



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Sträva eller uppnå? Det är frågan!

– En undersökning om hur tre skolor arbetar med *daglig fysisk aktivitet*.

Sofia Danielsson, Svante Lindblom & Lotta Strömberg

Examensarbete LAU350

Handledare: Christina Lundborg Olsson

Examinator: Björn Haglund

Rapportnummer: VT07-2611-118



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen 41-60 poäng/61-80 poäng

Titel: Sträva eller uppnå det är frågan - En undersökning om hur tre skolor arbetar med *daglig fysisk aktivitet*.

Författare: Sofia Danielsson, Svante Lindblom & Lotta Strömberg

Termin och år: Vårterminen 2007

Kursansvarig institution: Institutionen för pedagogik och didaktik

Handledare: Christina Lundborg Olsson

Examinator: Björn Haglund

Rapportnummer: VT07-2611-118

Nyckelord: Daglig fysisk aktivitet, fysisk aktivitet, tillägg i läroplanen, tolkning.

Inledning:

Samhället förändras och blir allt mer tekniskt. Datorer styr vår livsstil. Detta gör att fler människor blir stillasittande och bristen på fysisk aktivitet ökar. Skolan är den plats i samhället där alla barn och ungdomar ägnar mycket av sin tid. Där finns möjligheten att påverka deras livsstil. Målet med *daglig fysisk aktivitet* i skolan är att få barn och ungdomar att röra sig mer.

Syfte:

Syftet med vår studie är att undersöka vilka effekter tillägget i läroplanen gett för skolans arbete med *daglig fysisk aktivitet*.

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

Litteraturgenomgång:

Fysisk aktivitet har stor betydelse för att förhindra sjukdomar. Det har även visat sig vara en viktig faktor för att utveckla sitt självförtroende. Olika projekt har satsat på arbetet med fysisk aktivitet för att få fler barn och ungdomar intresserade för föreningsidrotten och med fysisk aktivitet i skolan.

Metod:

Vår studie bygger på intervjuer med tre rektorer samt 23 enkäter gjorda för pedagogerna på dessa skolor. Vi har även undersökt tidigare forskning och projekt som gjorts på ämnet.

Resultat:

Arbetet med *daglig fysisk aktivitet* skiljer sig på de skolor vi gjort vår undersökning. Pedagogernas syn på ledningens arbete skiljer sig samt även vad de anser om tillägget i läroplanen.

Diskussion:

Tillägget i läroplanen skapar stor tolkningsmöjlighet. Detta medför att arbetet på skolorna kan se väldigt olika ut. Ett förtydligande om vad som förväntas av skolan i arbete med *daglig fysisk aktivitet* skulle ge fler barn och ungdomar möjlighet till att fysiskt aktivera sig under skoltid.

Förord

Vi vill ge vår handledare Christina Lundborg Olsson ett stort tack för all hjälp med litteratur och funderingar under arbetets gång. Vi vill även tacka idrottslärarna på Pedagogen i Mölndal, Bodil Björklund och Lars Edström som varit ett stöd under vårt arbete. Dessutom vill vi ge ett sista tack till JM för att inte ”kåken” revs tidigare.

Detta examensarbete vänder sig till alla studenter och lärare med intresse för *daglig fysisk aktivitet*. Vi hoppas att detta arbete ska ge inspiration till fortsatt forskning på området samt utveckla ett intresse till mer *daglig fysisk aktivitet* i skolorna.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och frågeställningar.....	2
2 Litteraturgenomgång	3
2.1 Vad menas med fysisk aktivitet?	3
2.1.1 Definitioner på fysisk aktivitet	3
2.2 Effekter av fysisk aktivitet för barn och ungdomar	3
2.3 Bunkefloprojektet.....	4
2.4 Satsning på daglig fysisk aktivitet.....	5
2.4.1 Handslaget.....	6
2.4.2 Sätt Sverige i rörelse	6
3. Metod	7
3.1 Val av metod	7
3.2 Intervjumetod	7
3.3 Enkätmetod	8
3.4 Urval	8
3.5 Genomförande	8
3.6 Forskningsetik.....	9
3.7 Avgränsningar	9
3.8 Reliabilitet/Validitet	10
4. Resultat	11
4.1 Beskrivning av 3 skolor.....	11
4.1.1 Skola A.....	11
4.1.2 Skola B	11
4.1.3 Skola C.....	11
4.2 Sammanställning av intervjuer med rektorer.....	12
4.3 Sammanställning av enkätundersökning.....	16
4.4 Resultat i matrisform.....	22
5. Diskussion.....	25
5.1 På vilket sätt har skolorna daglig fysisk aktivitet?	25
5.2 Vad tycker rektorer och pedagoger om läroplanens beskrivning av daglig fysisk aktivitet?	27
5.3 Hur tolkar rektorerna tillägget i läroplanen?	27
5.4 Vad finns det för likheter och skillnader i skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet?	28
5.5 Slutsats	30
5.6 Förslag till fortsatt arbete	30
Referenser.....	31
Böcker.....	31
Artiklar.....	31
Rapporter.....	32
Webbadresser	32

Bilagor

1. Enkät
2. Intervju

1. Inledning

”Den som inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.”
(Edward Stanley)

Med tiden har det samhälle vi lever i idag blivit alltmer tekniskt avancerat och behjälpligt. Detta resulterar i, ett för många, alltmer fysiskt inaktivt liv. I takt med att barn och ungdomar rör sig mindre, ökar sjukdomar relaterade till fysisk inaktivitet, samt försäljningen av datorer och teknik. Mycket talar dessutom för att våra barns stillasittande livsstil bygger på deras föräldrars alltmer inaktiva arbetsliv. Vårt behov av rörelse och fysisk aktivitet har dock inte förändrats över tiden. Förr krävdes fysisk aktivitet och en god kondition för att kunna utöva flertalet yrken, men möjligheterna i dagens vardag för att tillgodose oss denna fysiska aktivitet har blivit allt mer begränsade. Detta kräver att vi måste fysiskt aktivera oss på vår fritid. Denna utveckling är dock på intet sätt utan problem.

Skolans roll i att bibehålla ungdomars fysiska hälsa blir därmed allt större. Skolan är den plats i samhället där alla barn och ungdomar samlas, och därmed vilar numera inte bara ansvaret på skolan om att utbilda nästkommande generation, utan även ett ansvar om att hålla dagens barn och ungdomar friska och fysiskt aktiva.

1.1 Bakgrund

Trots att antalet individer som är aktiva i olika idrottsföreningar har ökat under de senaste 10 åren, kvarstår ändå problemen med fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar¹. Skolan är den plats i samhället där barn och ungdomar ägnar största delen av sin tid och det är där det borde vara lättast att nå dem. De barn som är fysiskt inaktiva på sin fritid kan genom skolan få möjlighet att röra på sig mer än de brukar. Sätter skolan dessutom upp mål för att barnen ska röra på sig varje dag blir det stor betydelse för de barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva². Därför anser vi att skolan har en skyldighet att arbeta aktivt för att främja en vidare utveckling av elevernas hälsa, genom att erbjuda *daglig fysisk aktivitet*.

Inför valrörelsen 2002 gavs ett förslag från Riksidrottsförbundet att införa 30 min fysisk aktivitet om dagen i alla skolor. Detta skulle ses som ett komplement till skolans idrottsundervisning, den skulle inte ersätta den. Anledningen till att förslaget kom var bristfällig *daglig fysisk aktivitet* hos barn och ungdomar³. År 2003 skrevs följande in som ett tillägg i läroplanen;

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen⁴.” (Lpo94)

Detta tillägg verkar få olika betydelser, beroende på om det är rektor eller pedagogen som läser och tolkar. Att tolka är något vi alla gör. På grund av erfarenheter och livssituation kan därmed den slutgiltiga betydelsen se olika ut, beroende av vem som gör tolkningen. Pedagogerna i skolan måste hela tiden tolka läroplanen och utifrån sin egen erfarenhet bestämma vad som bör ses som betydelsefullt eller inte. Det blir därför viktigt att läroplanen har tydliga formuleringar som är lätta att förstå och som i så stor utsträckning som möjligt inte behöver tolkas. På det sättet har alla skolor möjlighet att arbeta mot samma mål.

¹ <http://www.rf.se/files/{829C339B-5FA0-418F-AE2D-B9ADF3FE21EC}.pdf>

² Tranquist (2007) s. 2

³ Riksidrottsförbundet (2004)

⁴ <http://www.skolverket.se/sb/d/468>

1.2 Syfte och frågeställningar

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lpo94)

Syftet med vår studie är att undersöka vilka effekter detta tillägg i läroplanen gett för skolans arbete med *daglig fysisk aktivitet*.

- På vilket sätt har skolorna *daglig fysisk aktivitet*?
- Vad tycker rektorer och pedagoger om läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet*?
- Hur tolkar rektorerna tillägget i läroplanen?
- Vad finns det för likheter och skillnader i skolornas arbete med *daglig fysisk aktivitet*?

2 Litteraturgenomgång

2.1 Vad menas med fysisk aktivitet?

Begreppet fysisk aktivitet är ett ord som ofta används. Att vara fysiskt aktiv behöver inte betyda samma sak för alla. Det finns ett antal definitioner av fysisk aktivitet, alltifrån minsta rörelse till matematiska uträkningar mellan energi och rörelser.

2.1.1 Definitioner på fysisk aktivitet

- Ett mått på att veta om man är tillräckligt fysiskt aktiv ges av Surgeon General's Report⁵. Där står att en förbrukning av 150 extra kilokalorier om dagen, utöver vilomsättningen⁶ är ett mått på fysisk aktivitet. Denna energiökning kan man få genom aktiviteter som motsvarar en promenad på ca 30 minuter med en intensitet som är måttlig.
- "Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning."
Statens folkhälsoinstitut⁷
- "Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, exempelvis rask promenad."
Svenska läkarsällskapet⁸
- "All kroppsrorelse utförda av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiförbrukning. Fysisk aktivitet omfattar således alla kroppsrorelser oberoende av syfte eller sammanhang, t.ex. lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter."
NCCF⁹
- Den brittiska rekommendationen om fysisk aktivitet innebär att barn ska hålla en måttlig intensitet på ca 30-60 minuter per dag¹⁰.

2.2 Effekter av fysisk aktivitet för barn och ungdomar

Tillägget i läroplanen, om *daglig fysisk aktivitet*, bygger på rapporter om att barn och ungdomar rör på sig alldeles för lite. Det finns tydliga tendenser till att fler barn har problem med övervikt, detta på grund av dåliga kostvanor och för lite motion¹¹. Genetiskt sett ser vi likadana ut nu som vi gjort i alla tider. Vi är skapta för att röra på oss, vilket vi är medvetna om, ändå går vi mot ett samhälle med mindre rörelse.

Ett vanligt förekommande fenomen är att tro att intensiteten i rörelsen är viktigast. Forskning visar att det är bättre med lite rörelse varje dag än att vid få tillfällen utföra aktivitet med hög intensitet. Det är naturligtvis inte fel att träna mycket på en hög intensitet men "lite aktivitet är bättre än ingen alls och mer är ännu bättre"¹².

⁵ Amerikansk studie från 1996 som visar på vikten av daglig fysisk aktivitet för god hälsa och välbefinnande. Raustorp (2004) s 118-123, 70-73.

⁶ Vilomsättningen=antalet kalorier som förbränns när kroppen är i vila

⁷ Schäfer-Elinder, Faskunger (2006) s. 12

⁸ Jansson, (2003) s. 68-69

⁹ www.oru.se/templates/oruExtNormal_21919.aspx

¹⁰ Larsson, Redelius (2004) s. 34

¹¹ www.goteborg.se/prod/sk/skolutvecklingsenheten/dalis2.nsf/vyPublicerade/150586286E508A5CC1256F4A0045DCB3?OpenDocument

¹² Raustorp (2004) s. 12

Att vara regelbundet fysiskt aktiv medför att risken för rörelse- och motionsrelaterade följsjukdomar blir mindre. Dagens forskning om barn och ungdomars hälsotillstånd behandlar i stort de sjukdomar som utvecklats till följd av ett alltför stillasittande liv. Barn som är fysiskt aktiva i tidiga år löper mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet. Ett fortsatt aktivt liv i ungdomsåren förebygger problem med fetma och diabetes typ II. Den fysiska aktiviteten har en stor betydelse för barns utveckling, energibalans och viktbalans. De som är fysiskt aktiva redan som barn bygger upp ett starkt skelett, vilket minskar risken för benskörhet i äldre ålder. Dessutom har det visat sig att fysisk aktivitet under åren innan puberteten ger en positiv effekt på bentätheten och skelettstorlek, på grund av att skelettet är under uppbyggnad och behöver belastas¹³.

Fysisk aktivitet har även stor betydelse för den sociala utvecklingen. Annerstedt (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004) diskuterar vikten av en varierad fysisk aktivitet. I artikeln beskrivs forskning som visar att barn som får leka, fysiskt aktivera sig samt socialisera sig med andra, stärker sitt självförtroende och bygger upp sin självkänsla genom att synen på deras kroppar och hur de upplever sig själva förändrats till det positiva¹⁴.

