbildning kan ta ansvar för träning och fysiska aktiviteter. Det hade varit intressant att studera vilka personalkategorier som bör anställas utifrån behovet av kompetens, ansvarsområden och tillgång till utbildad personal.

I våra intervjuer fick vi många svar som gav uttryck för att kost och hälsa är tätt förknippat med fysisk aktivitet och hälsa. Vi valde att inte fokusera på kostvanor i denna uppsats på grund av tids- och utrymmesbrist, men det hade varit intressant att forska vidare på rektorers

uppfattningar om detta. Samspelet mellan ämnesområden hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa skulle också vara ett naturligt tema för kommande forskning.

Referenser

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W.... Brian, W. (2012) Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*. 380(9838), 258-271.
- Beer, M., & Noria, N. (2000). Resolving the tension between theories E and theories O of change. I: Beer, M. & Noria, N. (Red.) *Breaking the Code of Change*. Boston, MA: Harvard Business School.
- Berg, G. (2003). *Att förstå skolan: en teori om skolan som institution och skolor som organisationer*. Lund: Studentlitteratur.
- Berg, G. (2018). *Skolledarskap och skolans frirum*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Biddle, S.J, Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–95.
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development experiments by nature and design*. Cambridge: Mass. Harvard U.P.
- Brown, J., Cooper-Kuhn, C., Kempermann, G., Van Praag, H., Winkler, J., Gage, F., & Kuhn, H. (2003). Enriched environment and physical activity stimulate hippocampal but not olfactory bulb neurogenesis. *European Journal of Neuroscience*, 17(10), 2042–2046.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2: a uppl.). Malmö: Liber.
- Bunketorp Kall L., Malmgren H., Olsson E., Linden T., & Nilsson M. (2013). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *Journal School of Health*, 84,473-480.
- Bunketorp Kall L., Malmgren H., Olsson E., Linden T., & Nilsson M. (2015). Effects of a curricular physical activity intervention on children's school performance, wellness and brain development. *Journal School of Health*, 85, 704-713.
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., Dietz, W. H. (2008). Physical Education and Academic Achievement in Elementary School: data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 98(4),721-727.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, AS., Sherar, LB., Esliger, DW., van Sluijs, E. M.... Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the international children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.12,113.
- Cox, L., Berends, V., Sallis, J. F., John, J. M. S., McNeil, B., Gonzalez, M., & Agron, P. (2011). Engaging school governance leaders to influence physical activity policies. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 40-48.

- Dowda, M., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Rosengard, P., & Kohl, H. W., III. (2005). Evaluating the sustainability of SPARK physical education: A case study of translating research into practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 11-9.
- Erickson, K., Voss, M., Prakash, R., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J.... Kramer, A. (2010). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108 (7), 3017-3022.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhället, individ och Marknad*. Upplaga 3:4. Stockholm: Norstedts Juridik AB.
- Frank, L. D., Engelke, P. O., & Schmid, T. L. (2003). *Health and community design: the impact of the build environment on physical activity*. Washington: Island Press.
- Gamble, A., Chatfield, S., Cormack, M., & Hallam, J. (2017). Not Enough Time in the Day. A Qualitative Assessment of In-School Physical Activity Policy as Viewed by Administrators, Teachers and Students. *Journal of School Health*, 87(1), 21-28.
- Gurr, D., Drysdale, L., & Mulford, B. (2005). Successful principal leadership: Australian case studies. *Journal of Educational Administration*, 43(6), 539–551.
- Hallerström, H. (2006). *Rektorers normer i ledarskapet för skolutveckling*. Diss. Lund: Lunds universitet.
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark, hur motion och träning stärker din hjärna*. Stockholm: Fitnessförlaget,
- Hendy, T. B. (2000). Jungle gym or brain gym. Playground can improve academic readiness. *Parks & Recreation*, 35(6),84–91.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. 3 uppl. Stockholm: Natur och kultur.
- Ineland, J., Molin, M., & Sauer, L. (2013). *Utvecklingsstörning, samhälle och välfärd*. Malmö: Gleerups förlag.
- Janssen, I., Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7,40.
- Johnson, C. (2009). The Benefits of Physical Activity for Youth with Developmental Disabilities: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion*, 23(3), 157-167.
- Karlsson, M., Fritz, J., Cöster, M., Karlsson, C., & Rosengren, B. (2019). Daglig fysisk aktivitet på schemat: bättre skolresultat hos pojkarna. Men för flickorna var det ingen skillnad – Bunkefloprojektet följde grundskoleelever under nio år. *Läkartidningen*, 116, FEP3.
- Klein, E., & Hollingshead, A. (2015). Collaboration between special and physical education: The Benefits of a Healthy Lifestyle for All Students. *Teaching Exceptional Children*, 47, 163–171.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3: a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

