



# **Fysisk aktivitetsnivå och motivation i ämnet idrott och hälsa**

**- En kvantitativ studie utifrån socioekonomisk  
status**

**Louise Kvarforth & Lámis Wannersten**

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 71: 2021

Ämneslärarprogrammet: 2017-2022

Handledare: Jonna Nilsson

Examinator: Bengt Larsson

## **Sammanfattning**

**Syfte och frågeställning:** Studiens syfte var att undersöka hur fysiskt aktiva elever från olika socioekonomiska områden är under undervisningen i idrott och hälsa (IDH) samt om motivation/tilltro till sin egen förmåga och fysisk aktivitet (FA) på fritiden kan ha ett samband med FA-nivå i ämnet IDH. Detta besvarades genom följande frågeställningar: (1) Finns det skillnader i FA-nivå under IDH undervisningen hos elever från områden med olika socioekonomisk status? (2) Ser skillnaderna i FA-nivå under IDH undervisningen olika ut för flickor och pojkar med olika socioekonomisk status? (3) Har den FA-nivån under IDH undervisningen något samband med motivation/tilltro till sin egen förmåga samt FA på fritiden?

**Metod:** Deltagarna i studien bestod av 116 högstadieungdomar i åldrarna 14-15 år från två skolor placerade i två låga SES områden (64st) och en skola placerad i ett högt SES område (52 st). Rekrytering skedde genom mejlkontakt med de kommunala grundskolor som låg i de lägsta respektive högsta SES områdena i Stockholms samt Västmanlands län. Eleverna deltog i två standardiserade lektioner, en i bollspel och en i rörelse till musik där deras hjärtfrekvens mättes med pulsband. Eleverna besvarade även en enkät i tre delar: bakgrundsfrågor, motivation *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale* (BPN-PE; Vlachopoulos et al., 2011) och tilltro till sin egen förmåga *Physical Education Predisposition Scale* (PEPS; Hilland et al., 2009).

**Resultat:** Resultatet visade inte på några signifikanta skillnader i FA under IDH undervisningen utifrån socioekonomisk status (SES). Ingen interaktion hittades heller mellan kön och SES i fysisk aktivitetsnivå. Resultatet visade att varken motivation, tilltro till sin egen förmåga eller fysisk aktivitet på fritiden inte predicerade den fysiska aktivitetsnivån i ämnet IDH. I uppföljningsanalyserna identifierades däremot könsskillnader i motivation och tilltro till sin egen förmåga, där pojkar var mer motiverade/högre tilltro till sin egen förmåga. Även SES hade ett samband med tilltro till sin egen förmåga i ämnet IDH där ungdomar från högt SES område hade en större tilltro till sin egen förmåga än de från lågt SES område. Resultaten visade även att ungdomar från områden med låg SES var mindre fysisk aktiva på fritiden än ungdomar från områden med hög SES.

**Slutsats:** Studien indikerar inte på att det finns några skillnader i fysisk aktivitetsnivå under IDH undervisningen kopplat till SES och kön. För de elever som deltar på idrottslektionerna verkar alla oavsett bakgrund tillgodogöra sig den fysiska aktiviteten likvärdigt. Motivation, tilltro till sin egen förmåga eller fysisk aktivitet på fritiden predicerar inte den fysiska aktivitetsnivån under IDH undervisningen.



# **Physical activity level and motivation in physical education**

- A quantitative study based on socio-economic  
status

Louise Kvarforth & Lámis Wannersten

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCE

Master Degree Project 71: 2021

Teacher Education Program: 2017-2022

Supervisor: Jonna Nilsson

Examiner: XXX

## **Abstract**

**Aim:** The aim of the study was to examine how physically active students from different socio-economic areas are during physical education (PE) in Sweden, and whether motivation /self-efficacy and their physical activity in leisure time can be related to the level of physical activity (FA) in PE. This was answered through the following questions: (1) Are there differences in the level of PA during PE in students from areas with different socio-economic status? (2) Do the differences in PA level during sports and health education look different for girls and boys with different socio-economic status? (3) Does the level of PA during sports and health education have any connection with motivation / confidence in one's own ability and PA in leisure time?

**Method:** The participants in the study consisted of 116 high school students aged 14-15 years from two schools located in two low SES areas (64) and one school that was located in a high SES area (52). The recruitment of participants took place through email contact with municipal public schools located in the lowest and highest socio-economic areas in Stockholm- and Västmanland Community. The students participated in two standardized lessons, one in ball games and one in movement to music where their heart rate was measured with a heart rate monitor. The students also answered a questionnaire consisting of three parts: background questions, motivation *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale (BPN-PE; Vlachopoulos et al., 2011)* and self-efficacy *Physical Education Predisposition Scale (PEPS; Hilland et al., 2009)*.

**Results:** The results from this study did not show any significant differences in PA level during PE based on socio-economic status (SES). Neither was there any interaction between gender and SES at the level of physical activity. The results did not show that motivation, self-efficacy, or PA in leisure time did predict the level of PA in PE. In the analytical follow up, on the other hand, gender differences in motivation and self-efficacy were identified, where boys were more motivated and had a higher self-efficacy. SES was also associated with self-efficacy in PE, where the students from the high SES area had a greater self-efficacy than the students from the low SES area. The results also showed that students from areas with low SES were less physically active in their free time than students from areas with high SES. **Conclusion:** The study does not indicate that there are any differences in PA level during PE correlated to SES and gender. For the students who participate in the sports lessons, everyone, regardless of background, seems to assimilate the PA equally. Motivation, self-efficacy, or PA in leisure time does not predict the level of PA during PE.

## Innehållsförteckning

<b>1. INLEDNING</b>	6
<b>2. EXISTERANDE FORSKNING</b>	8
2.1 <i>Fysisk aktivitet</i>	8
2.2 <i>Fysisk aktivitet och socioekonomisk status</i>	8
2.3 <i>Fysisk aktivitet i ämnet idrott och hälsa och socioekonomisk status</i>	10
2.4 <i>Motivation i ämnet idrott och hälsa</i>	12
2.5 <i>Tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa</i>	14
2.6 <i>Deltagande i ämnet idrott och hälsa kopplat till kön och fysisk aktivitet på fritiden</i>	15
<b>3. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING</b>	16
<b>4. METOD</b>	17
4.1 <i>Deltagare</i>	17
4.2 <i>Mätinstrument</i>	18
4.3 <i>Procedur</i>	20
4.4 <i>Etiska överväganden</i>	21
4.5 <i>Databearbetning</i>	22
4.6 <i>Analysstrategier</i>	23
<b>5. RESULTAT</b>	25
5.1 <i>Beskrivande statistik</i>	25
5.2 <i>Resultat av frågeställningar</i>	27
5.3 <i>Resultat av uppföljningsanalys</i>	28
<b>6. DISKUSSION</b>	32
6.1 <i>Fysisk aktivitetsnivå i ämnet idrott och hälsa och socioekonomisk status</i>	33
6.2 <i>Könsskillnader gällande fysisk aktivitetsnivå</i>	34
6.3 <i>Motivation och tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa</i>	35
6.4 <i>Fysisk aktivitet på fritiden</i>	37
6.5 <i>Metoddiskussion</i>	38
6.6 <i>Slutsats</i>	41
<b>KÄLLFÖRTECKNING</b>	42
<i>Bilaga 1 - Litteratursökning</i>	51
<i>Bilaga 2 - Samtyckesblankett</i>	53
<i>Bilaga 3 - Informationsbrev</i>	54
<i>Bilaga 4 - Enkät</i>	56
<i>Bilaga 5 - Lektioner</i>	59

## Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 - Beskrivande statistik för den fysiska aktivitetsnivån	25
Tabell 2 - Beskrivande statistik för den fysiska aktivitetsnivån uppdelad i SES och kön	26
Tabell 3 - Beskrivande statistik för motivation	26
Tabell 4 - Beskrivande statistik för tilltro till sin egen förmåga	27
Tabell 5 - Multipel linjär regressionsanalys av motivation och SES	30
Tabell 6 – Multipel linjär regressionsanalys tilltro till sin egen förmåga och SES	30
Figur 1a - Signifikant effekt mellan pojkar och flickor	29
Figur 1b - Signifikant effekt mellan pojkar och flickor	29
Figur 1c - Signifikant effekt mellan hög och låg SES	29
Figur 2 – Signifikanta skillnader i fysisk aktivitet på fritiden mellan ungdomar med låg/hög SES	31
Figur 3 – Könsskillnader i fysisk aktivitet på fritiden var inte signifikant	32

## 1. Inledning

Ur ett globalt perspektiv är fysisk inaktivitet den fjärde största riskfaktorn till tidig död. Idag vet vi att fysisk aktivitet både kan användas för att förebygga och behandla en hel del folksjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet och högt blodtryck (Jansson & Anderssen, 2008) och minska risken att utveckla ett antal sjukdomar till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, fetma, psykisk ohälsa och cancer (WHO, 2010). Dessutom har fysisk aktivitet andra hälsovinster som förbättrad styrka, kondition och ökad självkänsla (Berg & Ekblom, 2016). Skolan är en viktig arena där det går att nå ett stort antal barn och ungdomar med variation i socioekonomisk status där ämnet idrott och hälsa har möjlighet att väcka ett intresse för fysisk aktivitet. Tidigare forskning har även visat att fysisk aktivitet i tonåren har ett positivt samband med högre fysisk aktivitet i vuxen ålder (Huotari et al., 2011), vilket ytterligare stärker vikten av ämnet idrott och hälsa.

Ämnet idrott och hälsa syftar bl.a till att utveckla en allsidig rörelseförmåga vilket är en förutsättning för att barn och ungdomar ska kunna vara fysiskt aktiva (Skolverket, 2019). Barn och ungdomar ska vara fysisk aktiva minst 60 minuter per dag och 2–3 av dessa tillfällen ska innefatta måttlig till intensiv intensitet (WHO, 2010). Idrott och hälsa är ett ämne som kan bidra till att fler barn och ungdomar uppnår de fysiska rekommendationerna. Det gäller då att de elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden är fysiskt aktiva under lektionstid för att ha möjlighet att uppnå de fysiska rekommendationerna samt att utveckla en allsidig rörelseförmåga.

Enligt tidigare forskning är barn och ungdomar med låg socioekonomisk status mindre fysiskt aktiva än de med hög socioekonomisk status (Falese et al., 2021; Gacía Bengoechea et al., 2010; Tandon et al., 2021; Wijtzes et al., 2014). Eftersom det finns ett samband mellan fysisk aktivitetsnivå i tonåren och i vuxen ålder (Huotari et al., 2011) innebär det att dessa barn och ungdomar inte har lika stor chans att bli fysiskt aktiva senare i livet. Forskning visar även att ungdomar från områden med låg socioekonomisk status är mindre fysisk aktiva och deltar inte i samma grad i organiserad idrottsverksamhet (Gacía Bengoechea et al., 2009). Detta innebär att idrott och hälsa undervisningen kan vara den enda fysiska aktivitet som dessa elever ges chans att delta i. Det är därför av vikt att undersöka om den fysiska aktivitetsnivån vid lektioner i idrott och hälsa skiljer sig åt mellan elever med olika socioekonomisk status och vad som kan orsaka dessa eventuella skillnader.

En faktor som visat sig påverka elevers deltagande i fysisk aktivitet är motivation och tilltro till sin egen förmåga. Skillnader i dessa kan leda till att elever är mer respektive mindre aktiva i undervisningen och för att elever ska vilja delta av intresse krävs en inre motivation (Ryan & Deci, 2017). Frågan är därför om motivation, tilltro till sin egen förmåga och den fysiska aktivitetsnivån under lektionerna i ämnet idrott och hälsa skiljer sig hos elever från olika socioekonomiska områden? Resultatet från denna studie syftar till att belysa eventuella socioekonomiska skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen samt hur dessa skillnader eventuellt hänger ihop med motivation och tilltro till sin egen förmåga.

## **2. Existerande forskning**

### **2.1 Fysisk aktivitet**

Det finns idag en god vetenskaplig grund för att fysisk aktivitet både kan användas för att förebygga och behandla en hel del folksjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet och högt blodtryck (Jansson & Anderssen, 2008). Rekommendationerna för barn och ungdomar 6–17 år är 60 minuter moderat till hög fysisk aktivitet (FA) per dag och några av de hälsovinster som kommer med fysisk aktivitet är bl.a förbättrad skeletthälsa, förbättrad kondition och styrka, ökad självkänsla och minskade symptom på depression (Berg & Ekblom, 2016). Däremot är det fortfarande en stor andel människor som inte är fysisk aktiva enligt rekommendationerna. Idrott och hälsa undervisningen kan på så sätt bli avgörande för en del elever att få en möjlighet till fysisk aktivitet och även för fysisk aktivitet i framtiden "Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet." (Skolverket, 2019).