Genom att vara fysisk aktiv utvecklar barn både sin grovmotorik och finmotorik. Ericsson (2003) har forskat om huruvida en ökad fysisk aktivitet har betydelse för barns inläring i skolämnena svenska och matematik. Hon kunde med sin forskning visa att det fanns ett positivt samband mellan medveten rörelseträning och kognitiv inläring i dessa ämnen. Dessutom hade motorikträningen positiva effekter för barn med koncentrationssvårigheter¹⁵.

2.3 Bunkefloprojektet

1999 startades Bunkefloprojektet på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand. Bunkefloprojektet är ett samarbete mellan skolor, idrottsföreningar och forskning med inriktning på fysisk aktivitet. När projektet drogs igång infördes *daglig fysisk aktivitet* på schemat för eleverna i år ett och två. Detta medförde att skoldagen förlängdes med 45 minuter under projektets genomförande. De idrottsföreningar som deltog ledde vid två tillfällen i veckan pass med fysisk aktivitet. Antalet idrottslektioner utökades från två till tre lektioner i veckan. Passen som de olika idrottsföreningarna tillhandahöll anpassades så att alla elever kunde medverka på lika villkor. Det lades stor vikt vid att eleverna skulle känna inspiration och rörelseglädje. Aktiviteterna varierade mellan promenader, spontan lek och rörelseaktiviteter. Syftet med projektet var att genom *daglig fysisk aktivitet* utveckla barnens sociala förmåga, stärka deras självförtroende, öka deras koncentrationsförmåga och därmed ge dem en bättre självkänsla. Den fysiska aktiviteten skulle även ge barnen en hälsosammare tillvaro och medverka till en bättre motorik, samt att tidigt uppmärksamma elever med motoriska svårigheter, dessa elever fick hjälp med extra träning och stimulans¹⁶.

Projektet drogs igång på grund av att idrottstimmarna minskat efter införandet av nya läroplanen, Lpo94¹⁷. Dessutom togs de obligatoriska friluftsdagarna bort och det blev upp till varje skola att bestämma om de skulle finnas friluftsdagar eller inte. Genom att lägga till en extra idrottslektion i veckan samt extra rörelse, ville man se vilka eventuella förändringar projektet skulle medföra då det gäller barnens hälsa och inläring. Lärarna på Ängslättsskolan ville under projektet även se om

¹³ Berg (2003) s. 107-108 samt www.oru.se/templates/oruExtNormal____21921.aspx

¹⁴ Riksidrottsförbundet. (2004) s. 6

¹⁵ Ericsson (2003) s. 139, 175

¹⁶ Ericsson, m fl (2006) s. 4-6

¹⁷ Annerstedt, m fl (2001) s. 119-120

en ökad mängd fysisk aktivitet kunde ge en bättre hälsa, även hos dem som var mindre intresserade av idrott och rörelse¹⁸.

En jämförelsegrupp valdes ut på en annan skola, där de behöll sina idrottstimmar. Skolan låg i samma område och eleverna på de båda skolorna hade likvärdig bakgrund. Detta för att förhoppningsvis tydligare kunna visa på att *daglig fysisk aktivitet* har betydelse för barn och ungdomars hälsa. Även en jämförelsegrupp på samma skola, som fortsatte arbeta som förut, valdes ut¹⁹.

Alla lärare och föreningsledare som medverkade i projektet fick utbildning i barns sensomotoriska utveckling och den motoriska träningen. Detta genomfördes enligt MUGI²⁰-modellen vilken innebär att man genom att träna barnens motorik också stimulerar deras inläring. Även övriga skolor i stadsdelen fortsatte att arbeta vidare med ämnet idrott och hälsa genom studiecirklar och studiedagar. Detta för att kunna diskutera vad idrottsämnet skulle innehålla och hur den fysiska aktiviteten kunde utökas för att nå de mål som fastställts i läroplanen. För att få föräldrarnas gensvar inbjöds även de till studiebesök och utbildningsdagar²¹.

Efter ett år med projektet gjorde lärare, elever, skolläda och forskare en utvärdering av hur den fysiska aktiviteten hade påverkat eleverna. Som en följd av den positiva effekt som projektet visade infördes sedan minst 45 minuters *daglig fysisk aktivitet* för alla elever på skolan. De aktiviteter som fanns under projektet fortsatte även efter dess avslut. Meningen var att barnen skulle se den *dagliga fysiska aktiviteten* som en del av sin vardag. För att kunna arbeta vidare och sprida den kunskap som projektet gav utformades Bunkeflomodellen som är ett arbetssätt för hur *daglig fysisk aktivitet* kan bedrivas. Modellen har skapat ett nätverk som gör det möjligt för andra skolor att anamma samma idé²².

2.4 Satsning på daglig fysisk aktivitet

I samband med tillägget i läroplanen, fick Myndigheten för skolutveckling i samarbete med NCFF²³, ett uppdrag från regeringen som innebar att stödja skolornas arbete med att genomföra *daglig fysisk aktivitet*. För att skolorna skulle uppmärksamma tillägget och börja arbeta aktivt med *daglig fysisk aktivitet* skickades brev till samtliga kommuner under 2004 och 2005. De kommuner som svarade på breven hade alla uppmärksammat tillägget i läroplanen. Dock visade det sig att många skolor ändå inte gjort något åt förändringen²⁴.

Rapporten visar att de som inte är fysiskt aktiva under sin fritid deltar många gånger inte heller i skolans idrottsämne. Därför är det en utmaning för skolorna att försöka nå de elever som inte är fysiskt aktiva. En del skolor har kommit igång och arbetar dagligen med fysisk aktivitet medan vissa har svårt att få det förankrat. Även i de skolor som arbetar aktivt med *daglig fysisk aktivitet* finns ingen garanti för att alla elever är med och deltar. Myndigheten för skolutveckling redovisar att det är lättare att hitta former för att bedriva *daglig fysisk aktivitet* i de tidigare åren än i de senare delarna, såsom högstadiet och gymnasiet. Allt fler skolor ser dock *daglig fysisk aktivitet* som en del av skoldagen²⁵.

¹⁸ Ericsson, m fl (2006) s. 4,5

¹⁹ Ibid. (2006) s. 6,8

²⁰ MUGI=Motorisk Utveckling som Grund för Inläring (Avhandling Ingegärd Ericsson)

²¹ Ericsson, m fl (2006) s. 6

²² Ibid (2006) s. 8

²³ NCFF= Nationellt Centrum för Främjandet av Fysisk aktivitet, vid Örebro Universitet.

²⁴ Myndighet för skolutveckling (2005) s. 7-8

²⁵ Myndighet för skolutveckling (2005) s. 2

Det positiva med *daglig fysisk aktivitet* beskriver elever, lärare, rektorer och föräldrar som att eleverna bland annat får lättare att koncentrera sig. Det medför ett lugnare arbetsklimat i klassrummen vilket många anser är viktigt för arbetsmiljön. En tredje punkt är att relationen mellan elever och lärare samt elever emellan förstärks. Därför är det viktigt att arbetet finns med som en punkt i skolplanen. Då har skolan möjlighet att förändra verksamheten till det bättre. Dock anses uppdraget ha vissa tveksamheter, bland annat i att veta vem som ska genomföra aktiviteterna, hur de ska genomföras och varifrån tiden ska tas.²⁶

2.4.1 Handslaget

Regeringen har gjort ännu en satsning för att ge barn och ungdomar möjlighet till ökad fysisk aktivitet, satsningen kallas "Handslaget". Riksidrottsförbundet har fått pengar från regeringen för att satsa på att fler specialidrottsförbund och idrottsföreningar ska ha möjligheter att ta emot fler barn och ungdomar samt att kunna hålla nere kostnaderna för detta. Syftet är att få fler barn och ungdomar som inte är med i någon idrottsförening intresserade av hälsofrämjande aktiviteter. Idrottsföreningarna ska tillsammans med skolorna genom olika metoder locka fler barn och ungdomar att delta i olika former av fysisk aktivitet. De vill även genom ett nära samarbete få fler barn och ungdomar intresserade av föreningsidrotten²⁷.

2.4.2 Sätt Sverige i rörelse

2001 fick Folkhälsoinstitutet i uppdrag av regeringen att starta upp ett projekt. Detta projekt valde man att kalla "Sätt Sverige i rörelse 2001." Syftet med projektet var att få en beteendeförändring bland befolkningen och att förändra inställningen till fysisk aktivitet hos individer, organisationer och samhället i stort. Ett av de fyra områden de valde att satsa på var förskolan och skolan. Förhoppningen var att utveckla nya arbetsformer och inspirerande miljöer. Bland annat skapades material som skulle kunna användas som verktyg för att utveckla och främja fysisk aktivitet på olika håll i samhället²⁸.

"Barn och ungdomar stimuleras till ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet och rörelse, och erbjuds tillfälle att dagligen delta i någon för dem tilltalande aktivitet."

(Strandell 2002: 10b)

Vikten lades främst på de enkla vardagsnära aktiviteterna, men även på motion, idrott och rekreation. Utgångspunkten för projektet var att 30 minuters vardaglig aktivitet kan förebygga många av välfärdssjukdomarna i Sverige²⁹.

²⁶ Ibid (2005) s. 17

²⁷ www.rf.se/t3.asp?p=77127

²⁸ Strandell (2002) s. 8

²⁹ Ibid. (2002) s. 8

3. Metod

3.1 Val av metod

För att få in empiriskt material till en uppsats behövs en metod. Det finns olika typer av metoder, bland annat intervjuer, enkätundersökningar, litteraturstudier med mera. För att få in rätt typ av material gäller det att fundera på vilken form som passar arbetet bäst. Ska arbetet vara statistisk uppbyggt med diagram och staplar, det vill säga, en kvantitativ undersökning, eller av kvalitativ ansats vilket innebär att undersökningen mer är inriktat på människan och hennes tolkningar och uttalanden? Det är inte sagt att någon metod är bättre än den andra. Många gånger kan man använda sig av båda metoderna³⁰, och därför är det viktigt att se till vad det är man vill ha svar på. En del forskning kräver statistiska svar, medan andra kräver material som behöver studeras och tolkas innan det kan skrivas ut i text.

För att få svar på frågan om hur skolor arbetar med *daglig fysisk aktivitet* har vi valt att arbeta med intervjuer och enkäter. Vi vill göra tre intervjuer med rektorer på tre olika skolor. Intervjuerna är gjorda för att belysa skolans och rektorns syn på *daglig fysisk aktivitet* och, i så fall, hur skolan arbetar med detta. Anledningen till att rektorerna blir intervjuade, och inte pedagogerna, beror på att rektorerna har det största och mest övergripande ansvaret på skolan. Vi vill se de grundläggande tankarna bakom skolans sätt att förhålla sig till fysisk aktivitet och rörelse. Vi kan tänka oss att det ser det annorlunda ut på olika skolor och säkerligen även inom skolklasserna på samma skola. Rektorn är i slutändan den som bestämmer och ger direktiv på skolan och därför känner vi att hon eller han bör ha störst möjlighet att svara för skolan.

För att komplettera intervjuerna och i viss mån jämföra skolledning och pedagogernas syn vill vi även göra en enkätundersökning med pedagogerna ute på skolorna. Vi har beslutat oss för att dela ut tio stycken enkäter på varje skola. Detta för att se hur pedagogerna upplever *daglig fysisk aktivitet* och hur de upplever skolledningens arbete med *daglig fysisk aktivitet*.

3.2 Intervjumetod

För att intervjufrågorna ska kunna kopplas till skolan, och inte bara bli en allmän intervju om rörelse, har vi valt att låta ett par frågor handla om vad läroplanen säger om fysisk aktivitet. Utefter det vill vi ta reda på hur rektorerna tolkar dessa delar och arbetar utefter dem. Fördelen med intervjuer är att missförstånd vid frågorna lätt kan korrigeras och risken för att någon ska tolka våra frågor på ett felaktigt sätt blir därmed väldigt liten.

Intervjumetoden vi använder oss av kan liknas vid en så kallad kvalitativ semistrukturerad intervjumetod. Typiskt för dessa är bland annat att denna intervjumetod skapar ett samtal mellan den som intervjuar och respondenten. Det ska finnas möjlighet för respondenten att diskutera frågorna och tolka dessa utifrån sin egen erfarenhet och ge svar därefter. Vi har gjort en intervjustruktur och satt upp våra frågor punktvis, detta för att möjligheten ska finnas att byta plats på vissa frågor eller för att vi i intervjuögonblicket kanske behöver bearbeta någon fråga ännu mer med nya frågor samt med följdfrågor³¹

Den största fördelen med denna intervjumetod är att det, för respondenten, ges större möjlighet att just bredda och fördjupa sig i svaren. För den som intervjuar och är duktig skapar denna intervjumetod stora möjligheter. I samtalet som blir försvinner lätt känslan av att det är en

³⁰ Trost (2001) s. 16-17

³¹ Stukát, (2005) s. 39

intervju och man kan gå betydligt djupare i den intervjuades tankar och svar. Dessutom har respondenten, på gott och ont, svårt att undvika frågor eller samtalsämnen. Bortfallet i svar blir därmed mindre. Vad som däremot kan vara negativt med denna intervjumetod är att den som intervjuar lätt kan ställa ledande frågor eller med sitt kroppsspråk leda den som blir intervjuad samt att i efterhand tolka in felaktiga uppgifter i intervjun. Detta är viktigt att vara medvetna om för att söka grundläggande budskapet i varje intervju³².