- Langille, J-L., Rodgers, W., (2010). Exploring the Influence of a Social Ecological Model on School-Based Physical Activity. *Health Education & Behavior*, 37(6), 879-894.
- Leithwood, K. A., & Riehl, C. (2003). What we know about successful school leadership. Philadelphia. PA. *Laboratory for Student Success, Temple University*, 1-8.
- Lin, J. D., Lin, P. Y., Lin, L. P., Chang, Y. Y., Wu, S. R., & Wu, J. L. (2010). Physical activity and its determinants among adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 31(1), 263-269.
- Lindstrand, P. (2004). *Playground and outdoor play*. International Toy Research Centre, Stockholm: KTH.
- Meneer, K., & Shapiro, D. (2014). Let's Get Moving! Physical Activity and Students with Physical Disabilities. *Physical Disabilities: Education and Related Services*, 23(1), 9–18.
- Nilholm, C. (2016). *Teori i examensarbetet: en vägledning för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Nordström, M. (2004). *Observationer av 12 år gamla skolbarn på två innerstadsskolor i Stockholm*. Stockholm: Kulturgeografiska institutionen, Stockholms universitet.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I...Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 41(6), 197-239.
- Sallis, J. F, Conway, T. L, Prochaska, J. J, Mckenzie, T. L, Marshall, S. J, & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620.
- Scherp, H-Å., & Scherp, G-B. (2007). *Lärande och skolutveckling-Ledarskap för demokrati och meningsskapande*. Forskningsrapport. Karlstad: Avdelningen för pedagogik Estetisk-filosofiska fakulteten.
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Skolverket (2013). *Läroplan för gymnasiesärskolan*. Stockholm: Skolverket 2013.
- Skolverket (2015). *Ämnesområdesplaner Gymnasiesärskolan*. Stockholm: Skolverket.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B.... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*. 146(6), 732–737.
- Svedberg, L. (2000). *Rektorsrollen: om skolledarskapets gestaltning*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet.
- Törnsén, M. (2014). Rektors förändringsledarskap. I Höög, J., & Johansson, O. (Red.), *Framgångsrika skolor mer om struktur, kultur, ledarskap* (s. 101–118). Lund: Studentlitteratur.

UK Department of Health. (2004). *At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. London: Department of Health.

van den Berg, V., Salimi, R., de Groot, R. H., Jolles, J., Chinapaw, M. J., & Singh, A. S. (2017). "It's a Battle... You Want to Do It, but How Will You Get It Done?": Teachers' and Principals' Perceptions of Implementing Additional Physical activity in School for Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(10), 1160.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forsknings sed*. CM-gruppen. Bromma: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (2010). *Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.

Ärlestig, H. (2008). *Communication between Principals and Teachers in Successful Schools*. Avhandling. Umeå: Umeå universitet.

Bilaga 1, intervjuguide

Allmänna frågor:

- Hur länge har du arbetat som rektor? Hur länge på denna skola?
- Din grundutbildning?
- Beskriv skolan du arbetar på?
- Har skolan någon speciell inriktning?
- Vilka förutsättningar finns på din skola för att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet?

Uppfattningar:

- Vad är din uppfattning om fysisk aktivitets betydelse för eleverna
- Vilken prioritet har fysisk aktivitet på skolan?

Skolutveckling/frirummet

- Hur ser organisationen ut när det gäller fysisk aktivitet?
- Hinder och möjligheter?
- Hur ser du på din betydelse som rektor när det gäller utförandet av fysisk aktivitet?
- Vilka utvecklingsområden finns?
- I vilka forum diskuteras frågor som rör fysisk aktivitet?

Bilaga 2, mail till respondenter

Hej!

Vi heter Sarah Prosell och Maria Rödholm och jobbar på XX och XX som lärare. Vi läser även sista terminen på speciallärarprogrammet och denna termin är det dags för oss att skriva vår uppsats. Syftet med vår studie är att undersöka rektorers uppfattningar av fysisk aktivitet och vilka förutsättningar som finns för att tillgodose elevernas behov av fysisk aktivitet. Vi är intresserade av att se hur det ser ut på din skola och skulle därför gärna intervjua dig.

Om möjlighet finns till intervju skulle vi gärna vilja spela in samtalet på en telefon. Självklart är allt som sägs konfidentiellt och det är bara vi som kommer lyssna på inspelningen. Ditt namn eller vilken skola eller stad det gäller kommer inte nämnas i uppsatsen. Vi beräknar att intervjun tar ca 45 min. Vid intervjun hade vi också gärna gått runt och tittat på skolans lokaler för att kunna göra en kort beskrivning av skolan.

Frågorna är av en öppen karaktär inom dessa tre områden.

Allmänna frågor: Inledning och beskrivning av skolan.

Uppfattning: Vad är din uppfattning om fysisk aktivitets betydelse för eleverna?

Skolutveckling: Hur ser organisationen ut när det gäller fysisk aktivitet? Vilka utvecklingsområden finns?

Vi vore väldigt tacksamma och glada om du har möjlighet att ställa upp.

Vänligen, Maria och Sarah