### **2.2 Fysisk aktivitet och socioekonomisk status**

Socioekonomisk status (SES) är en term som används för att beskriva klassindelningen för en individ eller grupp. Statistiska Centralbyrån (SCB) definierar socioekonomisk status i Sverige genom socioekonomisk indelning (SEI) och kan mätas genom olika faktorer såsom yrke, utbildning och ekonomi (SCB, 1982). I denna studie definieras SES genom utbildnings- och inkomstnivå.

Socioekonomisk status är en faktor som kan påverka barns och ungdomars deltagande i fysisk aktivitet (Stalsberg & Pedersen, 2010). Flera studier har visat att det finns en generell relation mellan socioekonomisk status (SES) och fysisk aktivitet där de med högre SES är mer fysisk aktiva än de med lägre SES (Grzywacz & Marks, 2001; Lee & Cubbin, 2002; Varo et al., 2003; Zambon et al., 2006). Även intensiteten i den fysiska aktiviteten har en relation till SES där SES verkar vara signifikant positivt associerad till högre intensitet, vilket innebär att högre SES ger en högre fysisk intensitet (Borraccino et al., 2009).

Ungdomar som kommer från familjer med hög SES är mer fysisk aktiva än ungdomar som kommer från familjer med låg SES (Hanson & Chen, 2007). I en studie av Wijtzes et al.



(2014) undersöktes barns samband mellan fysiska aktivitet och familjens socioekonomiska position (SEP) samt etnisk bakgrund. Resultatet visade att det fanns en ojämlikhet i barnens idrottsdeltagande i förhållande till SEP, där barn med låg SEP visade sig ha ett lägre idrottsdeltagande. Även barnens utomhuslek påverkades av SEP där barn med hög SEP var mer aktiva vid utomhuslek. En annan studie undersökte SEP i förhållande till ett mer globalt perspektiv och undersöker SEP i förhållande till europeiska städer, vilket visat att den fysiska aktiviteten var mindre i grupper med lägre SEP. Varje ytterligare kategori av låg SEP var associerad med en minskning av den genomsnittliga ansträngande fysisk aktivitet med cirka fyra minuter per dag (Falese et al., 2021). Liknande resultat har funnits i en svensk studie av Nyberg et al. (2020) där ungdomars fysiska aktivitet och stillasittande utefter kön, ålder och SES undersöktes. Resultatet visade att flickor med hög SES var mer fysiskt aktiva än flickor med låg SES. Studien visade även att pojkar i alla ålderskategorier var mer fysiskt aktiva än flickorna (Nyberg et al., 2020). Det krävs alltså ytterligare strategier för att öka den fysiska aktiviteten, särskilt bland flickor med låg SES.

Ungdomar med hög och mellan SES var mer involverade i sport jämfört med ungdomar med låg SES (Seabra et al., 2008). Liknande resultat har också identifierats i en studie av García et al. (2010) där ungdomar med hög SES deltog mer i organiserad idrottsverksamhet än ungdomar med låg SES. Barns och ungdomars idrottsdeltagande i organiserad idrottsverksamhet är ofta beroende av föräldrarnas intressen, support, och tillgänglighet (Allender et al., 2006). Att vara fysisk aktiv på sin fritid är av betydelse för att barn och ungdomar ska kunna skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (Huotari et al., 2011).

Pojkar verkar vara mer fysiskt aktiva än flickor (Brodersen et al., 2007; Mo et al., 2005) och det gäller även när det kommer till att delta i oorganiserad fysisk aktivitet (García et al., 2009). Engagemanget till att delta i fysisk aktivitet har visat sig vara signifikant högre i skolor som tillhör en hög SES. Flickor som går i en skola tillhörande en hög SES var mer engagerade i regelbundet fysisk aktivitet jämfört med flickor från en skola tillhörande en låg SES (Gökce-Kutsal et al., 2007). Pojkar från låga SES områden var mindre fysiskt aktiva och flickor med föräldrar som var mindre utbildade var också mindre fysisk aktiva (Kaluski et al., 2009). Barn från skolor som tillhör ett lågt SES område tillbringade mer tid åt stillasittande aktiviteter och var hade en lägre daglig fysisk aktivitetsnivå jämfört med barn från skolor som tillhör ett högt SES område (Lewis et al., 2016; McWhannell et al., 2017).

Enligt World Health Organization (2020) ska barn och ungdomar vara måttligt till intensivt fysisk aktiva minst en timme per dag. Utöver detta ska träning som ger puls och flås samt som stärker ben och muskler utövas minst tre gånger i veckan. I en studie av Tandon et al. (2021) visade resultatet att mellanstadiebarn som kommer från familjer med hög socioekonomisk status hade tre gånger högre odds för att uppfylla rekommendationerna för fysisk aktivitet. Gymnasieelever med hög socioekonomisk status hade tre gånger högre odds att delta i sport. Detta jämfört med barn och ungdomar med låg socioekonomisk status, där deltagarna upplevde ett antal hinder för att kunna delta i sport: (1) vill inte bli skadad, (2) känner sig inte välkomna i lag, (3) för dyrt och (4) transport. Idrott och hälsa undervisningen kan på så sätt skapa goda förutsättningar för elever att uppnå rekommendationerna om de inte kan uppnås utanför skolan. Detta förutsätter dock att eleverna faktiskt är aktiva i undervisningen, något som inte tidigare har studerats.

Sammanfattningsvis kan vi från dessa studier konstatera att SES och SEP är faktorer som påverkar barn och ungdomars fysiska aktivitetsmönster. Barn och ungdomar med hög SES är mer fysiskt aktiva jämfört med barn och ungdomar med låg SES och att det finns skillnader i kön där pojkar har en högre fysisk aktivitetsnivå än flickor (Gacía Bengoechea et al., 2010; Stalsberg & Pedersen, 2010; Tandon et al., 2021; Wijtzes et al., 2014). Forskning som kollar på eventuella skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrottsundervisningen i förhållande till SES saknas dock och denna studie syftar att fylla denna kunskapslucka.

### **2.3 Fysisk aktivitet i ämnet idrott och hälsa och socioekonomisk status**

Det är påvisat att deltagandet i idrott och fysisk aktivitet under ungdomen kan vara en viktig faktor för ett livslångt engagemang till fysisk aktivitet och hälsa (Laakso et al., 2008; Scheerder et al., 2006). Idrott och hälsa undervisningen framställs ofta som ett potentiellt och betydelsefullt, vissa skulle säga avgörande, medel för att öka ungdomars engagemang till att vara fysiskt aktiva på deras fritid, i ett livslångt perspektiv. Ett påstående som Trudeau & Shephard (2008, s.266) tar upp är relationen mellan idrott och hälsa och fysisk aktivitet ”*The most commonly anticipated effect of being exposed to PE at a young age is socialization into PA, with a consequent increase in PA as an adult*”. På ett liknande sätt skriver Evans & Davies (2010, s. 768) om de antaganden som ligger till grund för möjligheterna i idrott och

hälsa undervisningen där motivation/attityder/vilja/lust/grundläggande kulturellt kapital ligger till grund för elevers deltagande i fysisk aktivitet i och utanför skolan.

Den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa kan påverkas av en rad sociologiska aspekter, detta visar en studie av Martins et al. (2018). Miljömässiga, sociala och personliga faktorer påverkan på aktivitetsnivån under idrott och hälsa undersöktes och ett samband hittades mellan den fysiska aktivitetsnivån och de socioekonomiska variablerna. Studien visade även att pojkar var mer aktiva än flickor. Vikten av positiva erfarenheter i ämnet, socioekonomisk status och upplevelser av fysisk aktivitet var av stor betydelse för elevers fysiska aktivitet utanför skolan. Elever med låg SES var mindre fysiskt aktiva under idrott och hälsa undervisningen, de kände sig begränsade i ämnet idrott och hälsa pga den låga erfarenheten och därmed en mindre möjlighet att delta i undervisningen. (Martins et al., 2018). Liknande resultat har funnit i en amerikansk studie av Johnston et al.(2007) där idrotts deltagandet bland amerikanska gymnasieelever med olika socioekonomisk status, bakgrund och årskurs undersöktes. Resultatet visade att endast en bråkdel av alla elever deltar i idrottsundervisningen på gymnasiet och att skillnaden hos flickor och pojkar inte var mer än 33% respektive 37% hos pojkarna. Deltagandet i skolidrotten var lägre hos elever med låg SES men dessa skillnader kan även förklaras genom mindre tillgängliga resurser för ungdomar i lägre SES (Johnston et al, 2007)

Barn och ungdomar behöver tillräckliga och väl designade möjligheter när det handlar om att utveckla den motoriska förmågan och på så sätt få positiva upplevelser av fysisk aktivitet. Ämnet idrott och hälsa kan ha en avgörande betydelse för utvecklandet av ett intresse för fysisk aktivitet och fördelaktiga effekter på den fysiska aktivitetsnivån hos barn, särskilt hos flickor (Adank et al., 2021). Detta är ännu ett argument till varför det är så viktigt att barn och ungdomar deltar aktivt under idrottsundervisningen.

Bland det relativt begränsade fältet av studier av deltagande i idrott och hälsa undervisning (Lewis et al., 2016; Johnston et al, 2007; McWhannell et al., 2017;) finns det få studier som har undersökt om den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen skiljer sig åt hos elever från olika SES områden och ingen studie finns där urvalet är elever i Sverige. Enligt tidigare studier är barn och ungdomar med låg SES mindre fysiskt aktiva jämfört med barn och ungdomar med hög SES (Falese et al., 2021; Lewis et al., 2016; McWhannell et al.,

2017; Stalsberg & Pedersen, 2010). Idrott och hälsa kan därmed vara avgörande för barn och ungdomar med låg SES att uppnå de fysiska rekommendationerna eftersom idrotts deltagandet på fritiden är mindre. Därav är det av intresse att undersöka om den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen skiljer sig åt beroende på SES.

## 2.4 Motivation i ämnet idrott och hälsa

Ryan & Deci (2000) *Self-Determination Theory* (SDT) utgår ifrån att människan drivs av tre olika former av motivation: yttre, - inre motivation och amotivation. SDT är en teori om människors personlighet och motivation kopplade till medfödda psykologiska behov och innebär att en individs beteende till olika grad behöver vara självbestämmande samt av egen vilja för att vi ska uppnå en optimal motivation. De olika typerna av motivation beskrivs genom ett kontinuum där de olika motivations typerna finns med; amotivation, yttre motivation och inre motivation. Den inre motivationen innebär att vara fysiskt aktiv för sin egen skull, för att det känns meningsfullt och för att fysisk aktivitet är en del av identiteten. Inom STD behöver de tre grundläggande behoven hos människan *autonomi, kompetens och tillhörighet* vara uppfyllda för att vi ska kunna komma åt den inre motivationen

Motivation inom fysisk aktivitet och idrott kan vara avgörande för deltagandet och enligt tidigare studier kan brist på motivation vara en av orsakerna till att vi inte lyckas uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet (Parish & Treasure, 2003). Inom SDT är det den inre motivationen som är av största vikt för att vi ska känna glädje och meningsfullhet. Forskning visar dock att det är den yttre motivationen samt brist på motivation som elever har i idrottsundervisningen (Bryan & Solmon 2012). De inre motivationsfaktorerna autonomi, kompetens och tillhörighet har visat sig viktiga för att optimera motivation och välbefinnande och att en kontrollerad motivation inte ger samma gynnsamma resultat. Detta visade en studie av Huhtiniemi et al. (2019) där resultatet visade att pojkars behov av kompetens avgjorde intresset för aktiviteten medan det hos flickor visade på negativa associationer för autonomi till intresse via amotivation (Huhtiniemi et al., 2019).

De tre komponenterna i den inre motivationen, kompetens, autonomi och tillhörighet undersöktes även i en studie av Cox och Williams (2008) i relation till sociala kontextuella faktorer och motivation. Resultatet visade på att kompetens inom idrott och hälsa inte alltid är

den främsta källan till elevers grad av självbestämmande utan att upplevt lärarstöd, att behärska miljön och sambandet med att kunna förutsäga den självbestämmande motivation illustrerade betydelsen av det sociala sammanhanget och sociala relationer till motivationsprocesser i idrott och hälsa (Cox & Williams, 2008). Nivån av självbestämmande motivation är av stor vikt för att kunna utveckla en långsiktig motivation och därmed långsiktig fysisk aktivitet. Detta visar en studie av Bryan och Solomon (2012) där elevers nivå av självbestämmande visade att en hög grad av självbestämmande motivation är av stor betydelse när det gäller deltagande i fysisk aktivitet i förhållande till yttre motivation och motivation. Att den självbestämmande motivationen är en faktor för deltagande i fysisk aktivitet har också visat sig i en studie av Lauderdale et al. (2015) där sambandet mellan träningsmotivation och deltagande i idrottsundervisningen undersöktes. Resultaten bekräftade tidigare studier och visade på en signifikant könsskillnad där männen hade en större inre motivation och ett högre deltagande. Den inre självbestämmande motivationen visade sig alltså vara starkt kopplad till ett högre deltagande i fysisk aktivitet.