3.3 Enkätmetod

För att komplettera våra intervjuer och i viss mån jämföra våra undersökningar har vi bestämt oss för att även göra en enkätundersökning. Enkäten är gjord för att kunna delas ut till pedagogerna på samma skolor som vi gör intervjuerna på. Anledningen till detta är att bredda vår empiriska studie och se hur det fungerar med *daglig fysisk aktivitet* för de verksamma pedagogerna och jämföra detta med de intervjuer vi gör med rektorerna.

Fördelen med enkäter är att det inte finns någon som påverka respondentens svar. Resultatet från enkätundersökningar kan dessutom förhållandevis lätt överföras till statistik. Däremot går det inte att tolka enkätundersökningar lika lätt som intervjufrågor. Språkvalet hos den som skriver enkäterna kan ha negativ effekt på respondenten då språkliga missförstånd är möjliga. Problemet kan även bli bortfall. Där en mängd enkätfrågor delas ut, är det inte säkert att alla kommer in igen. Tvånget att svara på en enkät är mindre och det finns ingen garanti för att svaren är sanningsenliga³³.

3.4 Urval

För vår undersökning valde vi våra VFU-skolor. Skolorna ligger i tre olika kommuner och har därmed ingen anknytning till varandra. Anledning till att vi valde just dessa skolor ligger dels i att vi hade lätt att ta kontakt med dem, de låg en bit ifrån varandra och när vi samtalat kring skolorna kände vi att det fanns en hel del att hämta till vår uppsats. Vi tog kontakt med de respondenter vi ville intervju via e-post och presenterade oss själva, syftet med arbetet samt frågade om det var möjligt att genomföra en intervju. Dessutom bad vi om att få göra enkätundersökningen med pedagogerna på skolan. Alla rektorer var positiva, både till intervjun och till enkätundersökningen.

Intervjuerna genomfördes senare på den plats som respondenten hade valt. Enkäterna delades under tiden ut till pedagogerna av den av oss som var placerad som VFU-student på just den skolan vi var på. Vi delade ut tio enkäter slumpmässigt till de första tio pedagogerna vi mötte på skolan. Anledningen till detta var att försöka undvika att vi själva påverkade resultatet. De två som aldrig tidigare haft kontakt med rektorn gjorde intervjun, och enkätundersökningen fick pedagogerna svara på när de hade möjlighet. Därmed har vi försökt att minimera riskerna med ett riktat underlag för arbetet.

3.5 Genomförande

Efter att ha bestämt oss för att genomföra intervjuer diskuterade och formulerade vi intervjufrågor. Vi tog hjälp av vår handledare och skapade ett par intervjufrågor med möjlighet till ett öppet samtal. Vi gjorde därefter en pilotintervju med en yrkesverksam pedagog, och bad om dennes åsikt kring intervjun och dess upplägg. Resultatet blev sex stycken väl bearbetade intervjufrågor som låg till grund för våra intervjuer.

³² Stukát, (2005) s. 38-41, Johansson (2004) s. 27

³³ Stukát, (2005) s. 42-43

Innan enkäterna delades ut gjordes en pilotundersökning, med pedagoger, på en närliggande skola. Dels bad vi om svar på själva undersökningen, men vi bad även om pedagogernas åsikt kring valet av frågor och så vidare³⁴. Tanken var att vi skulle få veta huruvida frågorna var rätt formulerade, lätta att förstå och relevanta för vår undersökning. Med hjälp av deras åsikter kände vi slutligen att det var dags att starta med den riktiga undersökningen. Eftersom pilotundersökningarna endast gjorts för att utarbeta en bättre slutlig undersökning, är dessa inte inräknade i resultatet.

Vi valde att genomföra intervjun två och två, en som ställde frågorna och en som antecknade samt svarade för inspelningen. Detta medför att den som intervjuar kan vara mer aktiv i det respondenten säger samt att vara beredd att ställa följdfrågor. Anteckningarna var ett stöd ifall inspelningen skulle misslyckas. Fördelen med att vara två vid en intervju är att man uppfattar olika och de båda kan i efterhand diskutera intervjun³⁵. Varje intervju efterarbetades genom att först skrivas ut på papper, och därefter var det lättare att analysera materialet³⁶. Resultatet som vi har presenterat från intervjun är en sammanfattning av valda delar med relevans för arbetet. För att få en tydligare bild av vad respektive rektor sagt samt att senare kunna visa likheter och skillnader har vi valt att citera delar ur intervjun i arbetet.

Under tiden som två personer intervjuade rektorerna delade den tredje ut enkäter på skolan. Sammanlagt fick vi in 23 enkäter, åtta på skola A, åtta på skola B och sju på skola C. De 23 enkäterna bearbetades genom en sammanställning från respektive skola och därefter en sammanställning av alla tre skolorna. Resultatet har vi valt att presentera i diagramform med medföljande text. Detta för att få en tydlig bild av hur spridningen ser ut mellan de olika skolorna.

3.6 Forskningsetik

Ur etisk synpunkt har vi vid intervjutillfället frågat om vi fick spela in samtalet, respondenten fick information om att inspelningen skulle vara till för att vi lättare skulle kunna göra en sammanställning av vårt arbete. Respondenterna hade även också möjlighet till att ställa frågor om vårt arbete samt att avbryta sin medverkan när helst de ville. Vi har valt att skydda alla som deltagit i intervjuerna och enkäterna genom att inte ange några namn i rapporten, varken på respondenter eller på skola.³⁷

3.7 Avgränsningar

Vi har valt att avgränsa oss till tre stycken skolor där intervjuer genomfördes med rektorerna. Sammanlagt delade vi även ut 30 stycken enkäter till pedagoger på skolorna. På grund av tidsaspekten hade vi inte möjlighet att göra fler enkäter eller intervjuer. Eftersom det tar mycket tid att utforma enkät- intervjufrågor, att därefter genomföra dessa samt att i slutändan bearbeta är tidskrävande. Att ha för många intervjuer under kort tid kan innebära att undersökningen blir ytlig och resultatet intetsägande³⁸. Långa intervjuer kan medföra att det är lätt att komma ifrån frågeställningarna och fokus på syftet, därför har vi valt att genomföra intervjuerna i ca 30 minuter.

³⁴ Stukat, (2005) s. 43

³⁵ Ibid., (2005) s. 41

³⁶ Stukat, (2005) s. 40

³⁷ Johansson, Svedner, (2004) s. 23-24

³⁸ Stukat, (2005) s. 40-41

3.8 Reliabilitet/Validitet

Med reliabilitet menas huruvida undersökningen som gjorts är genomförd på ett tillförlitligt sätt. Bland annat skall alla personer som blivit intervjuade eller svarat på enkäter behandlas på ett likvärdigt sätt, och alla ska ha fått samma frågor (följdfrågor kan skilja sig intervjuer emellan). Den, utav oss, som tidigare varit aktiv på skolan medverkande inte under intervjun för att inte påverka respondenten och resultatet av intervjun. Vi är medvetna om att resultatet skulle sett annorlunda ut om antalet lärare på de tre skolorna hade varit ungefär lika många. Eftersom vi har valt att dela ut 10 enkäter oberoende av lärarstyrkan på varje skola kan detta få konsekvenser för resultatet då tillgängligheten av lärare oftast är större på en stor skola.

Betydelsen av validitet är kort och koncist, giltighet. I undersökningen ställer man frågor med svar som är relevanta för arbetet. Att studera frågorna och underlaget till undersökningen är därmed viktigt, eftersom små fel i formuleringar kan skapa stora problem i slutarbetet. Exempel på detta är vid frågor om antal. Där bör svarsalternativen vara i siffror i stället för till exempel *ofta, sällan, ibland, många* och så vidare. Med validitet menas alltså att man ska undersöka det man har för avsikt att undersöka.³⁹

Den kvalitativa undersökningen bygger på ett hermeneutiskt tänkande. Hermeneutik är grekiska och betyder "utläggningskonst" eller "förklaringskonst". I all forskning pågår det en ständig tolkning av det som ska undersökas. Det sker en ständig rörelse mellan helheten och delarna som är påverkade av varandra. För att förstå helheten av ett fenomen är man tvungen att förstå delarna utav det. Exempelvis finns det betydelse i vilken förförståelse och bakgrund intervjuaren har samt i vilket sammanhang något tolkas. Alla människor har en förförståelse som de bär med sig. Denna använder vi alltid, medvetet eller omedvetet, när vi tolkar något. Resultatet av detta blir att människor tolkar på olika sätt⁴⁰. Vi bör därför vara medvetna om att våra tolkningar kan vara påverkade av vår förförståelse. För att minimera denna risk har vi, som tidigare nämnts, varit två personer vid varje intervjutillfälle och låtit den av oss som haft skolan som VFU-område dela ut enkäterna. Vi är människor med olika åsikter, erfarenheter och tankar. Vare sig vi vill eller inte kommer detta spela in på det arbete vi gör och i slutändan på det färdiga resultatet. Det enda vi kan göra är att försöka minimera riskerna med tolkningen.

Hade bortfallet på sista frågan i enkätundersökningen varit mindre, hade detta kunnat ge förändringar för resultat och diskussion i arbetet. Bland annat skulle fler förslag till förändringar kunnat skapa en större och mer övergripande diskussion.

Slutligen vill vi även uppmärksamma att vår undersökning kan ha påverkats av att vi inte har några eller ytterst små erfarenheter av intervjuteknik. För att minimera risken för feltolkningar i intervjuögonblicket har vi valt att använda oss utav en bandspelare vid intervjuerna. På så vis kan vi i efterhand gå tillbaka, lyssna och arbeta med intervjuerna.

³⁹ Trost, (2001) s. 59-61

⁴⁰ Gilje, Grimen, (2004) s. 183, 190-191

4. Resultat

4.1 Beskrivning av 3 skolor

4.1.1 Skola A

Skola A ligger ca två mil från Göteborg. Skolan har ett personalantal på ca 60 personer. Det går ca 340 elever på skolan uppdelat på 17 klasser, varav ca 200 av dessa går på fritidshem. Skolan är indelad i åtta arbetslag. Varje arbetslag består av 6-10 pedagoger och mellan 25 och 75 barn. En särskoleklass och en träningskola finns dessutom på skolan och är i mångt och mycket inkluderad i den "vanliga" skolarbetet. År 2000-2001 fick skola A "Grön Flagg" för sin miljösjatsning.

4.1.2 Skola B

Skola B ligger ca 5 km utanför Göteborg. Ungefär 30 pedagoger arbetar på skolan där det går omkring 430 barn. Dessa är indelade i förskola, grundskola och särskola. I förskolan går ca 130 elever i åldrarna 1-5 år. Grundskolan består av tre olika spår där det går ca 270 elever i åldrarna 6-12 år. För varje spår finns ett fritidshem. Detta har samma namn som spåret de är placerat i. År 2004 tilldelades skolan "Grön flagg". Skolan har ett samarbete med en lokal idrottsförening, i syftet att erbjuda barnen på skolan mer fysisk aktivitet. Idrottsföreningen har rörelseaktiviteter med barnen två tillfällen schemalagda i veckan.

4.1.3 Skola C

Skola C ligger ca 5 mil söder om Göteborg. Ungefär 30 pedagoger arbetar från förskoleklass till år 6 med 260 elever. Skolan består av två förskoleklasser där ca 30 barn går. I varje klass arbetar två lärare och en resurslärare. Fritidshemmet är uppdelat i två avdelningar en för 6-7 åringar, en för 8-12 åringar. Lågstadiet innefattar tre klasser med ca 65 elever. Skolan satsar på idrott och friskvård. De har även ett stort internationellt samarbete med olika skolor från bl.a. Storbritannien, Italien och Rumänien.

4.2 Sammanställning av intervjuer med rektorer

1. Har Du som rektor gett direktiv för att pedagogerna ska arbeta med *daglig fysisk aktivitet*?

- I så fall vad för direktiv?
- Hur kommer det sig?

”Jag har ju sett att idrottslektionerna, minuterna har sjunkit. Det har blivit färre minuter och det tycker jag är tråkigt och tragiskt. För den aktiviteten behöver man, och man behöver den fördelad lite mer på veckan. Men för vissa klasser har det då krympt till att det bara är en lektion i veckan, och det är alldeles för lite. Men då för några år sedan så kom det ju direktiv uppifrån att vi skulle lägga in rörelse under skoldagen, varje skoldag, och det gjorde vi här. Vi sa att det ska schemaläggas en stund varje dag och vi gav dem också utbildning i ”Röris”. Det är via Friskis och Svettis organisation. Så alla har gått det, och har på sitt schema. Att det ska vara 15 minuter rörelse per dag. Sen propagerar jag mer för det.”