Motivationen skiljer sig åt mellan elever men också mellan könen där pojkar visats ha en högre inre motivation i ämnet idrott och hälsa än flickor (Lauderdale et al., 2015; Martinovic et al., 2011). En orsak till detta kan vara att pojkar utövar mer idrott utanför skolan i jämförelse med flickor och att de därmed har ett större engagemang och att lektionsinnehållet därmed tilltalar pojkar mer än flickor. Pojkar har även en högre fysisk aktivitet under idrottslektionerna, något som också kan bero på att aktiviteterna många gånger är "maskulint kodade" och på så sätt väcks ett högre intresse hos pojkarna (Bauman et al., 2009) Liknande resultat hittades i en studie av Pavlović et al. (2020) där barn som var mindre aktiva också hade en lägre nivå av motivation och fysisk självuppfattning. Det visade sig även att pojkarna utmärkte sig vid lektionerna som inkluderade komplexa aktiviteter som kräver en hög nivå av motorik. Detta diskuteras i samband med den "maskulina rollen" där pojkar förväntas vara starkare, mer aktiva och ha mer idrottskompetens än flickor (Neisen et al., 2007; Pavlović et al., 2020) Få studier har kollat på motivation och SES i förhållande till fysisk aktivitet. Det finns dock studier som visar att elever med låg SES har en lägre motivation än de med hög SES. I en studie av Manganelli et al. (2021) undersöktes likheter och skillnader i akademisk motivation hos ungdomar med olika SES. Studien visade att ungdomar med låg SES hade lägre nivåer av inre motivation och högre nivåer av amotivation samt yttre motivation än ungdomarna med hög SES.

Sammanfattningsvis visar tidigare forskning på samband mellan intresse för aktiviteterna under idrott och hälsa undervisningen både kopplat till självbestämmande teorin (SDT) och tilltro till sin egen förmåga (Huhtiniemi et al., 2019; Bryan och Solomon, 2012). Det finns däremot ingen forskning som undersökt skillnaderna i motivation (SDT) och tilltro till sin egen förmåga hos elever med olika socioekonomisk status kopplat till den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen. Pojkar verkar generellt ha en högre motivation till idrottsämnet än flickor (Lauderdale et al., 2015; Martinovic et al., 2011) men det saknas forskning på om denna motivation även skiljer sig åt mellan pojkar och flickor med olika socioekonomisk status.

## **2.5 Tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa**

Tilltro till sin egen förmåga (self-efficacy) är i huvudsak en situationsspecifik form av självförtroende som refererar till individens “tro på sin förmåga att organisera och genomföra de åtgärder som krävs för att uppnå givna prestationer” (Bandura, 1997, s. 3). Detta kan definieras som tilltro till sin egen förmåga att framgångsrikt utföra ett särskilt beteende som situationen kräver. En individs inställning till olika uppgifter, utmaningar och mål kan påverkas av tilltron till sin egen förmåga (self-efficacy). De individer som har hög tilltro till sin egen förmåga är mer benägna att försöka lösa svåra uppgifter, anstränga sig mer och håll ut längre i komplexa uppgifter och att de på så sätt framgångsrikt utför aktiviteten.

Idrott och hälsa undervisningen i skolan har stor potential att öka den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar och därmed spela en avgörande roll för folkhälsan. Den generella fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa lektioner kan förutses genom barns tilltro till sin egen förmåga i fysisk aktivitet, upplevt stöd av vänner och intresset för den fysiska aktiviteten. Barn och ungdomar med hög tilltro till sin egen förmåga är mer fysisk aktiva under idrott och hälsa lektionerna jämfört med barn och ungdomar med låg tilltro till sin egen förmåga, vilket också visade på ett positivt samband med att hantera misslyckande (Dwyer et al., 2012; Chase, 2001; Ning et al., 2012). I en studie av Gao et al. (2008) undersöktes elevernas motivation och tilltro till sin egen förmåga vilket visade att flickor verkar också ha lägre självupplevd förmåga när det gäller fysisk aktivitet. Barns motivation till att delta i

fysisk aktivitet minskar med åren och denna nedgång är större hos flickor än hos pojkar (Gao et al. (2008). Genom att skapa en stödjande undervisningsmiljö och på så sätt öka elevernas tilltro till sin egen förmåga bör det främja elevers engagemang under idrott och hälsa undervisning (Zhang et al., 2020).

## **2.6 Deltagande i ämnet idrott och hälsa kopplat till kön och fysisk aktivitet på fritiden**

Deltagandet i ämnet idrott och hälsa skiljer sig mellan könen där ämnet visat sig tilltala pojkar mer än flickor (Redelius och Larsson, 2010). Svensk forskning visar att ämnet idrott och hälsa tillhör skolans populäraste ämnen men skiljer sig åt vad gäller pojkar och flickor. Ämnet ses ibland som “pojktigt” och fler pojkar än flickor rankade ämnet högt och hade även en högre aktivitetsnivå under idrottslektionerna. Pojkar angav också i större grad att de var nöjdare med sina prestationer än flickorna, att de hade en positiv syn på sin kropp och att de kunde visa sin förmåga under lektionerna (Fagrell et al., 2012). Ämnet Idrott och hälsa väcker med andra ord blandade känslor och deltagandet i ämnet idrott och hälsa är starkt kopplat till den givna situationen (Azzarito & Solomon, 2005). Flickor verkar vara mer negativt inställda till ämnet när det inkluderade tävling och bollspel och fler pojkar än flickor deltog även i tävlingsidrott på sin fritid. Fler pojkar gick även på lektionerna oftare när bollspel ingick (SNAE, 2003).

För de elever som är en del av föreningsidrotten innebär det att fostras i en kultur med vissa sociala och kulturella värden. Genom att ingå i föreningsidrotten lär man sig inte bara motoriska och taktiska färdigheter utan också hur man bör bete sig. Idrottsintresset formas utifrån sociala förhållanden som skola, familj och vänskapskrets vilket påverkar förandet av en identitet. Därav kan deltagande i föreningsidrott spela in på deltagandet i skolidrotten (Engström, 2008). De grundläggande motoriska färdigheterna som krävs för att kunna ägna sig åt motions och friluftaktiviteter såsom simning, orientering, naturaktiviteter är av betydelse för att utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (Skolverket, 2019). Dessa basfärdigheter är enligt Engström (2008) lika nödvändiga som att läsa och skriva och det är av största vikt att alla barn ges samma möjligheter till att utveckla den fysiska och motoriska kompetensen. Deltagande i fysiska aktivitet handlar också om den sociala positionen, tidigare

erfarenheter och om ekonomiskt och kulturellt kapital såsom utbildning, hög yrkesrelaterad status och kulturella vanor (Engström, 2008).

Studier (Engström, 2008; Huotari et al., 2011; Tammelin et al., 2003) har visat på att fysisk aktivitet i tidigare år har betydelse för den fysiska aktiviteten senare i livet, men vem är det som är fysiskt aktiv? I Engströms (2008) studie undersöktes 91 slumpmässigt utvalda skolklasser i åk 8 där 2000 elevers inställning till idrott och hälsa samt idrottsliga aktiviteter under fritiden undersöktes. Dessa individer följdes sedan upp under ca 38 år, alltså fram till att de var i 50-årsåldern. Liksom tidigare forskning (Scheerder et al., 2002, 2005) visade även denna studie ett starkt samband mellan hög utbildningsnivå, stark ekonomi och motionsutövning. De som har ett högt ekonomiskt och kulturellt kapital ägnar sig också ofta åt motion (Engström, 2008). Personer som ägnade sig åt motion även i medelåldern hade också ett högt betyg i idrott och hälsa och en bred idrottserfarenhet som kännetecknades av en allsidighet. De elever som har ett högt deltagande och som finner ämnet roligt är många gånger också de elever som är föreningsaktiva och känner sig hemma i undervisningsinnehållet som ofta är inspirerat av tävlingsidrotten (Redelius och Larsson, 2010).

Sammanfattningsvis visar tidigare forskning på att det finns könsskillnader i idrottsundervisningen och i deltagande i fysisk aktivitet överlag och liknande resultat har funnits i flera länder (Armstrong & Welsman, 2006; Gutierrez & García Lopez, 2011; Redelius & Larsson, 2010). En studie visar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor och har större tilltro till sin egen förmåga och kompetens inom idrott (Gao et al. (2008). Det har också visats att pojkar gillar sport mer än flickor och lägger större vikt vid deltagande samt presterar högre vid bollspel (Jacobs et al., 2002). Tidigare forskning har även visat att kön, boendeort, fritidsaktiviteter och social bakgrund påverkar individens ägnade åt fysisk aktivitet (Engström, 2008; Redelius och Larsson, 2010) samt att de elever som ägnar sig åt fysisk aktivitet på fritiden är mer benägna till att delta i idrottsundervisningen (Engström, 2008). Studier som undersöker den fysiska aktivitetsnivån i idrott och hälsa kopplat till olika socioekonomiska grupper verkar dock vara begränsat och här finns en kunskapslucka som behöver fyllas.



### **3. Syfte och frågeställning**

#### **Syfte**

Studiens syfte är att undersöka hur fysiskt aktiva elever från olika socioekonomiska områden är under undervisningen i idrott och hälsa i Sverige, samt om motivation/tilltro till sin egen förmåga och deras fysiska aktivitet på fritiden kan ha ett samband med den fysiska aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa.

#### **Forskningsfrågor**

De huvudsakliga frågeställningarna är:

- Finns det skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen hos elever från områden med olika socioekonomisk status?
- Ser skillnaderna i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen olika ut för flickor och pojkar med olika socioekonomisk status?
- Har den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen något samband med motivation, tilltro till sin egen förmåga samt fysisk aktivitet på fritiden?

### **4. Metod**

Studien är baserad på en kvantitativ analys då syftet med studien var att översiktligt undersöka det valda problemområdet och utifrån urvalet kunna dra generella slutsatser (Hassmén & Hassmén, 2008). Datainsamlingen bestod av en enkät gällande motivation och tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa samt mätning av den fysiska aktivitetsnivån (pulsband) under två idrottslektioner. Lektionsinnehållet var förutbestämt och bestod av en lektion med olika bollspel och en lektion med rörelse till musik (dans). Syfte med lektionsinnehållet var att fånga bredden av aktiviteter som ska utföras i ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2019).

## 4.1 Deltagare

Deltagarna i studien bestod av högstadieungdomar 14–15 år. Totalt antal deltagare i studien var 132 och av dessa var 71 pojkar och 61 flickor. Rekryteringen av deltagare skedde genom att de kommunala grundskolor som låg i de lägsta respektive högsta SES områdena i Stockholms län samt Västmanlands län kontaktades via mejl. SES utgår i den här studien ifrån utbildningsnivå och inkomst i stadsdelsområdet. Utifrån den definierade populationen skedde sedan ett bekvämlighetsurval med anledning av att arbetet skedde under en begränsad tid och att det slumpmässiga urval som var tänkt från början därmed inte kunde genomföras. I studien deltog två kommunala grundskolor från områden med låg SES och en kommunal grundskola från ett område med hög SES. Den skolan i Stockholms län med låg SES som deltog i studien låg i en av de stadsdelar som år 2019 hade lägst medianinkomst (169 942–250 000 kr) och även lägst eftergymnasial utbildningsnivå (22,7–40%) (Stockholms stad, 2019; SCB, 2018). För skolan belägen i Västerås kommun låg medianinkomsten liknande på 205 905 kr och en eftergymnasial utbildningsnivå på 19% (Västerås stad, 2017). Skolan med hög SES i Stockholms län var belägen i det område som år 2019 hade högst medianinkomst per stadsdel (400 001–550 972 kr) och högst eftergymnasial utbildningsnivå (57%) (Stockholms stad, 2019).

## 4.2 Mätinstrument

Mätinstrumenten för studien inkluderande enkät och pulsmätning. Enkäten bestod av tre delar: bakgrundsinformation, tilltro till sin egen förmåga och motivation, se bilaga 4.

Pulsmätningen genomfördes med pulsbandet *polar H10* och registrerades hos samtliga elever i appen *Polarteam*.

### 4.2.1 Tilltro till sin egen förmåga

Tilltro till sin egen förmåga undersöktes med hjälp av en enkät utvecklad av Hilland et al. (2009), *Physical Education Predisposition Scale (PEPS)*. Enkäten består av standardiserade frågor om tilltro till sin egen förmåga och attityder till idrott och hälsa undervisningen, vilket består av 11 påståenden. Attityd undersöktes med sex påståenden (t.ex. “sakerna som jag lär mig under undervisningen i idrott och hälsa är användbart för mig”). Tilltro till sin egen förmåga undersöktes med fem påståenden (t.ex. “jag tycker att jag har förmågan som krävs

för att delta i undervisningen i idrott och hälsa”). Svartalternativen består av en Likert-skala från 1 (håller inte med) till 5 (håller helt med). Lägsta poäng som kan uppnås är 11 och högsta är 55. Den lägsta och högsta poängen på “attityd” är 6 respektive 30, medan den lägsta respektive högsta poängen för “tilltro till sin egen förmåga” är 5 och 25.