(Rektor A)

”De måste erbjuda, de ska ge barnen minst 30 minuter fysisk aktivitet varje dag. Detta kan innebära idrott två gånger i veckan med utbildad idrottslärare då man har tillgång till idrottssal. Tre månader per termin, två tillfällen i veckan har de (den lokala idrottsföreningen). Då är det prestationsbefriande lekar och rörelse, och då är de inte ombytta. De andra passen som blir kvar, det är ju en dag i veckan när (den lokala idrottsföreningen) inte är här. Då måste pedagogerna ta det själva, och där har ju också eleverna visst inflytande på hur det ska vara, men det ska vara varje dag. (...) Rörelsen är en viktig del, om man går tillbaka hur vi tänker som skola då, med helspråk, så är den rörelsedelen jätteviktig. Vi vet att barnen behöver röra på sig, de lär sig bättre och dom koncentrerar sig mer. Egentligen framförallt inläring, men också hälsoaspekten, nu att vi har övervikt i världen och i Sverige. De behöver röra sig. Så att det är två sidor utav det. Men främsta är ju att de får inläring då, att de ska kunna koncentrera sig. Även om de missar en bit så koncentrerar de sig bättre när de har varit ute och lekt en stund. De tycker det är roligt, alltså blir skolan roligare.”

(Rektor B)

”Det är väl inte direkt direktiv så, utan som jag tänker mig eller som jag uppfattar det, vi arbetar med frågorna och tar upp dem på olika konferenser. Vi pratar om hur det ska gå till och vi har arbetat fram något som heter ”rörelsepärm”. Där har vi försökt inspirera till olika fysiska övningar. (...) Och det är alltifrån rörelse till, till... Alltså jag har gått ifrån att satsa på det här med daglig fysisk aktivitet och rörelse till att mer betona hälsa. Alltså helhetssynen och att det hänger ihop för det här att må bra både fysiskt och mentalt. (...) Från och med augusti ska vi ha ett ämne, eller ja ämne, vad ska vi kalla det, hälsa, där vi ska avsätta antingen om det blir en timma i veckan eller två timmar varannan vecka. (...) Jag tror sen också att det måste till att man avsätter bestämd tid till ett sådant ämne för att det ska bli av.”

(Rektor C)

Sammanställning av frågan;

Rektor A säger att det blivit mindre tid för idrott, vilket inte är bra. Men när det för några år sedan kom direktiv uppifrån om mer rörelse under skoldagen valde man att utbilda alla på skolan i ”Röris” och schemalägga 15 minuter rörelse per dag. Rektor B säger att barnen på skolan måste erbjudas 30 minuter rörelse per dag. Idrottslärare, den lokala idrottsföreningen samt pedagogerna på skolan hjälper till för att åstadkomma detta. Rektorn säger att det görs bland annat på grund av att barnen koncentrerar sig bättre efter att de fått röra på sig. Rektor C har inte direkt gett några direktiv. Här har man valt att gå ifrån *daglig fysisk aktivitet* och i stället inrikta sig på *hälsa* i helhet, både fysiskt och psykiskt. Till hösten ska det bland annat avsättas tid till ett ämne om hälsa. På skolan har det skapats en *rörelsepärm* som ska hjälpa till och inspirera till fysisk aktivitet och rörelse.

2. I läroplanen står det följande;

”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”

- **Detta är ett tillägg som tillkom februari 2003. Vi undrar hur Du tolkar detta tillägg?**

”Ja, det var i samband med det som vi, vi startade ”Röris” och aktualiserade.” ”Piggelinvarvet” hade funnits tidigare men jag har för mig att det var i samband, ja runt 2003 som vi också hittade på det här med ”Furuvarvet”. Att man gör liksom lite olika aktiviteter, och vi har tillsammans med föräldrarna på en föräldrakväll byggt lite. Inte redskap ska jag inte säga, men byggt en hinderbana ute på skolgården, och där kan dem ha lite aktiviteter för sig.”

(Rektor A)

”Vi hade det innan. Men när det kom så är det också orsaken till att vi har gjort krafttag i detta. (...) Det är inte mycket som de behöver redovisa för mig, lärarna, men det är en sak som de behöver redovisa för mig. Hur de ger barnen fysisk aktivitet varje dag, så det har jag bra kläm på.”

(Rektor B)

”Jag tolkar det som bindande, att det är det absolut minsta, 30 minuter om dagen. Men det behöver inte vara 30 minuter idrott om dagen, så tolkar jag det inte, men att man ska sträva efter att se till att barnen är ute, och att man uppmanar till olika rastaktiviteter, och att man faktiskt försöker att se till att göra någonting så att de är ute i den möjligaste mån det går. (...) Man behöver inte ”pusha” på dem särskilt mycket. För att dem ska röra sig alltså. När man har en sådan här skolgård och sådana möjligheter som vi har. De är ju jättemycket ute och leker, så fort de har en chans. Det är svårare ju äldre de blir.”

(Rektor C)

Sammanställning av frågan;

I samband med att tillägget i läroplanen tillkom startade skola A upp ett par olika rörelseaktiviteter. Dessutom hade de föräldrakvällar där föräldrarna till barnen på skolan fick vara med och bygga en hinderbana till barnen. På skola B fanns redan arbetet med fysisk aktivitet, men tillägget medförde krafttag inom rörelse och fysisk aktivitet. Rektor B säger även att *daglig fysisk aktivitet* är en av väldigt få saker som lärarna på skolan faktiskt behöver redovisa. Rektor C tolkar tillägget som bindande, men inte i form av idrottsaktiviteter, utan under dagen någon form av aktivering i 30 minuter. Rektor C säger även att det inte behövs arbetas särskilt mycket med barnen för att de ska röra sig, skolgården gör att barnen rör sig självmant.

3. Hur tolkar Du (...) *sträva efter att erbjuda* (...)?

”Jag vill gå ett steg längre, inte bara sträva efter, utan verkligen erbjuda dom. Och det tycker jag att vi gör när vi pratar om ”Piggelinvarvet”, presenterar det för dem, presenterar ”Furuvarvet”, vi presenterar hinderbanan och vi presenterar ”Röris”. Det är liksom inte bara att vi strävar efter, utan vi gör det verkligen menar jag. Men vad det gäller till exempel det som jag kallar vandrande skolbuss, som är ett myntat uttryck. Det strävar jag efter, så där ligger liksom skillnaden. Där har jag ju inte nått mitt mål än. Men de andra, där har vi nått målen. Sen kan jag inte säga att vi har, att 100 procent av alla elever gör det här varenda dag. Det har jag ju ingen garanti för. Men vi är, vi erbjuder det och vi propagerar för det och försöker ”pusha” eleverna att göra det också.”

(Rektor A)

”Strävansmål är ju inget uppnåendemål, så det innebär att det inte behöver vara på det sättet. Men jag tycker att det är viktigt, och därför har vi det och hade det innan det kom som strävans mål. Det är upp till skolan, det står så skrivet för strävans mål. Det når inte alla till. Annars, ett uppnående mål hade varit skillnad, men det är det inte.”

(Rektor B)

”Den enklaste tolkningen är ju alltså att möjligheterna finns här till fysisk aktivitet. Vi satsar och har en fin skolgård och vi har möjligheter. Vi har mål, asfaltsplaner, gräsplaner och så. Där finns ju möjligheterna, men jag tycker inte att det räcker att göra den tolkningen, utan jag tycker att man måste ta ytterligare ett steg, att uppmuntra till. Det är helt klart så, och till och med se till att det blir av. (...) I skolan kanske vi ska se till att de när de är tillsammans har möjlighet att vara med varandra och vara aktiva.
(Rektor C)

Sammanställning av frågan;

Rektor A vill inte bara sträva efter att erbjuda utan vill verkligen kunna erbjuda. Detta tycker rektor A att de gör genom att presentera olika former av aktiviteter för barnen. Rektor A menar att det finns andra saker som hon inte realiserat utan strävar efter, men att de försöker arbeta för att barnen ska göra de olika aktiviteterna. Rektor B säger att det är ett strävansmål, och därmed inget som måste göras, men tycker det är viktigt. Hade det varit ett uppnåendemål skulle det ha sett annorlunda ut. Rektor C strävar efter en fin och bra skolgård med möjligheter till aktiviteter och säger att tolkningen inte räcker till utan det måste uppmuntras till rörelse, inte bara strävas mot.

4. Övriga frågor.

Vi har även valt att presentera två delar ur intervjun där två av rektorerna framför resonemang som vi ser som intressanta för vårt arbete. Dessa två utdrag görs dock ej i jämförelse till de andra rektorernas resonemang, då de andra rektorerna inte på samma sätt framfört ”intressanta uttalanden” i dessa sammanhang.

- Finns någon fortbildning för pedagogerna på skolan inom *daglig fysisk aktivitet*?

”Ingen direkt fortbildning har vi haft för dem. (...) Idrottslärarna skriver ihop ett litet, ett litet varv som går på skolgården. Man ska, inte så att det är utmärkt, men att prata om det och man kan röra sig på olika sätt runt banan så att säga. Sedan har vi någonting som heter ”piggelinvarvet”. (...) Och det får barnen gå iväg på själva. De får inte gå ensamma, de går två och två de yngre barnen. Och då skickar man ibland iväg dem. Nu kan du gå ”piggelinvarvet” eller om du frågar, får jag gå ”piggelin” nu fröken? Javisst, då går du, då vet jag att du går eller ni går.”
(Rektor A)

Intervjuaren ställer en följdfråga;

– Är det under skol, vanlig skoltid när de sitter i klassrummen, att de får gå?

”Det kan nog förekomma, men det är mest att de är kanske, det är på eftermiddagen när det är fritids tid.”
(Rektor A)

När rektor B presenterar skolan, säger denne;

”Om man ser på ”en skola i rörelse” så betyder det att vi har en skola i framkanten, kanske först o främst då. Vi hoppar på rätt moderna saker, vi ligger i tiden, det nyaste nya. Men det handlar också om att vi är en skola i rörelse där barnen och lärarna tänker på att de rör sig. Där ingår det daglig rörelse för eleverna, dom små då alltså, det ligger inne på schemat.” (Rektor B)

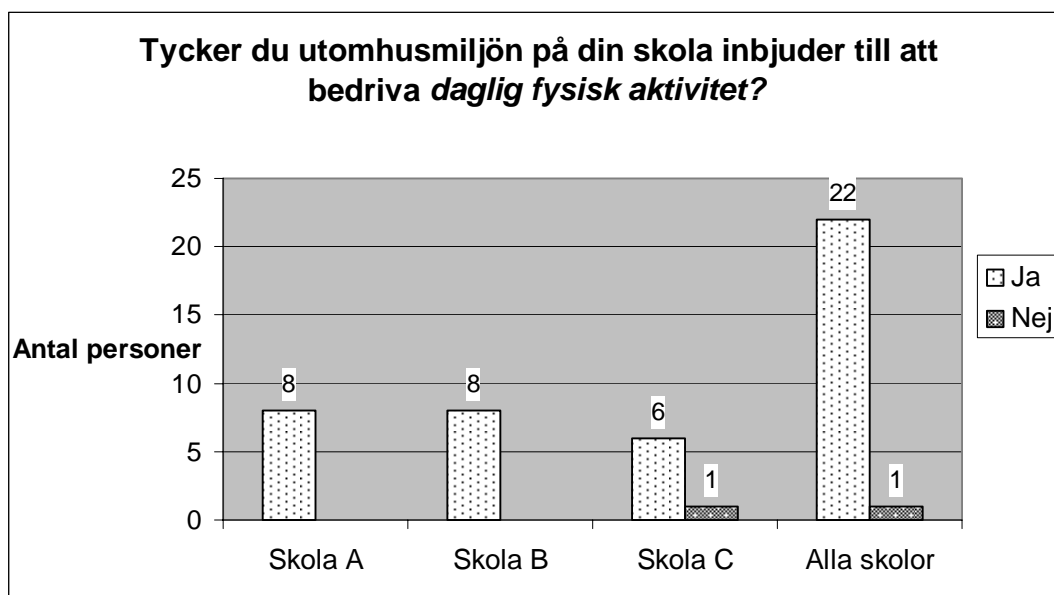
Sammanställning av frågorna;

Ovanstående svar har tagits med i arbetet på grund av att vi anser uttalandena är intressanta för vår diskussion. Här har vi dock valt att inte jämföra mellan rektorernas svar eftersom de andra inte sagt något liknande på dessa frågor.

Rektor A berättar om fortbildning för pedagogerna på skolan. Det finns dock ingen särskild fortbildning, men att pedagogerna arbetar tillsammans för att på olika sätt aktivera eleverna på skolan. Rektor A berättar om skolans egna promenadrunda och förklarar hur eleverna kan ta sig en tur när de vill, bara de frågar först. Det visar sig dock att detta mestadels sker under eftermiddagarna under fritidsverksamheten.