#### **4.2.2 Motivation**

Motivation undersöktes med hjälp av enkäten *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE* (Vlachopoulos et al., 2011). Enkäten består av standardiserade frågor om motivation kopplat till autonomi, kompetens och tillhörighet och undersöktes med totalt 12 påståenden. Autonomi, kompetens och tillhörighet undersöktes med fyra påståenden vardera där ett exempel för autonomi var “vi gör saker som är intressanta för mig” (Se bilaga 4). Svartalternativen bestod av en Likert-skala från 1 (håller inte med) till 7 (håller helt med). Deltagarna angav det svartalternativ som de ansåg passade bäst med deras egen upplevelse. Enligt Vlachopoulos et al. (2011) har reliabiliteten för enkäten uppnått Cronbachs alfa till ett värde mellan  $\alpha= 0,8$  och  $0,84$  (autonomi),  $\alpha= 0,8$  och  $0,86$  (kompetens) och  $\alpha= 0,88$  och  $0,92$  (tillhörighet). Efter genomförd studie beräknades enkätens inre reliabilitet utifrån utifrån studiens uppmätta värden.

#### **4.2.3 Enkät-översättning**

Enkäterna *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE* (Vlachopoulos et al., 2011) och *Physical Education Predisposition Scale PEPS* (Hilland et al., 2009) översattes till svenska genom metoden omvänd översättning (Banville et al., 2000). Original enkäten översattes först till svenska av två personer som är tvåspråkiga och sedan översatte två andra tvåspråkiga personer enkäten tillbaka till engelska från svenska. Den återöversatta enkäten på engelska jämfördes sedan med original enkäten, för att säkerställa att meningen med påståendena inte hade förändrats i översättningsprocessen.

#### **4.2.4 Reliabilitet och validitet i enkäter och pulsmätning**

För att öka validiteten samt reliabiliteten i studien testades både enkäten och pulsbanden genom en pilotstudie på en högstadielklass bestående av 20 elever, ålder 15 år. Enkätens utformning (bakgrundsfrågor) och påståendena (tilltro till sin egen förmåga/motivation)

testades för att säkerställa att frågorna samt påståendena uppfattades korrekt av den tänkta målgruppen för studien.

Enkäten som undersöker tilltro till sin egen förmåga *Physical Education Predisposition Scale (PEPS)* (Hilland et al., 2009) och motivation *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE* (Vlachopoulos et al., 2011) har uppmätt god reliabilitet. Enkäten *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE* har i tidigare studier beräknat Cronbachs alfa som har konstaterat en god reliabilitet (Vlachopoulos et al., 2011). Värdena på Cronbachs alfa går från 0 till 1, vilket innebär att högre värden som närmar sig 1 har en bättre reliabilitet. Cronbachs alfa för deltagarnas svar på enkäten i den här studien var 0,877 för tilltro till sin egen förmåga (*Physical Education Predisposition Scale*) och 0,899 för motivation (*The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE*), vilket symboliserar en god reliabilitet.

Enkäterna översattes till svenska genom metoden omvänd översättning (Banville et al., 2000), vilket ökar validiteten och undviker att meningen med frågan förändras i översättningsprocessen. Eftersom studien utgick ifrån två redan existerande enkäter ökar det validiteten och reliabiliteten eftersom de använts i tidigare studier och är framtagna för syfte att mäta tilltro till sin egen förmåga samt motivation (Hilland et al., 2009; Vlachopoulos et al., 2011).

Hjärtfrekvensen mättes som tidigare nämnt med pulsbandet *polar H10* och pulsen registrerades i appen *Polar Team*. Mätning av hjärtfrekvens via pulsband har visat sig vara noggrannare än användning av pulsklockor som registrerar hjärtfrekvensen vid handleden. Dessutom har pulsbandet *Polar H10* visat sig vara mest tillförlitligt jämfört med andra liknande mätverktyg (Muggeridge et al., 2021). Mätning av hjärtfrekvens innebär en mer objektiv metod än att eleverna uppskattar sin ansträngning i aktiviteten, vilket gör att validiteten för studien ökar. Alla elever deltog under lektionerna efter sina egna förutsättningar och det innebär att alla elever oavsett fysisk träningsstatus har möjlighet att uppnå en hög fysisk aktivitetsnivå. En elev som är mer tränad kommer utifrån de fysiska förutsättningarna behöva vara mer aktiv för att komma upp i hög fysisk aktivitetsnivå jämfört med en elev som är mindre fysiskt tränad. Däremot kan båda komma upp i samma fysiska

aktivitetsnivå och som i övriga ämnen i skolan ska engagemang och ansträngning vara utifrån de individuella förutsättningarna.

### **4.3 Procedur**

Mätverktygen (enkät och pulsmätning) pilot testades på en högstadielklass bestående av 20 elever med ålder 15 år, vilket är samma målgrupp som studien syftade till att rekrytera. Anledningen till detta var för att säkerställa tydligheten och tillförlitligheten i enkätens frågor samt pulsbandets tillförlitlighet.

Eleverna informerades både muntligt och skriftligt innan studien påbörjades vid ett separat tillfälle om studiens syfte vilket gjorde att eleverna fick möjlighet att dels att ställa frågor, dels att ta hem informationen och fundera över sitt frivilliga deltagande i studien. Eleverna hade på så sätt möjlighet till att fundera en längre period (ca 1 vecka) över samtycke till deltagande i studien och om önskat dra tillbaka sitt samtycke till studien. De elever som var under 15 år behövde även vårdnadshavarens samtycke till att delta i studien (endast ett fåtal elever behövde vårdnadshavarens samtycke eftersom studien utfördes i slutet av november/början av december, ett år där alla i årskurs 9 ska fylla 15 år inna årsskiftet).

Datainsamlingen skedde under två lektioner för respektive högstadielklass. Den ena lektionen bestod av rörelse till musik och den andra lektionen bestod av bollspel (Se bilaga 5). Anledningen till detta lektionsinnehåll var att fånga bredden av aktiviteter i ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2019). Tidsramen och lektionsinnehållet var identiskt för alla klasser för att kunna jämföras mellan skolorna. I början av varje lektion delades pulsband ut till vardera elev. De flesta elever satt på sig pulsbanden i omklädningsrummen och några av eleverna satte på sig pulsbanden i idrottshallen. De elever som hade svårt med att sätt på sig pulsbanden fick hjälp av oss eller idrottsläraren med att justera pulsbandet storlek.

Innan den första lektionen genomfördes fyllde eleverna i början av lektionen i enkäten bestående av bakgrundsinformation, tilltro till sin egen förmåga och motivation, se bilaga 4. Enkät och pulsband var numrerade med en ID-kod som var sammankopplade till en specifik elev. ID-kod användes för att eleverna skulle vara anonyma och att därmed behövdes ingen persondata samlas in. Vid analysen användes ID-koden för att kunna undersöka enkätsvaren i

förhållande till den fysiska aktivitetsnivån (HR data från pulsbanden). Anledningen till att de fick svara på enkäten i början av lektionen var för att de inte skulle känna sig stressade och skynda sig igenom frågorna. Eleverna blev muntligt informerade om enkätens utformning vilket är något som visat sig öka svarsfrekvensen (Hassmén & Hassmén, 2008). De informerades även om att enkäten var anonym och att svaren inte på något sätt var betygsgrundande utan enbart för studiens syfte. Eleverna uppmanades att svara så ärligt som möjligt utifrån sig själva eftersom det inte fanns något rätt eller fel svar. Innan enkäten delades ut fick eleverna sprida ut sig i idrottshallen för att säkerställa att eleverna fyllde i enkäten individuellt.

#### **4.4 Etiska överväganden**

Studien har följt Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer; Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (vetenskapsrådet, 2017). Informations och samtyckeskravet tillämpades genom att både elev och vårdnadshavare innan studien påbörjades fick information om studien genom ett hemskickat informationsbrev och samtycke, se bilaga 2 och 3. De fick även information om att deras deltagande i studien var frivilligt och att de när som helst kunde välja att avbryta. De elever som var under 15 år fick utöver sitt eget samtycke även lämna in samtycke från vårdnadshavare. Konfidentialitetskravet tillämpades genom att både pulsband och enkäter var tilldelade en ID-kod i stället för namn så att inga personuppgifter vid sammanställningen av resultatet skulle behandlas. Deltagarna fick även information om att all data som samlades in endast skulle användas för studiens syfte, nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017).

#### **4.5 Databearbetning**

Proceduren för att besvara forskningsfrågorna bestod av statistiska analyser i Microsoft Excel 2012 och jamovi statistikversion 1.6.23. I Microsoft Excel analyserades Cronbachs alfa för deltagarnas värden på enkäten tilltro till sin egen förmåga (0,877) *Physical Education Predisposition Scale (PEPS)* (Hilland et al. 2009) och motivation (0,899) *The Basic Psychological Need in Physical Education Scale BPN-PE* (Vlachopoulos et al., 2011), vilket symboliserar den inre konsistensen. Deltagarnas medelvärde på den fysiska aktivitetsnivån (HR) beräknades i appen *Polar Team* för respektive idrottslektion. Medelvärdet för den totala

fysiska aktivitetsnivån (båda idrottslektionerna) sammanställdes genom beräkning av medelvärdet för de två idrottslektionerna.

**Avvikelser.** Under sammanställningen av elevernas enkätsvar visade det sig att en del elever hade missat att svara på en av frågorna tillhörande enkäten om motivation eller enkäten om tilltro till sin egen förmåga. Eftersom enkäten om motivation och enkäten om tilltro till sin egen förmåga mäter samma ingående faktor (autonomi, kompetens, tillhörighet, tilltro till sin egen förmåga) flera gånger med likvärdiga frågor användes deras värden på de andra frågorna för att beräkna medelvärdet. Elever som hade en lägre bluetooth-kontakt mellan pulsband och ipad (polar teams) än <85% betraktas som bortfall i studien samt de elever som inte var närvarande vid samtliga två idrottslektioner. Av de 16 totala bortfallen berodde 5 av dessa på förlorad kontakt med bluetooth och resterande 11 elever var inte närvarande vid samtliga två lektioner.

Datan skannades för att upptäcka eventuella inmatningsfel eller avvikelser genom boxplot för den fysiska aktivitetsnivån, motivation och tilltro till sin egen förmåga. Cooks avstånd beräknades för regressionsmodellerna för att upptäcka eventuella multivariata avvikelser inom motivation och tilltro till sin egen förmåga. Cooks avstånd som är större än tre gånger det genomsnittliga medelvärdet av alla avstånd betraktades som en avvikelse.

**Normalfördelning.** Datan för den fysiska aktivitetsnivån, motivation och tilltro till sin egen förmåga analyseras för normalfördelning med Shapiro-Wilk test i de olika analyserna (oberoende t-test, faktoriell ANOVA, linjär regression) där resultat med högre värde på  $p > 0,05$  visade att datan var normalfördelad.

## 4.6 Analysstrategier

Beskrivande statistik beräknades över den fysiska aktivitetsnivån för den totala populationen och för ungdomar från områden med låg- respektive hög SES. I den totala populationen beräknades beskrivande statistik för pojkar och flickor samt för pojkar och flickor från respektive socioekonomiskt område.

Beskrivande statistik beräknades över ungdomarnas skattning på motivation och tilltro till sin egen förmåga för den totala populationen, för flickor respektive pojkar och för ungdomar från områden med låg- respektive hög SES.

#### **4.6.1 Analyser för att besvara frågeställningarna**

***Fysisk aktivitetsnivå och socioekonomisk status:*** Om det fanns skillnader i ungdomarnas fysiska aktivitetsnivå beroende på från vilket socioekonomiskt område som ungdomarna kom från (hög/låg) analyserades genom oberoende t-test. Effektstorleken (Cohen´s d) beräknades för att identifiera hur stor skillnaden var.

***Interaktionen mellan SES och kön på fysisk aktivitetsnivå:*** Analysen för att undersöka om det fanns könsskillnader i skillnader i fysisk aktivitetsnivå hos ungdomarna från låg respektive hög SES området gjordes genom faktoriell ANOVA. Fysisk aktivitetsnivå var den beroende variabeln och kön (nivåer: pojke, flicka) samt SES (nivåer: låg, hög) var faktorerna. Effektstorleken partial eta upphöjd till två (partial  $\eta^2$ ) beräknades för att identifiera hur stor skillnaden var.

***Motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar den fysisk aktivitetsnivån:*** Analysen om motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar den fysisk aktivitetsnivån undersöktes genom regressionsanalyser. En linjär regressionsanalys utfördes där den beroende variabeln var den fysiska aktivitetsnivån och den oberoende variabeln var motivation. Ytterligare en till linjär regressionsanalys utfördes där den beroende variabeln var den fysiska aktivitetsnivån och den oberoende variabeln var tilltro till sin egen förmåga.

***Fysisk aktivitet på fritiden och fysisk aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa:*** Den fysisk aktivitet på fritiden sammanställdes utifrån om ungdomarna var aktiva i föreningsidrott och/eller själva på fritiden, vilket symboliserades med ja respektive nej. Det undersöktes sedan om de elever som var fysiskt aktiva på fritiden också hade en högre fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen. Det analyserades genom oberoende t-test. Effektstorleken (Cohen´s d) beräknades för att identifiera hur stor skillnaden var.



#### 4.6.2 Uppföljningsanalys

##### ***Interaktionen mellan SES och kön på motivation och tilltro till sin egen förmåga:***

Analysen gick vidare för att undersöka interaktionen mellan kön och SES i förhållande till motivation, vilket gjordes genom faktoriell ANOVA. Den beroende variabeln var motivation och de oberoende variablerna var kön (nivåer: pojke, flicka) och SES (nivåer: låg, hög). Effektstorleken partial eta upphöjd till två (partial  $\eta^2$ ) beräknades för att identifiera hur stor skillnaden var.

Analys utfördes även för att undersöka interaktionen mellan kön och SES i förhållande till tilltro till sin egen förmåga, vilket gjordes genom en faktoriell ANOVA. Den beroende variabeln var tilltro till sin egen förmåga och de oberoende variablerna var kön och SES. Effektstorleken partial eta upphöjd till två (partial  $\eta^2$ ) beräknades för att identifiera hur stor skillnaden var.

##### ***Motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar den fysisk aktivitetsnivån utifrån SES:***

Det utfördes sedan en uppföljnings analys genom multipel regressionsanalys där den fysiska aktivitetsnivån var den beroende variabeln och motivation samt SES var de oberoende variablerna. Analysen utfördes för att upptäcka om motivation predicerade den fysiska aktivitetsnivån beroende på från vilket socioekonomiskt område som ungdomarna var ifrån.

Ytterligare en uppföljningsanalys utfördes genom multipel regressionsanalys där den fysiska aktivitetsnivån var den beroende variabeln och tilltro till sin egen förmåga samt SES var de oberoende variablerna. Analysen utfördes för att upptäcka om tilltro till sin egen förmåga predicerade den fysisk aktivitetsnivån beroende på från vilket socioekonomiskt område som ungdomarna var ifrån.

***Fysisk aktivitet på fritiden och SES:*** En utforskande analys utfördes för att identifiera om det fanns skillnader i fysisk aktivitet på fritiden i förhållande till SES. Analysen utfördes genom ett oberoende chi-squared test.

Alpha nivå var bestämd till  $p < 0,05$  för samtliga statistiska analyser.

## 5. Resultat

### 5.1 Beskrivande statistik

Beskrivande statistik över den fysiska aktivitetsnivån visas i tabell 1 och tabell 2. Shapiro-Wilk  $p$  visade på högre värde  $p > 0,05$  för den fysiska aktivitetsnivån som vilket indikerar att den totala datan är normalfördelad, se tabell 1.

**Tabell 1**

*Beskrivande statistik för den fysiska aktivitetsnivån*

Variabel	Alla	Hög	Låg	Pojkar	Flickor
N	116	52	64	68	48
Saknas	17	10	7	3	14
Medel	146	145	147	147	145
Standardavvikelse	15,5	13,4	17,1	15,1	16,2
Minimum	109	117	109	109	109
Maximum	177	172	177	177	177
Shapiro-Wilk W	0,984	0,980	0,970	0,982	0,969
Shapiro-Wilk p	0,167	0,530	0,118	0,433	0,224

Det minsta och högsta värdet på den fysiska aktivitetsnivån finns hos pojkar och flickor från områden med låg SES, se tabell 2.

**Tabell 2**

*Beskrivande statistik för den fysiska aktivitetsnivån uppdelad i SES och kön*

Variabel	Hög - Pojkar	Hög - Flickor	Låg - Pojkar	Låg - Flickor
N	29	23	39	25

Saknas	1	9	2	5
Medel	145	145	148	144
Standardavvikelse	14,5	12,1	15,4	19,5
Minimum	117	121	109	109
Maximum	172	167	177	177

När det gäller den beskrivande statistiken för motivation och tilltro till sin egen förmåga har det identifierats att ungdomar från områden med låg SES har det minsta värdet och det återfinns även hos flickorna. Den grupp som har högst medelvärde på motivation och tilltro till sin egen förmåga är pojkarna i den totala populationen, se tabell 3 och 4.

### Tabell 3

#### *Beskrivande statistik för motivation*

Variabel	Alla	Hög	Låg	Pojkar	Flickor
N	132	62	70	71	61
Saknas	1	0	1	0	1
Medel	5,33	5,40	5,28	5,69	4,92
Standardavvikelse	0,937	0,78	1,06	0,846	0,870
Minimum	2,83	3,42	2,83	3,21	2,83
Maximum	7	7	7	7	7

### Tabell 4

#### *Beskrivande statistik för tilltro till sin egen förmåga*

Variabel	Alla	Hög	Låg	Pojkar	Flickor
N	132	61	71	70	62

Saknas	1	1	0	1	0
Medel	4,10	4,28	3,95	4,39	3,78
Standardavvikelse	0,806	0,593	0,929	0,672	0,829
Minimum	1,40	2,20	1,40	1,60	1,40
Maximum	5	5	5	5	5

## 5.2 Resultat av frågeställningar

### 5.2.1 Fysisk aktivitetsnivå och socioekonomisk status

Resultatet visade att det inte fanns några signifikanta skillnader mellan ungdomar från områden med hög SES respektive låg SES ( $t(114) = -0,577$ ,  $p = 0,565$ ).

Medelvärdeskillnaden var  $-1,68$  ( $SE = 2,91$ ) och effektstorleken beräknades till  $d = -0,108$ .

### 5.2.2 Interaktionen mellan SES och kön på fysisk aktivitetsnivå

Analys gällande interaktionen mellan kön och SES på den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen visade inte på en signifikant interaktionseffekt ( $F(1, 112) = 0,694$ ,  $p = 0,407$ , partial  $\eta^2 = 0,006$ ).

Den enkla huvudeffekten av analysen visade att SES inte hade en signifikant effekt på den fysiska aktivitetsnivån ( $p = 0,693$ ). Den andra enkla huvudeffekten analysen visade att kön inte hade en signifikant effekt på den fysiska aktivitetsnivån ( $p = 0,547$ ).

### 5.2.3 Motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar fysisk aktivitetsnivå

Vid analysen om motivation predicerade den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen utfördes en linjära regressionsanalys. Resultatet var inte signifikant ( $R^2 = 0,01$ ,  $F(1, 114) = 1,05$ ,  $p = 0,298$ ) vilket visar att motivation ( $b_1 = 1,66$ ) inte predicerade den fysiska aktivitetsnivån i den totala populationen. Resultatet visade ett litet F-värde (1,09) och ett litet t-värde (1,05).

Analysen om tilltro till sin egen förmåga predicerade den fysisk aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen utfördes en linjär regressionsanalys. Resultatet var inte signifikant ( $R^2 = 0,008$ ,  $F(1,113) = 0,971$ ,  $p = 0,344$ ) vilket visar att tilltro till sin egen förmåga ( $b_1 = 1,78$ ) inte predicerade den fysiska aktivitetsnivån i den totala populationen. Resultatet visade ett litet F-värde (0,943) och ett litet t-värde (0,971).

#### **5.2.4 Fysisk aktivitet på fritiden och fysisk aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa**

Resultatet visade att det inte fanns några signifikanta skillnader (fysisk aktivitetsnivå på idrott och hälsa undervisningen) mellan elever som var fysisk aktiva på fritiden ( $N = 90$ ) och elever som inte var fysisk aktiva på fritiden ( $N = 27$ ), ( $t(115) = 0,417$ ,  $p = 0,677$ ).

Medelvärdeskillnaden var 1,51 (SE = 3,61) och effektstorleken beräknades till  $d = 0,092$ .

### **5.3 Resultat av uppföljningsanalys**

#### **5.3.1 Motivations/tilltro till sin egen förmåga utifrån kön och SES**

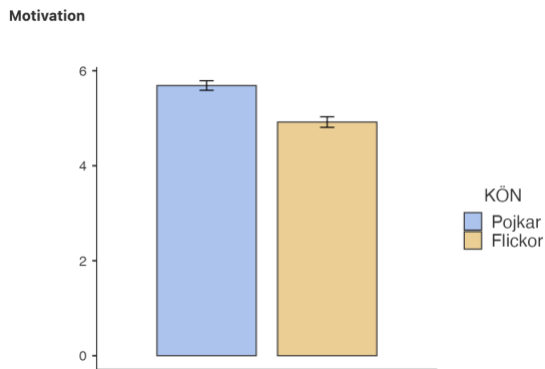
Den utforskande analysen av interaktionen mellan kön och SES gällande motivation visade inte på några signifikanta skillnader ( $F(1, 128) = 0,047$ ,  $p = 0,829$ , partial  $\eta^2 < 0,001$ ). Den enkla huvudeffekten av analysen visade att SES inte hade en signifikant effekt på motivationen ( $F(1, 128) = 1,781$ ,  $p = 0,184$ , partial  $\eta^2 = 0,014$ ). Däremot visade den enkla huvudeffekten av analysen gällande kön ett signifikant resultat på motivationen ( $F(1, 128) = 27,342$ ,  $p < 0,001$ , partial  $\eta^2 = 0,176$ ), se fig 1a. Medelvärdet för pojkarna var 5,69 (SD = 0,846) respektive 4,92 (SD = 0,87) för flickorna, vilket visar att pojkarna skattade sin motivation till att vara högre än flickorna.

Den utforskande analysen av interaktionen mellan kön och SES gällande tilltro till sin egen förmåga visade inte på ett signifikant resultat ( $F(1, 128) = 0,567$ ,  $p = 0,453$ , partial  $\eta^2 = 0,004$ ). Den enkla huvudeffekten av analysen av SES visade däremot på ett signifikant resultat ( $F(1, 128) = 9,966$ ,  $p = 0,002$ , partial  $\eta^2 = 0,072$ ), se fig 1c. Ungdomar från högt SES området hade ett medelvärde på 4,28 (SD = 0,593) och ungdomar från lågt SES områden hade ett medelvärde på 3,94 (SD = 0,929), vilket visar att ungdomar från områden med hög SES skattade sin tilltro högre än ungdomar från områden med låg SES. Den enkla

huvudeffekten i analysen av kön gällande tilltro till sin egen förmåga visade också på ett signifikant resultat ( $F(1, 128) = 25,1, p < 0,001, \text{partial } \eta^2 = 0,164$ ), se fig 1b. Pojkarna hade ett medelvärde på 4,39 (SD = 0,672) och flickorna hade ett medelvärde på 3,78 (SD = 0,829), vilket visar att pojkar skattade sin tilltro högre än flickorna.

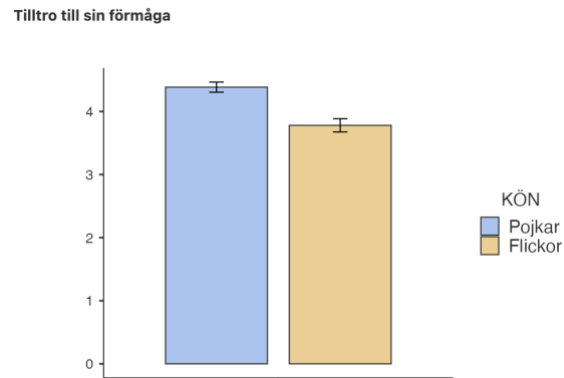
**Figur 1a**

*Signifikant effekt mellan pojkar och flickor*



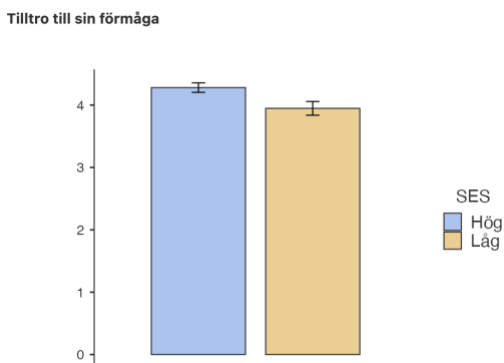
**Figur 1b**

*Signifikant effekt mellan pojkar och flickor*



**Figur 1c**

*Signifikant effekt mellan hög och låg SES*



### 5.3.2 Motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar fysisk aktivitetsnivå utifrån SES

En utforskande analys utfördes genom att undersöka ungdomarnas resultat utifrån vilket SES område som ungdomarna kom ifrån. Multipel linjär regressions användes för att analysera om motivation predicerade den fysiska aktivitetsnivån för ungdomar från hög respektive låg SES området. Resultatet visar modellens passform  $p > 0,05$  ( $R^2 = 0,035$ ), F-värde (1,37) och i tabell 5 visas att interaktionen inte var signifikant.