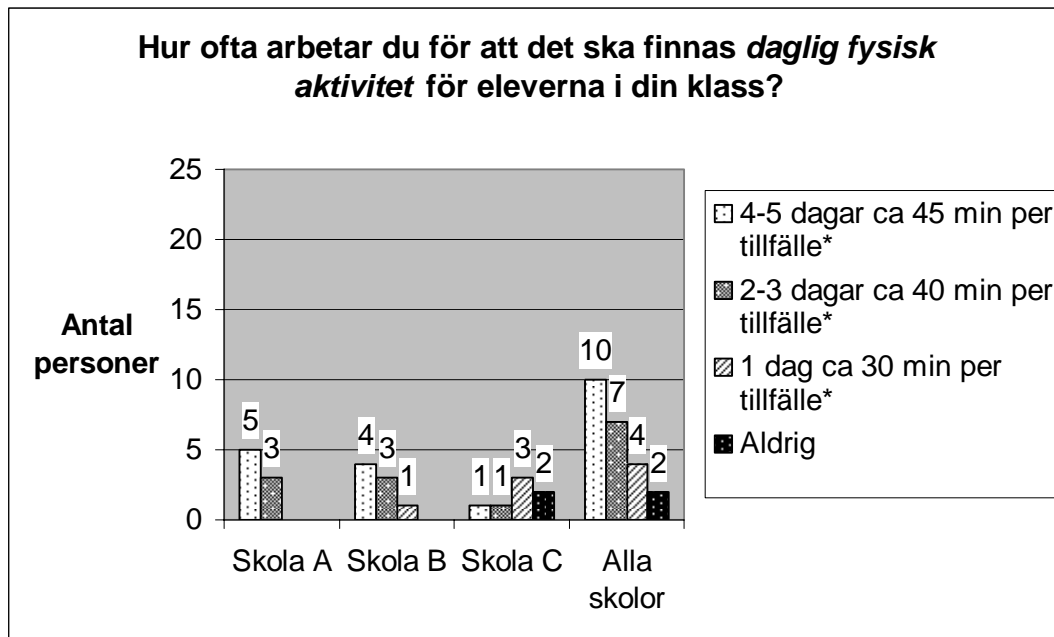
Rektor B inleder intervjun med att presentera skolan. Rektor B berättar bland annat om skolans arbete med att alltid försöka vara i främsta ledet när det gäller bedriva fysisk aktivitet. På skola B, förklarar rektorn, ingår det daglig rörelse på schemat, för dom yngre eleverna.

4.3 Sammanställning av enkätundersökning



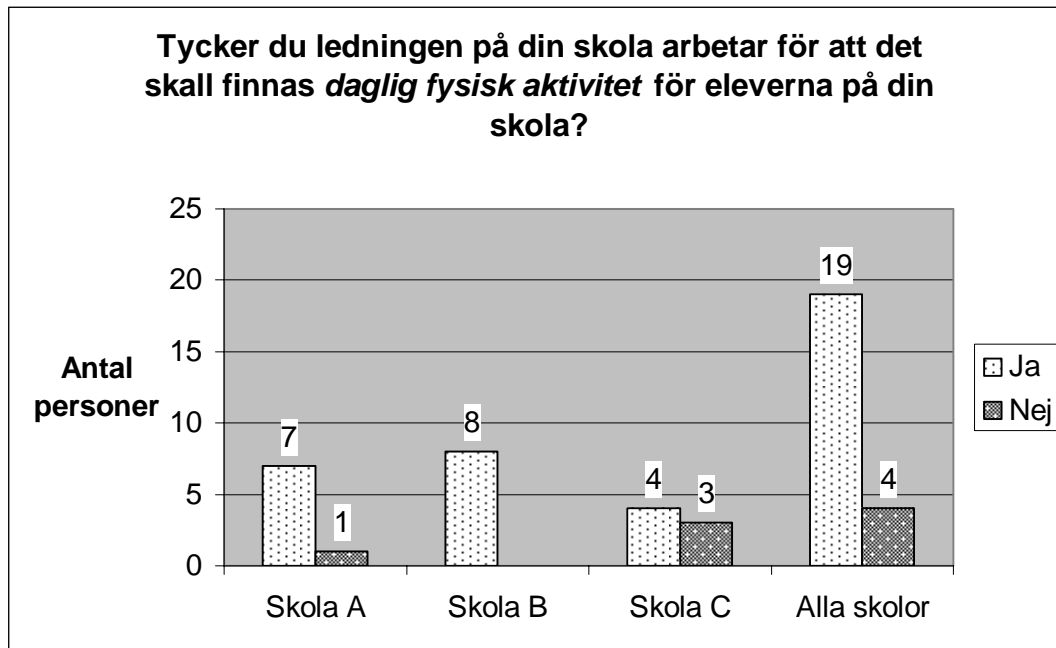
Figur 1: Svarsfördelningen på frågan om pedagogerna på skolorna tycker sin utomhusmiljö inbjuder till att bedriva daglig fysisk aktivitet.

Resultatet av enkäterna från skolorna A, B och C var på denna fråga väldigt lika. Alla utom en tyckte att utomhusmiljön på just deras skola inbjuder till att bedriva *daglig fysisk aktivitet*. Följande saker är exempel, som pedagogerna givit, om vad som finns på och kring skolgården som inbjuder till *daglig fysisk aktivitet*; Fotbollsplan, grönområden, fria ytor, gungor, basketplan, hagar, väggar för bollsport, volleybollplan, ”motorikbana”, klätterställning, skog, bergområden, tennisplan, aktivitets banor med mera. Det var en pedagog på skola C som ansåg att utomhusmiljön inte är inbjudande till att bedriva *daglig fysisk aktivitet*. Fritidspedagogen som svarade skrev bland annat på enkäten att det finns mycket i utomhusmiljön som tråkar ut barnen.



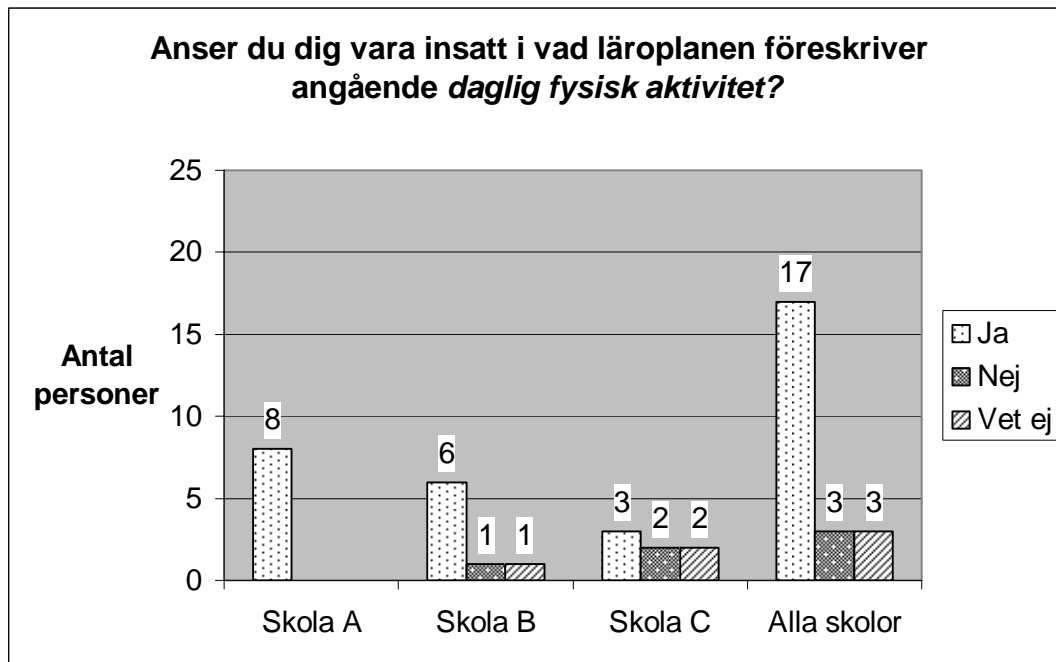
Figur2: Svartsfördelningen på frågan om hur ofta pedagogerna på skolorna arbetar för att det ska finnas *daglig fysisk aktivitet* i sina klasser. * Siffrorna är beräknade på ett genomsnitt av antal minuter samtliga skolor har redovisat. Därmed visar diagrammet endast en ungefärlig bild av det exakta värdet.

Svaren från enkäterna visar att pedagogerna på skola A och B arbetar ungefär lika mycket med att det skall finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna. Skola C arbetar i jämförelse med de andra skolorna inte lika ofta med *daglig fysisk aktivitet*. I stora drag går det sammanfattningsvis att säga att de flesta pedagoger, i enkätundersökningen, arbetar aktivt för att det skall finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna. Nästan hälften säger sig ha *daglig fysisk aktivitet* varje dag i ca 45 min. Två pedagoger från skola C arbetade aldrig med *daglig fysisk aktivitet*.



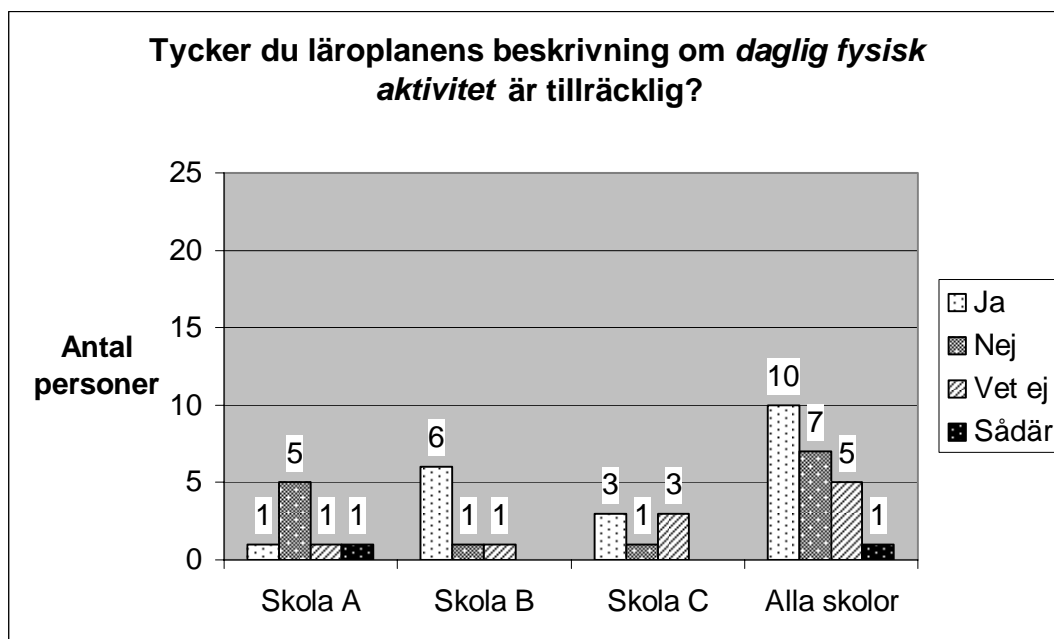
Figur 3: Svarsfördelningen på frågan om pedagogerna på skolorna tycker att ledningen på arbetar för att det ska finnas daglig fysisk aktivitet på deras skolor.

På denna fråga kan vi se en skillnad mellan svaren från de olika skolorna. Svaren från Skola A och B är nästan identiska. De flesta tillfrågade på dessa båda skolor anser att ledningen arbetar för att *daglig fysisk aktivitet* ska finnas för eleverna. Svaren från Skola C skiljer sig dock från de båda andra skolorna genom att nästan hälften av de svarande ansåg att ledningen *inte* arbetar för *daglig fysisk aktivitet*. Trots detta visar sammanställningen av alla tre skolorna att majoriteten av alla tillfrågade pedagogerna anser att ledningen arbetar för att det ska finnas *daglig fysisk aktivitet* på skolorna.