**Tabell 5**  
*Multipel linjär regressionsanalys motivation och SES*

Prediktor	Estimat	SE	t	p	Stand. Estimat
SES:					
Låg – Hög	-27.05	18.62	-1.453	0.149	0.115
Motivation	-1.89	2.81	-0.674	0.502	-0.112
SES * Motivation:					
(Låg – Hög) * Motivation	5.38	3.40	1.582	0.117	0.317

Resultatet från den multipla linjära regressionsanalysen om tilltro till sin egen förmåga predicerade den fysiska aktivitetsnivå i förhållande till SES var inte signifikant, vilket visas i tabell 6. Modellens passform visade  $p > 0,05$  ( $R^2 = 0,028$ ), F-värde (1,08).

**Tabell 6**  
*Multipel linjär regressionsanalys tilltro till sin egen förmåga och SES*

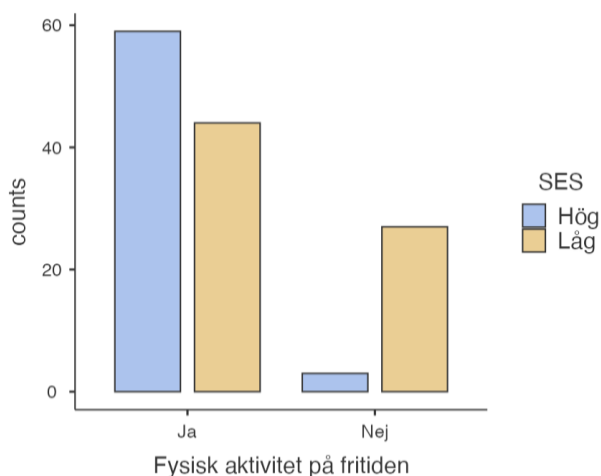
Prediktor	Estimat	SE	t	p	Stand. Estimat
Tilltro till sin egen förmåga	-2.28	3.88	-0.588	0.558	-0.116
SES:					
Låg – Hög	-22.20	19.13	-1.161	0.248	0.107
Tilltro till sin egen förmåga * SES:					
Tilltro till sin egen förmåga * (Låg – Hög)	5.77	4.44	1.300	0.196	0.295

### 5.3.3 Fysisk aktivitet på fritiden och socioekonomisk status

Resultatet från den utforskande analysen gällande fysisk aktivitet på fritiden och socioekonomisk status var signifikant  $X^2(1, N = 133) = 20,9, p < 0,001$ . Ungdomarna från området med hög SES var mer fysisk aktiva på fritiden jämfört med ungdomarna från områden med låg SES, se figur 2.

**Figur 2**

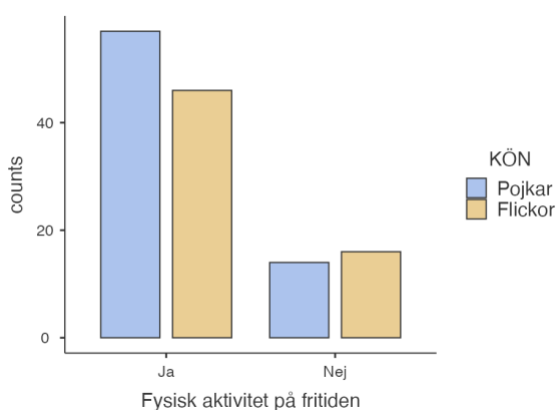
*Signifikanta skillnader i fysisk aktivitet på fritiden mellan ungdomar från områden med låg och hög SES*



En annan utforskande analys gjorde utifrån skillnader i fysisk aktivitet på fritiden och kön. Resultatet var inte signifikant  $X^2(1, N = 133) = 0,702 p = 0,402$ , och visade inte på någon skillnad i förhållande till kön, se figur 3.

**Figur 3**

*Könsskillnader i fysisk aktivitet på fritiden var inte signifikant*





## **6. Diskussion**

Studiens syfte var att undersöka hur fysiskt aktiva elever från områden med olika socioekonomisk status är under undervisningen i idrott och hälsa i Sverige, samt om motivation/tilltro till sin egen förmåga och deras fysiska livsstil kan ha ett samband den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen. Efter en objektiv mätning med hjälp av pulsband under två lektioner visade resultatet inte på några signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen för ungdomar från områden med låg respektive hög SES. Utifrån resultatet kunde det inte identifieras någon interaktion mellan kön och SES på fysisk aktivitetsnivå. Inga signifikanta könsskillnader kunde heller hittas mellan flickor och pojkar i den studerade populationen. Det hittades inga signifikanta samband i frågan om motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerar den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen.

När det kommer till skillnader i motivation utifrån kön kunde det identifieras signifikanta könsskillnader där pojkar verkar var mer motiverade i ämnet idrott och hälsa jämfört med flickor. Resultatet indikerar på att det inte finns några motivations skillnader i ämnet idrott och hälsa utifrån vilket SES område som ungdomarna kommer ifrån. Enligt resultatet har dock ungdomar från högt SES område en större tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa. Det identifierades även könsskillnader gällande tilltro till sin egen förmåga i idrott och hälsa undervisningen. Resultatet visade att pojkarna har en högre tilltro till sin egen förmåga jämfört med flickorna. Däremot kunde det inte identifieras några interaktions skillnader i tilltro till sin egen förmåga gällande SES och kön.

Resultatet visade även signifikanta skillnader när det kommer till hur aktiva ungdomarna är på sin fritid, där ungdomar från områden med låg SES var mindre fysisk aktiva på fritiden. Däremot var den fysiska aktiviteten på fritiden inget som predicerade den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen.

### **6.1 Fysisk aktivitetsnivå i ämnet idrott och hälsa och socioekonomisk status**

Resultatet visade inte på några signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen mellan ungdomar från områden med hög respektive låg SES. Detta skiljer sig från tidigare resultat där man tittat på deltagande och funnit skillnader gällande

fysiskt deltagande hos elever med låg SES respektive hög SES (Martins et al., 2018; Johnston et al. 2007). Enligt Martins et al. (2018) var anledningen till det låga deltagandet hos elever med låg SES att de kände sig begränsade i undervisningen på grund av låg erfarenhet av aktiviteter kopplade till fysisk aktivitet. Låg erfarenhet skulle kunna kopplas ihop med fysisk aktivitet på fritiden, vilket enligt den här studien visade att ungdomarna från områden med låg SES var mindre fysiskt aktiva på fritiden. Viktigt att belysa är dock att denna studie har haft ett annat fokus som legat på fysisk aktivitet under idrottslektionerna och inte deltagandet. Tidigare har det identifierats skillnader i deltagande mellan elever med låg och hög SES (Martins et al., 2018; Johnston et al. 2007) och i den här studien kunde det inte identifieras skillnader i fysisk aktivitet i ämnet idrott och hälsa. Det kan bero på att de elever som deltar i idrott och hälsa undervisningen får ut samma nivå av fysisk aktivitet. För att uppnå en mer jämlikhet mellan skolor i olika socioekonomiska områden bör resurser fokuseras på att få elever att delta, för när de väl deltar verkar de tillgodogöra sig den fysiska aktiviteten. Eleverna i denna studie rapporterade generellt höga värden på motivation på skalan min (1) ≤ M (5,5) ≤ max (7) (vilket 5 motsvarar håller delvis med på enkäten) och tilltro till sin egen förmåga min (1) ≤ (M (4,4) ≤ 5 (där 4 motsvarar håller med på enkäten) i ämnet idrott och hälsa. Vilket kan vara en förklaring till att alla elever oavsett SES var lika fysiskt aktiva under lektionerna. De elever som studerades i studien var också de elever som faktiskt deltog under idrott och hälsa undervisningen och kan tänkas innebära att de som är med på idrottslektionerna har högre motivation än de elever som inte deltar. Deltagande var inget som vi undersökte och kan vara en aspekt som påverkade resultatets utfall eftersom det bara var elever som befann sig på lektionen som ingick i den studerade populationen. Evans & Davies (2010) skriver om att det är motivation, vilja, och lust som ligger till grund för elevers deltagande i fysisk aktivitet i och utanför skolan. Detta gör att idrottslärares roll blir betydande eftersom han/hon kan designa idrottsmöjligheter som skapar en vilja och lust till att delta samtidigt som idrottslärares i sig kan vara inspirerande, vilket kan få eleverna att delta i ämnet idrott och hälsa. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet skapas genom väl designade möjligheter vilket är idrottslärares pedagogiska och didaktiska uppgift. Detta är något som är av avgörande betydelse för utvecklandet av ett intresse för fysisk aktivitet och fördelaktiga effekter för den fysiska aktivitetsnivån hos barn (Adank et al., 2021). Det innebär att de idrottslärare som deltog i studien kan vara väldigt pedagogiskt- och didaktiskt kunniga och på så sätt få med sig alla elever i den positiva arbetsmiljön, därav att det inte kunde identifieras några signifikanta skillnader.

Den tidigare forskningen på området är inte gjord i Sverige och inget urval bestod heller av svenska grundskoleelever. Tidigare studier har också främst kollat på deltagande och inte fysisk aktivitetsnivå, det kan därför vara så att resultaten skiljer sig åt på grund av dessa skillnader. De tidigare studierna inom det här området är även designade efter deltagande och upplevd fysisk aktivitetsnivå vilket skiljer sig från denna studiedesignen där den fysiska aktivitetsnivån istället objektivt mättes med hjälp av pulsband.

Att det inte kunde identifieras några skillnader i fysisk aktivitetsnivå på idrott och hälsa undervisningen för ungdomar från låg respektive hög SES område kan också bero på att det inte finns någon skillnad hos eleverna. Eftersom det inte tidigare har studerat lika frekvent som fysisk aktivitet på fritiden i förhållande till SES kanske det helt enkelt inte finns någon skillnad. Det behövs mer forskning på området för att kunna dra en generell slutsats om eventuella skillnader mellan elevers SES och den fysisk aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen.

## **6.2 Könsskillnader gällande fysisk aktivitetsnivå**

Analysen genomfördes för att se om det fanns någon interaktion mellan kön och SES och resultatet visade inte på någon signifikant interaktionseffekt på den fysiska aktivitetsnivån. Analysen mellan den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen och kön för den totala populationen visade inte på någon signifikant skillnad mellan flickor och pojkar. Tidigare studier har funnit att skillnaden i deltagande på idrott och hälsa undervisningen mellan pojkar och flickor inte skiljer sig åt Johnston et al. (2007), däremot var deltagandet i undervisningen överlag låg i denna studie och studien är inte heller utförd på svenska elever. Återigen hade studien fokus på deltagande och inte på fysisk aktivitet vilket gör att resultaten inte helt går att jämföra studierna emellan. De flesta studier tyder dock på att det finns könsskillnader i idrottsundervisningen där pojkar verkar vara mer positivt inställda till ämnet och också mer aktiva (Brodersen et al., 2007; Martins et al., 2018; Mo et al., 2005; Redelius och Larsson, 2010). Pojkar har en högre fysisk aktivitet under idrottslektionerna, något som kan bero på att aktiviteterna många gånger är "maskulint kodade" och på så sätt väcker ett högre intresse hos pojkarna (Bauman et al., 2009). Denna studie innehöll både maskulint (bollspel) och feminint (rörelse till musik/dans) kodade lektioner och det var medelvärdet av den fysiska aktiviteten på båda lektionerna som

användes som den fysiska aktivitetsnivån. Att lektionerna innehöll både maskulint och feminint kodade aktivitet kan därmed ha påverkat resultatet till att inga skillnader kunde identifieras mellan pojkars och flickors fysiska aktivitetsnivå i undervisningen.

Enligt tidigare forskning utifrån socioekonomisk status verkar pojkar och flickor med låg SES vara mindre fysiskt aktiva än pojkar och flickor med hög SES (Gökce-Kutsal et al., 2007). Resultatet av denna studie stödjer inte tidigare forskning eftersom inga signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå mellan pojkar och flickor kopplat till SES hittades. Något som bör diskuteras är dock bristen på existerande forskning i denna fråga och avsaknaden av studier på svenska elever. Däremot kan det också bero på att det inte finns någon skillnad hos eleverna.