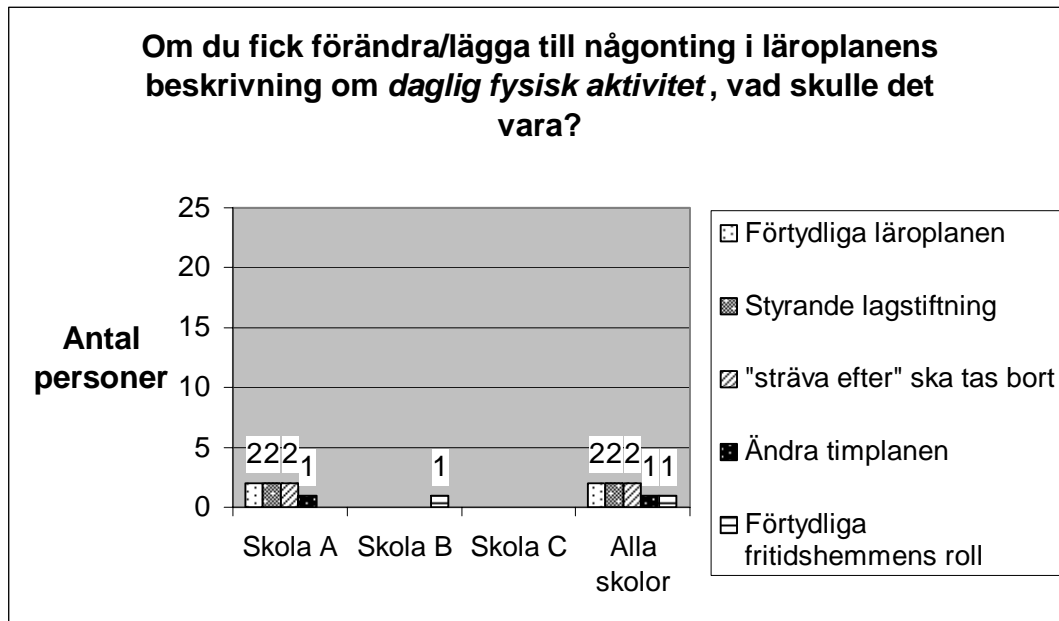
Figur 4: Svarsfördelningen på frågan om pedagogerna på skolorna anser sig vara insatta i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*.

På denna fråga följs återigen svaren från skola A och skola B åt. Den som ännu en gång skiljer sig från de andra är skola C. Av de tillfrågade pedagogerna anser sig tre av sju vara insatta i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*, två av sju anser sig *inte* vara det och resterande två vet inte. Alla tillfrågade på skola A samt majoriteten av tillfrågade på skola B anser sig vara insatta i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*. Sammantaget på skola A, B och C visar resultatet att de flesta anser sig vara insatta i läroplanen, men tre svarar att de inte är insatta och tre svarar att de inte vet.



Figur 5: Svarsfördelningen på frågan om pedagogerna på skolorna tycker att läroplanens beskrivning om *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig.

Svaren på denna fråga visar att majoriteten av tillfrågade pedagoger på skola A *inte* tycker att läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig, medan de flesta av pedagogerna på skola B anser att beskrivningen *är* tillräcklig. På skola C visade svaren av enkätundersökningen att det var lika många som tyckte läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet* var tillräcklig, som det var pedagoger som *inte visste*. På skola C var svaren jämnast fördelade och en pedagog tyckte *inte* att beskrivningen var tillräcklig. När alla svar från skolorna A, B och C lags ihop visar resultatet att fler tycker att läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig än något annat enskilt svar, men sammanlagt svarar fler pedagoger att de *inte* tycker beskrivningen är bra, att det är *så där* eller att de *inte vet*. Majoriteten av tillfrågade pedagoger från skolorna A, B och C har ett annat synsätt än att de tycker att läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig



Figur 6: Svarsfördelningen på frågan om pedagogerna fick förändra/lägga till någonting i läroplanens beskrivning om daglig fysisk aktivitet, vad det skulle vara.

På denna fråga var det 12 av 23 pedagoger som svarade. Åtta pedagoger gav exempel på förändringar eller något att lägga till, dessa är redovisade i diagrammet *Figur 6*. Den skolan som gav flest svar var skola A medan pedagogerna på skola C valde att inte ge några förändringar. Detta är de, för undersökningen viktiga, svar som pedagogerna skrev på frågan;

1. Läroplanen måste förtydligas med hur och varför det är viktigt och hur det ska genomföras.
2. Det behövs en styrande lagstiftning kring fysisk aktivitet. Det bör skrivas in i läroplanen hur mycket idrott man ska ha i veckan.
3. Beskrivningen "Sträva efter" borde tas bort och skrivas om som mål att uppnå.
4. Ändra timplanen. Det är för få lektioner som ska räcka till för mycket.
5. Förtydliga fritidshemmets roll inom ramen för hela skoldagen.

4.4 Resultat i matrisform

1. Tycker du att utomhusmiljön på din skola inbjuder till att bedriva *daglig fysisk aktivitet*?

2. Hur ofta arbetar du för att det ska finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna i din klass?

Skola	Pedagog	Rektor
A	Sammantaget på alla tre skolor är pedagogerna över lag positiva till hur utomhusmiljön ser ut. I enkäterna har de angivit diverse exempel på hur utomhusmiljön inbjuder till <i>daglig fysisk aktivitet</i> . Exempelvis. grönområden, fotbollsplaner och fria ytor.	Rektor A förhåller sig positiv till utomhusmiljön. Under intervjun uttalade rektor A sig positiv flera gånger om utomhusmiljön på skolan. Bland annat angående deras hinderbana, "Furuvarvet" och grönområden.
B	Se ovan.	Rektor B nämner inte skolgården som någon egentlig faktor för daglig fysisk aktivitet, utan beskriver mer samarbetet med den lokala idrottsföreningen samt skolskogen som viktiga faktorer.
C	Se ovan.	Rektor C pratar om skolgårdens utomhusmiljö som en plats med stora möjligheter. Detta bl.a. på grund av dess närhet till naturområden

Skola	Pedagog	Rektor
A	Pedagogerna på skola A arbetar i stor utsträckning, utifrån svaren på enkäterna, för att det ska finnas <i>daglig fysisk aktivitet</i> för eleverna på skolan.	Rektor A har schemalagt 15 minuter rörelse per dag.
B	Pedagogerna på skola B arbetar för att det ska finnas daglig fysisk aktivitet.	Rektor B har gett direktiv om att barnen ska ha minst 30 minuter fysisk aktivitet varje dag.
C	Pedagogerna på skola C har i jämförelse med skola A och B förhållandevis lite <i>daglig fysisk aktivitet</i> .	Rektor C säger att skolan har gått från arbetet med <i>daglig fysisk aktivitet</i> till att mer betona hälsa.

3. Tycker du att ledningen på din skola arbetar för att det ska finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna på din skola?

Skola	Pedagog	Rektor
A	Sju av åtta pedagoger i enkätundersökningen på skola A anser att ledningen arbetar för att det ska finnas <i>daglig fysisk aktivitet</i> . De har bl.a. uppmanats till att arbeta med "Röris", fortbildningsdagar och ute dagar.	Rektor A gav för ett par år sedan direktiv om att alla pedagoger på skolan skulle utbildas i "Röris".
B	Alla pedagoger i enkätundersökningen är positiva till ledningens arbete.	Rektor B samarbetar med den lokala idrottsföreningen samt att den fysiska aktivitet som pedagogerna har hand om ska redovisa till rektorn.
C	Fyra av sju pedagoger i enkätundersökningen på skola C anser att ledningen arbetar för att det ska finnas <i>daglig fysisk aktivitet</i> . Tre av sju pedagoger i enkätundersökningen anser <i>inte</i> att ledningen arbetar för att det ska finnas <i>daglig fysisk aktivitet</i> .	Rektor C har en plan att till hösten schemalägga hälsoarbete en timma i veckan.

4. Anser du dig vara insatt i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*?

Skola	Pedagog	Rektor
A	Alla pedagoger på skola A anser sig vara insatta i vad läroplanen föreskriver angående <i>daglig fysisk aktivitet</i> .	I intervjun gav ingen av rektorerna A, B eller C, i klarspråk, uttryck för hur insatta de var i läroplanens föreskrift angående daglig fysisk aktivitet. Dock bygger deras resonemang på en kunskap om vikten av <i>daglig fysisk aktivitet</i> .
B	Majoriteten av pedagogerna på skola B anser sig vara insatta i vad läroplanen föreskriver angående <i>daglig fysisk aktivitet</i> .	Se ovan
C	De flesta av pedagogerna på skola C tycker <i>inte</i> de är insatta i vad som står i läroplanen angående <i>daglig fysisk aktivitet</i> .	Se ovan

5. Tycker du att läroplanens beskrivning om *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig?

Skola	Pedagog	Rektor
A	Majoriteten av pedagogerna på skola A anser <i>inte</i> att beskrivningen är tillräcklig	Rektor A säger i intervjun att definitionen ”sträva efter att erbjuda” inte räcker till som formulering utan man måste gå steget längre och verkligen erbjuda eleverna fysisk aktivitet.
B	Majoriteten av pedagogerna på skola B anser att beskrivningen är tillräcklig	Rektor B är medveten om att det är ett strävansmål och inte ett uppnående mål. Därmed säger rektor B att det inte är något krav på skolan att det måste finnas <i>daglig fysisk aktivitet</i> , men skolan tycker ändå att det är viktigt.
C	Tre av sju pedagoger i enkätundersökningen på skola C tycker att beskrivningen är tillräcklig, en tyckte inte det och tre visste inte.	Rektor C säger att ”sträva efter att erbjuda” innebär en utomhusmiljö som inbjuder till <i>daglig fysisk aktivitet</i> . Men rektorn säger även att detta i verkligheten inte räcker till. Skolan måste ta ett steg längre och <i>uppmuntra</i> eleverna till <i>daglig fysisk aktivitet</i> .

6. Om du fick förändra/lägga till någonting i läroplanens beskrivning om *daglig fysisk aktivitet*, vad skulle det vara?

Skola	Pedagog	Rektor
A	<ul style="list-style-type: none"> • Det behövs ett förtydligande om hur, varför det är viktigt och hur det ska genomföras (2 av 8 pedagoger). • Styrande lagstiftning kring fysisk aktivitet behövs (2 av 8 pedagoger). • ”Sträva efter” ska tas bort det ska stå som ett mål att uppnå (2 av 8 pedagoger). • Ändra på timplanen i år ett, de har få lektioner som ska räcka till mycket (1 av 8 pedagoger). • Ingen åsikt (1 av 8 pedagoger) 	Ingen av rektorerna A, B och C gav i intervjun någon uttryckligen önskan om att förändra/lägga till något i läroplanens beskrivning om <i>daglig fysisk aktivitet</i> .
B	<ul style="list-style-type: none"> • Förtydliga fritidshemmets roll inom ramen för hela skoldagen (1 av 8 pedagoger). • Texten är luddig men bra för att kunna tolka som man vill. (1 av 8 pedagoger) 	Se ovan.
C	Ingen av pedagogerna på skola C ville förändra/lägga till något i läroplanens beskrivning om <i>daglig fysisk aktivitet</i>	Se ovan.

5. Diskussion

Efter att ha efterarbetat, redovisat och sammanställt vår intervju- och enkätundersökning, kan vi se vissa mönster. Diskussionen i denna uppsats kommer att belysa skolornas likheter och olikheter samt redovisa våra tolkningar av deras arbete med daglig fysisk aktivitet. Slutligen kommer vi att försöka besvara våra frågeställningar och redovisa våra slutsatser eller vidare arbete på området.

- På vilket sätt har skolorna *daglig fysisk aktivitet*?
- Vad tycker rektorer och pedagoger om läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet*?
- Hur tolkar rektorerna tillägget i läroplanen?
- Vad finns för likheter och skillnader mellan skolornas arbete med *daglig fysisk aktivitet*?

5.1 På vilket sätt har skolorna daglig fysisk aktivitet?

Denna frågeställning kan vara problematisk att svara på, eftersom definitionerna för fysisk aktivitet och *daglig fysisk aktivitet* skiljer sig åt. Tidigare i arbetet har vi skrivit ner flertalet definitioner av fysisk aktivitet, där alla syftar till att hitta en begriplig, kortfattad förklaring.

Myndighet för skolutveckling ger inte några direktiv på hur *daglig fysisk aktivitet* bör eller ska bedrivas, detta är upp till skolorna att själva arbeta med. Utifrån våra undersökningar kan vi se att de flesta av pedagogerna och rektorerna på de olika skolorna anser att utomhusmiljön på skolan inbjuder till att bedriva olika typer av *daglig fysisk aktivitet*. Därmed borde det inte vara några problem med att följa de direktiv som läroplanen anger. Riksidrottsförbundet har givit ett förslag på 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Utifrån Bunkeflomodellen, ett beprövat arbetssätt ska man arbeta för 45 minuter rörelse om dagen medan den brittiska rekommendationen är 30-60 minuters fysisk aktivitet per dag. Trots rekommendationerna är det inte självklart att de alltid följs ute på skolorna.

- Rektor A försöker att arbeta mot att erbjuda *daglig fysisk aktivitet*, men är för tillfället inte uppe i den rekommenderade tiden.
- Rektor B ger direktiv om mer *daglig fysisk aktivitet* och följer rekommendationerna ganska bra.
- Rektor C har valt att gå en annan väg. Man har gått från att ha *daglig fysisk aktivitet* till att mer betona hälsa i stort. Detta innebär bland annat att det är tänkt att till hösten skall schemaläggas ett ämne, inriktat på "hälsa".

Här kan vi se att skolorna arbetar utefter Myndighet för skolutvecklings uppmaning med att ha *daglig fysisk aktivitet*. Ett problem för skolorna kan dock vara att Myndighet för skolutveckling inte ger några direktiv på hur de ska bedriva *daglig fysisk aktivitet*. Detta medför att arbetet på skolorna ser väldigt olika ut. Det är deras tolkning av vad som står i läroplanen som ligger bakom hur de arbetar med och definierar fysisk aktivitet. För att kunna besvara frågan om skolorna har *daglig fysisk aktivitet* behöver vi vara medvetna om att de tolkar den olika. Med fler och tydligare direktiv skulle pedagoger och rektorer kanske slippa att tolka och därmed arbeta utefter liknande mönster landet runt. Detta skulle möjligen kunna medföra ett mer målmedvetet arbetssätt kring *daglig fysisk aktivitet*.

Under intervjun vill rektorn på skola A gärna framhäva flera aktivitetsmöjligheter som de skapat på och kring skolgården, men vi har svårt att tro att på 15 minuters schemalagd rörelse är det inte

många som hinner komma igång och aktivera sig. Rektorn på skola B säger att de arbetar med att eleverna skall ha minst 30 minuters fysisk aktivitet inlagt på schemat varje dag. Pedagogerna på skolan arbetar därmed ofta med att det skall finnas daglig fysisk aktivitet. Rektor B har startat samarbete med en närliggande idrottsförening genom det så kallade "Handslaget", där eleverna får fysisk aktivitet. Här kan vi se att alla elever får samma möjlighet till *daglig fysisk aktivitet* eftersom det är schemalagt, men genom att ha längre pass, 30 minuter eller mer, ges det större utrymme till rörelse. Dock finns det ingen garanti för att eleverna skulle vara mer fysiskt aktiva, men syftet med "Handslaget" är att få fler barn och ungdomar att intressera sig för föreningsidrotten. De som inte trivs med idrotten i skolan kan få möjlighet att vara fysiskt aktiva i samarbetet med den lokala idrottsföreningen. Anledningen till detta skulle kunna vara att det blir ett avbrott i den vanliga skolundervisningen och elever som inte känner sig trygga och tillfredsställda i skolmiljön kan här få utrymme att växa i självförtroende och självkänsla.

Rektor B ger även direktiv om att alla pedagoger måste redovisa vad de gjort under de dagar de själva har hand om den fysiska aktiviteten. Detta kan ses som positivt i den bemärkelsen att arbetet måste göras och att det blir av. Det är även positivt eftersom rektorn och pedagogerna får tillfälle till samtal, vilket kan leda till att pedagogerna känner sig mer delaktiga i arbetet. Dessutom får rektorn bättre insyn i vad som sker i verksamheten. Samtidigt skulle detta kunna skapa problem i förtroendet mellan rektorn och pedagogerna då det skulle kunna ses som ett kontrollbehov från rektorns sida.

Rektor C har valt att gå från *daglig fysisk aktivitet* och skall i framtiden arbeta mot ett ämne med inriktning på hälsa. Detta är självklart en bra och vettig tanke eftersom hälsoaspekten är en viktig del i arbetet med fysisk aktivitet. Att hälsoprofilera sig och schemalägga ett ämne där man inriktar sig på hälsa kan ge fördelar på många håll, exempelvis med skolmaten och i skolans miljöarbete. Detta är viktiga delar, men det gäller att den fysiska aktiviteten inte glöms bort i allt annat arbete. Det skulle kunna vara bra att arbeta utifrån hälsoaspekter, men att fortfarande låta *daglig fysisk aktivitet* ligga som en särskild del på schemat. Därmed försvinner inget av ämnena eller faller i skugga bakom något annat.

Vid ett par tillfällen under de tre intervjuerna har rektorerna påpekat problematik med att de äldre eleverna är svåra att fysiskt aktivera. De sitter hellre och pratar än att exempelvis vara uppe och klättra i bergen eller leka i skolskogen, vilket vi av erfarenhet har märkt att de små barnen har lättare att ta sig för.

Rektor A säger i intervjun att deras promenadrunda, "piggelinvarvet", mestadels används på eftermiddagarna under fritidstid. De elever som inte har fritids fräntas därmed möjligheten att ta en promenad och fysiskt aktivera sig. Det blir alltså de mindre barnen, som ofta är på fritids, som på eftermiddagarna får tillfälle och möjlighet att promenera. Detta samt de två andra rektorernas kommentarer skulle vi kunna tolka som att de små barnen är de enda som får *daglig fysisk aktivitet*. Det är dock viktigt att barn i alla åldrar får möjlighet till fysisk aktivitet, då detta är en plattform för möten med andra människor. Ericsson (2006) poängterar vikten av att vara fysisk aktiv för att kunna stärka barns självförtroende och självkänsla och utveckla deras sociala förmåga. Det handlar i skolan och resten av samhället till stor del om att ha grupptillhörighet och att bli accepterad av andra. Annerstedt (citerad i Riksidrottsförbundet, 2004) diskuterar vikten av socialisation för att bygga upp sitt självförtroende och synen på sig själv. Sitter ens kompisar och snackar, krävs det mycket självförtroende för att själv gå iväg och hoppa hopprep.

Myndighet för skolutveckling redovisar i sin rapport att det är lättare att bedriva fysisk aktivitet i de tidiga åren av grundskolan jämfört med i de senare. Vi har dock sett, utifrån vår undersökning, att problematiken uppkommer redan i de tidigare åren. Alla tre skolorna har på ett eller annat sätt

daglig fysisk aktivitet, men ingen av skolorna verkar fullt ut följa de rekommendationer som ges av bland annat Surgeon General's Report. Eftersom läroplanen varken ger uttryck för hur ofta eller hur länge man bör arbeta med *daglig fysisk aktivitet*, får varje skola själv göra sin tolkning av hur de vill arbeta på området. Trots de få direktiv som ges är alla de tre skolor som medverkade i undersökningen positiva till att alla barn ska röra på sig och att, på ett eller annat sätt, bedriva *daglig fysisk aktivitet*, men tid och samtal kan bli ett problem.

5.2 Vad tycker rektorer och pedagoger om läroplanens beskrivning av daglig fysisk aktivitet?

Att kunna läroplanen i stora drag bör ses som viktigt för alla lärare. Därmed inte sagt att det är en självklarhet. Ibland dyker det upp nya tillägg och andra delar omformuleras eller tas bort. Därmed är det inte säkert att man alltid känner sig trygg i sin kunskap om vad som står i läroplanen. Dessutom, som vi tidigare nämnt och som Gilje & Grimen (2004) diskuterar, tolkar vi allt vi läser utifrån våra tidigare erfarenheter, vilket leder till att vi kommer tolka läroplanen olika.

Att vara insatt i läroplanen och dess tillägg är inte bara viktigt för att kunna arbeta mot de mål som den anger. Det är även av stor betydelse för en själv. För att ha möjlighet att förändra och påverka vad som sker, både på den egna skolan men också i skolsystemet i stort, krävs kunskaper om de dokument som styr ens arbete. Genom att vara kritisk och ge förslag till förändringar kan arbetet på skolan förbättras och utvecklas. På skola A var det flest pedagoger som i enkäten var negativa till läroplanens beskrivning. Bland annat tyckte pedagogerna att läroplanen bör förtydligas, "sträva efter" ska tas bort (se figur 6). Medan det på skola C var ungefär samma fördelning på alla svarsalternativ. Det var även pedagogerna på skola C som, utav de tre skolorna, kände sig minst insatta i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*. Dessutom var pedagogerna på skola C inte särskilt positiva till ledningens arbete med *daglig fysisk aktivitet*. Möjligheten finns att det är dålig kommunikation mellan pedagoger och ledning, och därmed får pedagogerna svårt att veta vad det är som krävs av dem. För det ingen diskussion mellan pedagoger och rektor på skolan kommer alla att arbeta i olika riktningar. Detta kan vara en av anledningarna till att resultatet av enkäterna visar att skola C har förhållandevis lite *daglig fysisk aktivitet*, åtminstone i jämförelse med de båda andra skolorna.

Som vi nämnt tidigare kände sig pedagogerna på skola C minst insatta i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*. Det var inte heller någon av pedagogerna på skola C som gav exempel på några möjliga förändringar. Anledningen till detta beror förmodligen på att när de inte känner sig insatta i läroplanen, har de inte heller någon möjlighet att ge exempel på förändringar. Detta skiljer sig från pedagogerna på skola A, där alla tillfrågade pedagoger ansåg sig vara insatta i läroplanen men ansåg att den inte var tillräckligt tydlig. På grund av deras kunskaper om tillägget i läroplanen hade de, till skillnad från skola C, möjlighet att ge flera exempel på förändringar. På skola B var det ingen som gav några exempel på sista svarsalternativen i enkätundersökningen.

5.3 Hur tolkar rektorerna tillägget i läroplanen?

Vi märkte i intervjuerna, även om de inte sa det rakt ut att rektorerna var insatta i vad som står i läroplanen om *daglig fysisk aktivitet*. Detta bygger vi på deras resonemang och kunskap om vikten av *daglig fysisk aktivitet*. Hur rektorerna arbetar med *daglig fysisk aktivitet* har stor betydelse för hur pedagogerna arbetar. Alla människor är olika och all personal sätter sin prägel på skolan. I intervjun ställde vi frågan om de kunde tolka tillägget i läroplanen;

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

Vi upptäckte att rektorerna hade svårt att besvara frågan på hur de tolkar tillägget i läroplanen. De gav istället exempel på vad de gjort sedan tillägget infördes. Rektor A sa i intervjun att ”sträva efter” betyder för dem, något de arbetar för att uppnå men som ännu inte är uppnått. Rektor B diskuterade skillnaden mellan strävansmål och uppnåendemål, och menade på att deras arbete med *daglig fysisk aktivitet* hade sett annorlunda ut om det hade beskrivits som ett uppnåendemål i läroplanen. Rektor C tolkar tillägget som bindande, 30 minuter varje dag, och att de ska sträva efter att barnen är ute och aktiverar sig.

Här ser vi tre olika versioner på hur rektorerna har valt att tolka tillägget i läroplanen. Detta bevisar att tillägget är tvetydigt vilket leder till att arbetet på skolorna angående *daglig fysisk aktivitet* skiljer sig åt. På en skola med många pedagoger finns det olika tolkningar, därför är det viktigt att rektorn är på det klara med hur han/hon tolkar tillägget för att alla på skolan ska kunna arbeta mot samma mål.

5.4 Vad finns det för likheter och skillnader i skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet?

Rektorerna på skolorna är de som har det yttersta ansvaret till att skolan arbetar med det som står i läroplanen. Det är även rektorerna som skall arbeta för att förändringar kan genomföras. Vikten av samarbete mellan rektor och pedagoger på en skola är därmed av yttersta vikt. Från resultatet har vi fått fram att rektorerna anser sig arbeta med att det ska finnas *daglig fysisk aktivitet* på skolorna, även majoriteten av tillfrågade pedagoger anser att ledningen gör ett bra jobb. Skola C är den skola med flest pedagoger som är tveksamma till ledningens arbete med *daglig fysisk aktivitet*. En förutsättning för att ett arbete ska kunna utföras är enligt oss att både pedagoger och rektorer arbetar mot samma mål och känner sig trygga i mötet med varandra.

Skola A är den skola som ligger mitt emellan skola B och C i jämförelse av mängd daglig fysisk aktivitet. Rektor A har gett direktiv om att 15 minuters daglig fysisk aktivitet skall finnas för varje barn. Pedagogerna på skola A är de som utifrån enkätundersökningen redovisar mest tid av arbete med daglig fysisk aktivitet. Pedagogerna är dessutom väldigt nöjda med det arbete ledningen utför kring daglig fysisk aktivitet. Både rektor och pedagoger på skola A är medvetna om vad läroplanen föreskriver om daglig fysisk aktivitet men båda anser att den inte är tillräcklig för att de skall kunna bedriva ett tillräckligt bra arbete. De är medvetna om vad de vill och gav därför flera exempel på hur de skulle vilja att läroplanen skulle kunna förändras till det bättre.

Skola B är den skola som har mest tid av daglig fysisk aktivitet, 30 minuter om dagen. Pedagogerna på skolan arbetar därmed ofta med att det skall finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna på skolan. Rektor B har startat samarbete med en närliggande idrottsförening, och ger dessutom direktiv om att alla pedagoger måste redovisa vad de gjort under de dagar de själva har hand om den fysiska aktiviteten. Alla pedagoger som besvarade enkätundersökningen på skola B är positiva till hur ledningen hanterar arbetet med *daglig fysisk aktivitet*. Både rektorn och pedagogerna anser sig vara insatta i läroplanen men de skiljer sig lite på frågan om den är tillräckligt utförlig. Alla pedagoger på skola B tycker att läroplanen är tillräcklig och gav därmed inga önskemål på förändringar i den. Rektorn däremot är lite tveksam. Den är inte tillräcklig för vad som behöver göras, men nu är det ”bara” ett strävansmål.

Skola C har ingen schemalagd tid för fysisk aktivitet men rektorn vill starta ett ämne inriktat på hälsa till hösten. Pedagogerna på skola C är de, i jämförelse med skola A och B, som arbetar minst med daglig fysisk aktivitet. De är även de som är mest negativa till ledningens arbete samt känner

inte att de är insatta i vad det står i läroplanen om daglig fysisk aktivitet. Rektor C anser sig veta vad läroplanen föreskriver men tycker inte det är tillräckligt medan pedagogerna är klivna och svarar ungefär hälften positivt och hälften negativt. Det är dock ingen som ger exempel på förändringar som hade varit positiva.