### **6.3 Motivation och tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa**

Inga signifikanta resultat hittades i analysen om motivation predicerade den fysiska aktivitetsnivån i undervisningen. Däremot har tidigare studier kunnat identifierat att de inre motivationsfaktorerna (autonomi, kompetens och tillhörighet) visat sig viktiga för att optimera motivation och kunna ge gynnsamma resultat (Huhtiniemi et al., 2019; Slobodan Lj. Pavlović et al., 2020). I den här studien hade eleverna en fysisk aktivitetsnivå där motivation inte var den avgörande faktorn. Ungdomarna i studien hade dock relativt höga medelvärden ( $M > 4$ , 4 symboliserar varken eller på enkäten).

Inga signifikanta resultat hittades i analysen om tilltro till sin egen förmåga predicerade den fysiska aktivitetsnivån i idrott och hälsa undervisningen. Enligt tidigare forskning har det identifierat att ungdomar med hög tilltro till sin egen förmåga är mer aktiva under idrott och hälsa lektionerna jämfört med ungdomar som har låg tilltro till sin egen förmåga (Ning, Gao & Lodewyk, 2012; Dwyer et al., 2012; Chase, 2001). Det gör att detta resultat skiljer sig från tidigare forskning, något som också kan ha berott på att ungdomarna i den här studien uppskattade höga värden till sin tilltro ( $M > 4$ , 4 innebär att man håller med om att sin tilltro till sin egen förmåga är bra).

Analysen av om motivation/tilltro till sin egen förmåga predicerade den fysiska aktivitetsnivån utifrån SES visade inte på några signifikanta resultat. Det finns ingen

forskning som tidigare har studerat detta fenomen vilket gör att det krävs fler studier för att kunna dra några slutsatser. De studier som finns visar dock att barn och ungdomar med hög tilltro till sin egen förmåga och med större inre motivation har ett högre deltagande (Chase, 2001; Lauderdale et al. 2015) och att de i större utsträckning antar utmaning i ämnet i idrott och hälsa (Dwyer et al., 2012).

I den utforskande analysen identifierades det dock signifikanta skillnader gällande motivation och kön, där pojkar verkar var mer motiverade till ämnet idrott och hälsa. Det är även något som tidigare studier har kommit fram till (Lauderdale et al., 2015; Martinovic et al., 2019). Resultatet visade signifikanta resultat för tilltro till sin egen förmågan gällande SES, där ungdomar från område med hög SES uppskattade sig ha en större tilltro till sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa jämfört med ungdomar från områden med låg SES. De studier som undersökt motivation i förhållande till SES har kollat på akademisk motivation vilket gör det svårt att dra några slutsatser om resultatet från den här studien. Även analysen av kön och tilltro till sin egen förmåga visade på signifikanta resultat där pojkarna hade en större uppskattad tilltro till sin egen förmåga i idrott och hälsa undervisningen. Det är något som en tidigare studie av Gao et al. (2008) också kunde indikera att flickor verkar ha lägre tilltro till sin egen förmåga när det gäller fysisk aktivitet.

#### **6.4 Fysisk aktivitet på fritiden**

Resultatet av studiens utforskande analys visade på signifikanta skillnader när det kom till fysisk aktivitet på fritiden för ungdomarna från lågt respektive högt SES område. Dessa skillnader stämmer överens med tidigare forskning som har identifierat likartade resultat (Grzywacz & Marks, 2001; Lee & Cubbin, 2002; Varo et al., 2003; Zambon et al., 2006). Ungdomarnas SES utgår ifrån det område som skolan är belägen i och resultatet visar att ungdomar från skolor tillhörande en låg SES är mindre fysisk aktiva på fritiden. Det är något som även tidigare studier har identifierat (Gökce-Kutsal et al., 2007). Däremot skiljde sig inte den fysisk aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen mellan ungdomarna från de olika SES områdena, något som är av betydande karaktär för ungdomar från områden med låg SES. I och med att tidigare studier har visat att ungdomar med låg SES inte är fysisk aktiva på fritiden (Grzywacz & Marks, 2001; Lee & Cubbin, 2002; Varo et al., 2003; Zambon et al., 2006) har de heller ingen möjlighet att på fritiden uppfylla de fysiska

rekommendationer (WHO, 2010) som finns. Resultatet från denna studie tyder däremot på att ungdomarna från områden med låg SES är fysiskt aktiva under idrott och hälsa undervisningen vilket innebär att dessa elever på så sätt har möjlighet genom idrottslektionerna uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det betyder även att de har en möjlighet att skapa ett intresse för fysisk aktivitet eftersom det är lättare att skaffa sig de positiva upplevelserna som krävs för att utveckla ett intresse för fysisk aktivitet genom att delta i undervisningen (Martins et al., 2018).

Resultatet från den här studien visar liksom tidigare forskning (McWannel et al., 2017; Lewis et al., 2016) att ungdomarna med låg SES inte är lika fysiskt aktiva på fritiden. Elever med låg SES tillbringar mer tid åt stillasittande aktiviteter och är mindre fysiskt aktiva dagligen. Resultatet från den här studien om den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen blir återigen av betydande karaktär. Det gör det möjligt för elever med låg SES att uppfylla den dagliga fysisk rekommendationen om idrottslektionerna är väl designade och uppmanar elever att vara fysiskt aktiva, eftersom elever med låg SES är fysiskt aktiva under idrott och hälsa undervisningen. Det finns även studier som visat att elever med hög SES hade tre gånger högre odds att delta i fysisk aktivitet och uppfylla rekommendationerna för fysisk aktivitet (Tandon et al., 2021). Resultatet från denna studie indikerar att ämnet idrott och hälsa kan bidra till med att jämna ut klyftorna mellan de elever som har god chans (hög SES) och de elever som har mindre god chans (låg SES) att uppfylla rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det kräver dock att eleverna dyker upp på lektionerna i idrott och hälsa, vilket inte var något som studerades i denna studie där fokuset låg på de elever som deltog (var på plats i idrottshallen) under idrott och hälsa undervisningen.

Enligt Engström (2008) är de elever som ägnar sig åt fysisk aktivitet på fritiden mer benägna till att delta i idrottsundervisningen. Resultatet från den här studien visar att den fysiska aktiviteten på fritiden inte predicerade den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen, vilket skiljer från det fynd som Engström (2008) upptäckte. Däremot var det den fysiska aktivitetsnivån och inte deltagandet som här var i fokus, vilket kan vara en orsak till skillnader i resultat. Avsaknaden av studier som mäter fysisk aktivitetsnivå och inte bara deltagande gör det dock svårt att diskutera tidigare forskning. Resultatet av denna studie visar är att den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen var likvärdig för

ungdomarna oavsett om de var fysiskt aktiva på fritiden eller inte. Det kan därmed tolkas som att det inte var erfarenhet av fysisk aktivitet (från fritiden) som var en viktig faktor för fysiska aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa, vilket tidigare studier har identifierat (Martins et al., 2018). Däremot var det återigen deltagandet i undervisningen som undersöktes i denna studie. Vi vill återigen förtydliga skillnaden i att titta på deltagande kontra fysisk aktivitetsnivå då det kan vara en förklaring till resultatet i denna studie gentemot de studier som tidigare gjorts. Eftersom den fysiska aktivitetsnivån endast studerades hos de elever som faktiskt dök upp och deltog på lektionen kan vi inte med säkerhet svara på hur den fysiska aktivitetsnivån i klasserna faktiskt ser ut om alla skulle delta. Den fysiska aktivitetsnivån skulle därför behöva studeras i större utsträckning och kanske under flera lektioner för att få en helt rättvis bild. Anledningen till varför det finns stora skillnader i fysisk aktivitet på fritiden både när det gäller organiserad- och oorganiserad fysisk aktivitet i förhållande till SES bör också studeras mer ingående.

Många studier undersöker skillnader i fysisk aktivitet på fritiden som visar att pojkar var mer aktiva än flickor (Nyberg et al, 2020; Gacía Bengoechea et al., 2010). Resultatet från den här studien visade på att den fysiska aktiviteten på fritiden inte skiljer sig åt mellan pojkar och flickor. Eftersom alla oavsett kön/SES är fysiskt aktiva på idrott och hälsa undervisningen har ämnet idrott och hälsa en avgörande betydelse för utvecklandet av ett intresse för fysisk aktivitet och de fördelaktiga effekter av den fysiska aktiviteten (Adank et al., 2021).

## **6.5 Metoddiskussion**

Datainsamlingen utfördes som tidigare nämnt på elevernas ordinarie idrottslektioner i respektive skolas idrottshall. Arbetsmiljön blir därmed lik den som eleverna är vana vid under idrott och hälsa lektionerna, trots att lektionsupplägget kan variera från det som eleverna vanligtvis brukar göra. Den kända miljön gjorde troligtvis att eleverna inte blev lika påverkade av nya intryck och att de därmed inte ändrade sitt beteende under idrottslektionerna utan agerade som de brukar göra. Vi fanns dock på plats för att dela ut pulsband och se till att registreringen fungerade. Vår närvaro och att eleverna hade pulsband under lektionerna kan ha påverkat deras fysiska aktivitetsnivå, däremot var förutsättningarna lika för alla deltagare i studien. Att den fysiska aktivitetsnivån mättes objektivt med hjälp av pulsband under två lektionstillfällen är också en av studiens styrkor.

En av styrkorna i studien är att lektionerna var designade för att eleverna skulle ha möjlighet att uppnå en hög fysisk aktivitetsnivå om de var engagerade i idrott och hälsa undervisningen. För att det skulle gå att jämföra den fysiska aktivitetsnivån mellan elever från olika skolor var lektionsuppläggen standardiserade och förutbestämda, däremot var det de ordinarie idrottslärarna genomförde lektionsupplägget. Att lektionerna bestod av en lektion med bollspel och lektion med rörelse till musik (dans) var för att symbolisera bredden av fysiska aktiviteter som ämnet idrott och hälsa innefattar, samt för att inkludera både maskulint och feminint kodade aktiviteter (Skolverket, 2019; Bauman et al., 2009). Därmed användes båda lektionerna för att beräkna det genomsnittliga värdet för den fysiska aktiviteten under idrott och hälsa undervisningen, vilket är en styrka i studien eftersom det ger en bra bild över den fysiska aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa. Lektionerna var även till stor del elevcentrerade och det var för att minimera lärarens påverkan på den fysiska aktivitetsnivån under lektionerna. Det gjorde att de elever som ville vara engagerade på eget initiativ kunde vara det och de elever som inte ville vara engagerade hade möjlighet att dra sig tillbaka, vilket är en av studiens styrkor då den fysiska aktivitetsnivån kunde bestämmas av eleven själv.

De yttre förutsättningarna var likvärdiga för alla ungdomar eftersom idrottshallarna var i samma storlek (20x40m) där halva salen användes för genomförande av lektionerna. Eleverna hade därmed lika stor yta att röra sig på under samtliga lektioner och hallens storlek påverkade därför inte resultatet. Däremot var det klassernas ordinarie idrottslärare som höll i lektionerna med syfte att lektionerna skulle uppfattas som "normala" för att minska påverkan på elevernas aktivitetsnivå. Idrottslärarnas olika personligheter och ledarskap kan påverka elevernas fysiska aktivitetsnivå men resultatet blir ändå jämförbart då ledarskapet är detsamma som vid ordinarie idrottslektioner.

Socioekonomisk status kan vara en känslig fråga och därmed baserades studiens urval på områdets socioekonomiska status istället för varje enskild individs socioekonomiska status. Det kan ha påverkat resultatet genom att det inte går att garantera att varje elev från respektive skola i de valda SES områden faktiskt tillhör den kategorin. Däremot var urvalet baserat på kommunala grundskolor eftersom barns/ungdomars utplacering utgår ifrån närhetsprincipen, vilket innebär att barnet automatiskt blir placerad i en skola som ligger nära



hemmet (Skolverket, 2021). Av denna anledning valdes gymnasieskolor samt friskolor bort eftersom de inte utgår ifrån närhetsprincipen. Det mått på socioekonomisk status kan ha påverkat utfallet i studiet då vi inte med säkerhet kan säkerställa den individuella SES för varje deltagare. SES utifrån område anses ändå symbolisera de huvudsakliga aspekterna och var mer etiskt försvarbart än att fråga eleverna om den individuella SES, vilket kan uppfattas som känsligt. Det skulle även kunna ha medfört ett större bortfall eftersom det tenderar att vara större hos lägre socioekonomiska grupper (Currie et al., 2008).

En annan faktor som kan ha påverkat utfallet av resultatet var stickprovet från populationen. Eftersom studien pågick under en begränsad tid kunde inte ett randomiserat urval av skolor göras och studien utgick ifrån ett bekvämlighetsurval. Mail skickades ut till lärare i de två områden som var av intresse och de som deltog i studien var de lärare som på eget initiativ anmälde sitt intresse till att delta. De lärare med tillhörande klasser som därmed deltog i studien var lärare som var intresserade och engagerade (inbjudande) vilket kan ha speglat av sig på elever och att de på så sätt är mer positiva till idrott och hälsa undervisningen. Dessutom kan deltagarna i studien ha varit för få och det kan ha behövt ett större urval av skolor i respektive område. Om det finns en effekt finns det ingen tidigare forskning som har indikerat på hur stor effekten är, vilket därav kan ha behövts ett större stickprov. Om generella slutsatser ska kunna dras måste det kompletteras med fler eller större studier som undersöker den fysiska aktivitetsnivån utifrån SES.