Vissa av dessa resultat känns för oss ganska självklara, medan andra ger upphov till tankar och funderingar. Skola A och skola C är förhållandevis lika, åtminstone när det gäller utomhusmiljö och dess möjligheter. Rektorer på de båda skolorna ger dessutom väldigt små direktiv om mängden daglig fysisk aktivitet. Ändå visar vår studie på att skolorna skiljer sig åt i deras sätt att arbeta med *daglig fysisk aktivitet*. På skola A är pedagoger och rektorer väl medvetna om vad de vill. De har liknande tankar och är positiva till varandras arbete. De känns samkörda och trots att rektorn ger små direktiv arbetar pedagogerna mycket med *daglig fysisk aktivitet*. Skola C däremot är tvärt emot. Pedagogerna tycker ledningen arbetar dåligt och är inte särskilt medvetna om vad som är skrivet om *daglig fysisk aktivitet* i läroplanen. Rektorn arbetar utefter att gå från daglig fysisk aktivitet till att arbeta med hälsoaspekter. Detta är dock inget som pedagogerna tagit upp i enkätundersökningen, vilket skulle kunna tyda på dålig kommunikation.

Att två, ändå så lika skolor, kan vara så olika i sitt arbete kan säkerligen bero på flera orsaker. Hur personalen mår och arbetar ihop, om alla får vara med och bestämma, påverka och agera, men framförallt bygger detta säkerligen på kontakten mellan pedagoger och rektor. För att kunna vara med och påverka måste man vara insatt, och för att det skall fungera måste samarbetet fungera mellan ledning och personal.

På skola C, där rörelse inte är inlagt på schemat, kan pedagogerna få svårt att veta när och hur de skall få tid till att aktivera barnen. Från vilket ämne eller vilken rast skall tiden tas? Detta tar även Myndighet för skolutveckling upp som ett problem, men de menar att rektorn måste gå in och bestämma hur detta ska ske och ta ansvar för att skapa förutsättningarna. På skola A schemaläggs lite tid, men den finns åtminstone där. Där har pedagogen 15 minuters fysisk aktivitet och rörelse varje dag, och får de tid över har de möjlighet att ha mer. Att rektor C planerar att till hösten starta ett ämne om hälsa är säkerligen bra och viktigt, men det var ingen av pedagogerna som i enkätundersökningen nämnde detta arbete, vilket kan tyda på att de inte är delaktiga.

Skola B är den skola där de arbetar mest med att barnen skall erbjudas *daglig fysisk aktivitet*. De kallar sig "en skola i rörelse" och har avsatt mest tid till rörelse. Allt verkar vara positivt med deras arbete, men på en punkt skiljer sig pedagoger och rektor. På frågan om tillägget i läroplanen är tillräcklig svarar alla pedagoger att den är det, medan rektorn är tveksam och menar att det hade varit annorlunda med ett uppnåendemål istället. Vad vi kan tycka är underligt, är att pedagogerna på en så engagerad skola, som till och med inriktar sig på rörelse, inte tycker att det finns några som helst brister i läroplanens tillägg. Vi hade nog förväntat oss att de skulle vara mer kritiska och frågande till att så få direktiv egentligen stöder deras arbete. Skola B är dock den skola som verkar ha arbetat längst tid med att erbjuda fysisk aktivitet för eleverna, då rektorn i intervjun nämner att de redan innan tillägget i läroplanen arbetade med fysisk aktivitet. En tanke skulle kunna vara att man på skola B arbetat så pass länge på området att de inte längre vet om det de gör utgår från läroplanens direktiv eller deras egen skolplan. På en skola som profilerat sig på hälsa, samt har intresserade, engagerade och aktiva pedagoger borde, enligt oss, läroplanens tillägg ge upphov till mer diskussion och ifrågasättande. Men alla pedagoger på skola B är, som tidigare nämnts, positiva till tillägget i läroplanen och ger därmed inga exempel på önskvärda förändringar.

5.5 Slutsats

Vi kan utifrån våra undersökningar finna ett liknande mönster i nästan alla pedagogers och rektorers resonemang kring *daglig fysisk aktivitet*. De tre skolorna som deltagit i vår undersökning har liknande tankar. Bland annat är det ingen som ifrågasätter vikten av *daglig fysisk aktivitet*, alla tycker det är och bör vara en del i skolarbetet. Dock visar vår undersökning att arbetet skiljer sig åt på skolorna. Vad de finner problematiskt, och som intervjusammanställningen visar, är att det inte finns några klara direktiv eller råd för hur man som rektor eller pedagog skall arbeta med att ge eleverna *daglig fysisk aktivitet*. I diskussionen har vi problematiserat detta och gett exempel på vad detta kan leda till.

Tillägget i läroplanen ger stort utrymme för tolkning och i slutändan är det upp till varje skola att bestämma hur eller om de skall ge eleverna möjlighet till fysisk aktivitet. Som vi tidigare nämnt i vårt arbete kan ”sträva efter att erbjuda”, som är taget ur läroplanen, vara en formulering som ger upphov till många tolkningsmöjligheter. Motargumentet blir att tolkningsmöjligheten ger upphov till att varje pedagog får arbeta på just det sätt de själva vill. Precis som med mycket annat som är frivilligt, i skolan och samhället, kommer inte särskilt många att ta på sig något de ändå inte får betalt för. Få elever skulle därmed få möjligheten till *daglig fysisk aktivitet*. Tillägget kan både ses som en formulering som uppmanar till att ge och utföra, i det här fallet *daglig fysisk aktivitet*. Men likväl kan vi tolka det till att vi inte behöver erbjuda *daglig fysisk aktivitet*, i alla fall inte just i dagsläget, men att vi på något sätt bör försöka erbjuda någon gång. Resultatet blir att den som leder skolan får bestämma på vilket sätt det bör tolkas och därmed hur de vill arbeta på skolan. Ofta blir det alltså rektorn som får bestämma och värdera vikten av *daglig fysisk aktivitet*. Det är även rektorn som antingen låter bli att agera, eller får lägga ännu en arbetsbörda på skolans pedagoger. Hade tillägget i läroplanen förtydligats och ”sträva efter” tagits bort och ersatts med ”skall”, får alla pedagoger samma direktiv och arbetsbörda. Samtidigt får alla barn i skolan, var de än befinner sig, större möjligheter att röra på och fysiskt aktivera sig.

”Skolan skall erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”

5.6 Förslag till fortsatt arbete

Att de vuxna tycker att *daglig fysisk aktivitet* är viktigt syns ganska tydligt utifrån vår studie. Men hur tycker eleverna det är att vara fysiskt aktiva? Vi diskuterar i vårt arbete att det kan vara svårt att få med sig alla i idrottsundervisningen. Men i *daglig fysisk aktivitet* är det meningen att alla skall kunna vara med på egna villkor, eftersom detta bland annat ska vara prestationsbefriande. En fortsatt forskning på området skulle kunna vara att ta reda på om barnen upplever att de slipper prestera, eller om *daglig fysisk aktivitet* allt mer liknas vid den vanliga idrottsundervisningen.

Referenser

Böcker

Annerstedt, C, m.fl. (2001) *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*, Göteborg: Multicare Förlag AB. Andra utgåvan. S 339. ISBN 91-971398-8-2.

Ericsson, I, (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – En interventionsstudie i skolor 1-3*, Malmö: Lärarutbildningen. No 6. S 238. ISBN 91-85042-03-X

Gilje, N, Grimen, H (2004) *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*, Uddevalla: Daidalos AB. 9:e utgåvan. S 320. ISBN 91 7173 021 4

Johansson, B, Svedner, P-O, (2004) *Examensarbetet i lärarutbildningen - Undersökningsmetoder och språklig utformning*, Uppsala: Kunskapsföretaget. S. 104. ISBN 91-8904-36-8

Larsson, H, Redelius, K (red), (2004) *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*, Stockholm: Idrottshögskolan. S 239. ISSN 1652-2869

Raustorp, A, (2004) *Att lära fysisk aktivitet*, Uppsala: Kunskapsföretaget. Andra utgåvan. S 133. ISBN 91-89040-54-6.

Stukát, S, (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*, Lund: Studentlitteratur. S 208. ISBN 91-44-03615-9

Svenska Språknämnden, (2001) *Svenska skrivregler*, Falköping: Liber. Andra utgåvan S. 216. ISBN 47-04974-X

Trost, J, (2001) *Enkätboken*, Lund: Studentlitteratur. Andra utgåvan. S 148. ISBN 91-44-01816-9

Artiklar

Ericsson, I, Gärdsell, P, Lindén, C, Karlsson, M (2006). "Bunkefloprojektet visade vägen till mer idrott i skolan." *Idrottsmedicin*, NR 2/06, Malmö: Lärarutbildningen.

Riksidrottsförbundet (2004) *Fakta och argument- varför fysisk aktivitet är viktig för barn och ungdomar*, Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Tranquist, J, (2007) "Temanummer Fysisk aktivitet i skolan"! *NCFE-Nyhetsbrev*, NR 2 Maj 2007, Örebro: Högskolan.

Rapporter

Berg, U, (2003). "Barn" *FYSS - Fysisk aktivitet i sjukdomspreventionen och sjukdomsbehandling*, Stockholm: Yrkesföreningen för Fysisk aktivitet. R 2003:44. S 413. ISBN 91-7257-235-3

Jansson, E, (2003). "Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet" *FYSS- Fysisk aktivitet i sjukdomspreventionen och sjukdomsbehandling*, Stockholm: Yrkesföreningen för Fysisk aktivitet. R 2003:44. S 413. ISBN 91-7257-235-3

Myndighet för skolutveckling (2005-09-01) *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling - slutrapport. Dnr 2004:170*. Stockholm: Regeringskansliet.

Schäfer-Elinder, L, Faskunger J, (2006). *Fysisk aktivitet och Folkhälsa*, Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. R 2006:13. S. 182. ISBN 91-7257-468-2

Strandell, A, Bergendahl, L, Kallings, L (2002). *Sätt Sverige i rörelse 2001*, Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. R 2002:10. S 68. ISBN 91-7257-144-6

Webbadresser

Center för skolutveckling (2007). [www]. Hämtat från <<http://www.goteborg.se/prod/sk/skolutvecklingsenheten/dalis2.nsf/vyPublicerade/150586286E508A5CC1256F4A0045DCB3?OpenDocument>>. Hämtat 27 april 2007

NCCF. (2006). [www]. Hämtat från <http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_21919.aspx>. Hämtat 19 april 2007

NCCF. (2006). [www]. Hämtat från <http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_21921.aspx>. Hämtat 27 april 2007

Riksidrottsförbundet. (2000). [www]. Hämtat från <<http://www.rf.se/t3.asp?p=77127>>. Hämtat 11 maj 2007

Riksidrottsförbundet. (2005). [www]. Hämtat från <<http://www.rf.se/files/{829C339B-5FA0-418F-AE2D-B9ADF3FE21EC}.pdf>>. Publicerat 2005. Hämtat 4 april, 2007

Skolverket. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. [www]. Hämtat från. <<http://www.skolverket.se/sb/d/468>>. Publicerat 14 mars, 1994. Hämtat 18 maj 2007

Bilaga 1

Enkätfrågor

1. Tycker Du utomhusmiljön på din skola inbjuder till att bedriva *daglig fysisk aktivitet*?

Ja Nej

Om ja, hur?

2. Hur ofta arbetar Du för att det skall finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna i din klass?

4-5 dagar i veckan 2-3 dagar i veckan 1 dag i veckan Aldrig

Ungefär hur lång tid per dag? _____

3. Tycker Du ledningen på din skola arbetar för att det skall finnas *daglig fysisk aktivitet* för eleverna på din skola?

Ja Nej

Om ja, hur?

4. Anser Du dig vara insatt i vad läroplanen föreskriver angående *daglig fysisk aktivitet*?
Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. (Utdrag ur LPO 94)

Ja Nej

5. Tycker Du att läroplanens beskrivning av *daglig fysisk aktivitet* är tillräcklig?

Ja Nej

6. Om Du fick förändra/lägga till någonting i läroplanens beskrivning om *daglig fysisk aktivitet*, vad skulle det vara?

Bilaga 2

Intervjufrågor

- Vad har du för utbildning och tidigare erfarenheter?
- Har du som rektor gett direktiv för att pedagogerna skall arbeta med *daglig fysisk aktivitet*?
 - I så fall vad för direktiv?
 - Hur kommer det sig?
- Finns det någon fortbildning för pedagogerna på skolan inom ämnet *daglig fysisk aktivitet*”?

- I läroplanen står det följande;

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

- Detta är ett tillägg som tillkom februari 2003. Vi undrar hur du tolkar detta tillägg?
- Hur tolkar du”(...)sträva efter att erbjuda(...)”?