Förslag på framtida forskning är att fortsätta studera den fysiska aktivitetsnivån i idrott och hälsa undervisningen utifrån SES. Det skulle kunna göras genom olika studieupplägg och med ett större och randomiserat urval som mer symboliserar populationen. Även forskning som undersöker den fysiska aktivitetsnivån under en längre period för att se hur den varierar och därefter dra slutsatser. Ett annat framtida forskningsområde är att undersöka hur idrottslärares ledarskap påverkar elevernas fysiska aktivitetsnivå och om det på så sätt kan skilja sig i fysisk aktivitetsnivå hos elever med olika SES. Det skulle också vara fördelaktigt om SES skulle mätas individuellt och inte utifrån område eftersom det då inte med säkerhet kan representera individens SES. Däremot är det ett känsligt område att fråga om där den etiska problematiken i första hand bör beaktas.

## **6.6 Slutsats**

Resultatet från denna studie syftade till att belysa eventuella socioekonomiska skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa. Resultaten indikerar dock på att det inte finns några skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen utifrån SES, och att detta inte skiljde sig mellan flickor och pojkar. Resultaten tyder i stället på att för de elever som deltar på idrottslektionerna verkar alla oavsett bakgrund tillgodogöra sig den fysiska aktiviteten likvärdigt. Studien har genererat en kunskapsbild över SES i förhållande till den fysiska aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen. För att kunna dra några generella slutsatser gällande den fysiska aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen i förhållande till SES krävs det ytterligare studier och ett större stickprov av skolor från olika SES områden i Sverige.

## Källförteckning

- Adank, A. M., Van Kann, D. H.H., Remmers, T., Kremers, S.P.J, Vos, S.B. (2021). Longitudinal Perspectives on Children's Physical Activity Patterns: "Do Physical Education-Related Factors Matter?". *Journal of Physical Activity & Health*. 18(10). 1199-1206. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0859>
- Allender S, Cowburn G, Foster C. (2006) Understanding participating in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835.
- Armstrong, N., & Welsman, J.R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine* 36: 1067–86.
- Azzarito, L., & Solomon, M. A. (2005). A reconceptualization of physical education: The intersection of gender/race social class. *Sport, Education and Society* 10: 25–47.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Banville, D., Desrosiers, P., Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387.
- Berg, U. & Ekblom, Ö. (2017). "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*. Stockholm: Läkartidningen förlag.
- Bryan, C.L., Solmon, A.M. (2012). Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behaviour*. (35:3), s. 267-285.
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Bowles, H. R., Hagstromer, M., Sjostrom, M., & Pratt, M. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral*

*Nutrition and Physical Activity*, 6, 1-11.

Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D. R., Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J Sports Med*, 41(3), 140–144. DOI:[10.1136/bjism.2006.031138](https://doi.org/10.1136/bjism.2006.031138)

Borraccino, A, Lemma, P., Iannotti, R. J., Zambon, A., Dalmasso, P., Lazzeri, G., Gacchi, M., Cavallo, F. (2009). Socioeconomic effects on meeting physical activity guidelines: comparisons among 32 countries. *Med Sci Sports Exerc*, 41(4) 749–756. DOI: [10.1249/MSS.0b013e3181917722](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181917722)

Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 222–239

Chase, M. A (2001). Children's Self-Efficacy, Motivational Intentions, and Attributions in Physical Education and Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1), 47-54. DOI: [10.1080/02701367.2001.10608931](https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608931)

Currie, C., Molcho, M., Boyce, W., Holstein, B., Torsheim, T. & Richter, M. (2008). Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Social Science & Medicine*, 66(6), ss. 1429-1436. DOI: [10.1016/j.socscimed.2007.11.024](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.11.024)

Dwyer, J. J. M., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D. C., Faulkner, G. E. J., & Sheeshka, J. (2012). Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(4), 513-521. DOI:[10.1080/02701367.2012.10599140](https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599140)

Engström, L.M. (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 13(4), s. 319-343.

Evans, J. & Davies, B. (2010) Family, class and embodiment: why school physical education makes so little difference to post-school participation patterns in physical activity. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 23(7), 765–784.

Fagrell, B., Larsson, H., Redelius, K. (2012). The game within the game: girls' underperforming position in Physical Education, *Gender and Education*, 24(1), 101-118, DOI:[10.1080/09540253.2011.582032](https://doi.org/10.1080/09540253.2011.582032)

Falese, L., Federicol, B., Kunst, A.E., Perelman, J., Richter, M., Rimpelä, A., Lorant, V. (2021). The association between socioeconomic position and vigorous physical activity among adolescents: a cross-sectional study in six European cities. *BMC Public Health*, 21, 866. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10791-z>

Gacía Bengoechea, E., Sabiston, C. M., Ahmed, R., Farnoush, M. (2010). Exploring links to unorganized and organized physical activity during adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 7-16. DOI: 10.1080/02701367.2010.10599623

Gao, Z., Lee, A. M, Harrison, L. (2008). Understanding Students' Motivation in Sport and Physical Education: From the Expectancy-Value Model and Self-Efficacy Theory Perspectives. *National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education*, 60, 236-254.

Grzywacz, J. G., Marks, N. F. (2001). Social inequalities and exercise during adulthood: toward an ecological perspective. *J Health Soc Behav*, 42(2), 202–220.

Gutierrez, D., & García López, L. (2012). Gender differences in game behaviour in invasion games. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 17. 289-301. DOI:10.1080/17408989.2012.690379

Gökce-Kutsal, Y., Atalay, A., Sonel-Tur, B. (2007). Effect of socio-economic status on bone density in children: comparison of two schools by quantitative ultrasound measurement. *J Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 20, 53–58. <https://doi.org/10.1515/JPEM.2007.20.1.53>

Hanson, M. D., Chen, E. (2007). Socioeconomic status, race, and body mass index: the mediating role of physical activity and sedentary behaviors during adolescence. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(3), 250–259. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl024>

Hilland, T., Stratton, G., Vinson, D., Fairclough, S. J. (2009). The physical education Predisposition Scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sport Sciences*, 27(14), 1555-1563. DOI:10.1080/02640410903147513

Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within Finnish physical education students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 239–247.

Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L. (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Journal of Sport Sciences*, 29(11), 1135–1141. DOI: 10.1080/02640414.2011.585166

Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, W., Eccles, J. S., Wigfield, A. (2002). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Development*, 73(2), 509–27. DOI: 10.1111/1467-8624.00421

Jansson, E. & Anderssen, S. A. (2008). Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red.). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, ss. 38-46.

Johnston, L. D., Delva, J., O'Malley, P. M. (2007). Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities. *Am J Prev Med*, 33(4), 195-208. DOI:10.1016/j.amepre.2007.07.015.

Kaluski, D. N., Mazengia, G. D., Shimony, T., Goldsmith, R., Berry, E. M. (2009). Prevalence and determinants of physical activity and lifestyle in relation to obesity among schoolchildren in Israel. *Public Health Nutrition*, 12(6), 774–782. <https://doi.org/10.1017/S1368980008002991>

Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpela, A. & Pere, L. (2008) Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1997–2007, *European Physical Education Review*, 14(2), 139–155.

Lauderdale, M., Yli-Piipari, S., Irwin, C., Layne, T. (2015). Gender Differences Regarding Motivation for Physical Activity Among College Students: A Self-Determination Approach. *The Physical Educator*. 10.18666/TPE-2015-V72-I5-4682.

Lee, R. E., & Cubbin, C. (2002). Neighborhood context and youth cardiovascular health behaviours. *Am J Public health*, 92(3), 428–436. DOI:[10.2105/ajph.92.3.428](https://doi.org/10.2105/ajph.92.3.428)

Lewis, L., Macher, C., Katzmarzyk, P., Olds, T. (2016). Individual and School-Level Socioeconomic Gradients in Physical Activity in Australian Schoolchildren. *Journal of School Health*, 86, 105-112.<https://doi-org.proxy01.gih.se:2047/10.1111/josh.12357>

Lodewyk, K. R., & Sullivan, P. (2016). Association between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 21(6), 603 –615.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2015.1095869>

Martinovic, D., Ilic, J., & Visnjic, D. (2011) GENDER DIFFERENCES IN SPORTS INVOLVEMENT AND MOTIVATION FOR ENGAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL. *Problems of Education in the 21st Century* 31(31), 94-100.

Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., Carreiro de Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles?. *Sport, Education and Society*, 23(5), 505-519, DOI: 10.1080/13573322.2016.1229290

Manganelli S, Cavicchiolo E, Lucidi F, et al. Differences and similarities in adolescents' academic motivation across socioeconomic and immigrant backgrounds. *Personality and Individual Differences*. 2021;182. doi:10.1016/j.paid.2021.111077

McWhannell, N., Triggs, C., Moss, S. (2017). Perceptions and measurement of playtime physical activity in English primary school children: The influence of socioeconomic status. *European Physical Education Review*, 25(2), 438–455. DOI: 10.1177/1356336X17743048

Mo, F., Krewski, D., Mo F. D. (2005). Physical inactivity and socioeconomic status in Canadian adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(1), 49-56. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.1.49>

Muggeridge, D. J., Hickson, K., Davies, A. V., Giggins, O. M., Megson, I. L., Gorely, T., Crabtree, D. R. (2021). Measurement of Heart Rate Using the Polar OH1 and Fitbit Charge 3 Wearable Devices in Healthy Adults During Light, Moderate, Vigorous, and Sprint-Based Exercise: Validation Study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 9(3), DOI:10.2196/25313.

Neisen, M., Braun, C. A., Shepherd, L. (2007). A school-based physical activity program tailored to adolescent girls. *Journal of Education and Human Development*, 1 (1), 68–82.

Ning, W., Gao, Z., Lodewyk, K. (2012). Associations between Socio-Motivational Factors, Physical Education Activity Levels and Physical Activity Behavior among Youth. *Journal of Research*, 7(1), 3-10.

Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., Lindroos, A. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Paediatrica*. 109. 10.1111

Parish, L. E., & Treasure, D. C. (2003). Physical activity and situational motivation in physical education: Influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 173-182



Redelius, K. & Larsson, H. (2010). Physical education in Scandinavia: an overview and some educational challenges. *Sports in Society*, 13:4, 691–703. DOI:10.1080/17430431003616464

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

<https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M., & Deci E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guildford Press.

Seabra, A. F., Mendonca, D. M., Thomis, M. A., Peters, J. T., Maia, J. A. (2008).

Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(1), 25–30.

Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M. & Renson, R. (2002) Social sports stratification in Flanders 1969–1999: intergenerational reproduction of social inequalities? *International Review for the Sociology of Sport*, 37(2), 219–246.

Scheerder, J., Vanreusel, B. & Taks, M. (2005) Stratification patterns of active sport involvement among adults: social changes and persistence, *International Review for the Sociology of Sport*, 40(2), 139–162.

Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden Eynde, B. & Beunen, G. P. (2006) Sports participation among females from adolescence to adulthood, *International Review for the Sociology of Sport*, 41(3–4), 413–430. [Crossref], [Google Scholar]

Pavlovic, S. L., Pelemis, V. M., Marinkovic, D. B. (2020). Differences in Motivation and Physical Self-Concept among Pupils of Early Primary School Age Relative to Their Level of Physical Activity. *Inovacije u Nastavi*, [s. l.], v. 33, n. 3, p. 58–71, 2020. DOI 10.5937/inovacije2003058P.

Skolverket. (2019). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: Reviderad 2019* (6 uppl.). <https://www.skolverket.se/getFile?file=4206>

Stalsberg, R., & Pedersen, A. (2010). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: A systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 368–383. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2009.01047.x

Statistiska Centralbyrån. (u.å.). *Registret över befolkningens utbildning*. [Dataset]. Hämtad 10 januari, 2022, från:[https://www.scb.se/contentassets/450ea2ef5395452d8b150e69cf94e4f6/uf0537\\_dokstar\\_2018\\_iv\\_200608.pdf](https://www.scb.se/contentassets/450ea2ef5395452d8b150e69cf94e4f6/uf0537_dokstar_2018_iv_200608.pdf)

Statistiska Centralbyrån (1982:4) *Socioekonomisk indelning (SEI) 1982*

Stockholms stad (2019). *Socioekonomisk [sic.] faktablad med karta OHÄLSOTAL*. Hämtad 20 december, 2021, från:<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/utredningarstatistik-och-fakta/statistik/omradesfakta/socioekonomiska-faktablad/ohalsotal.pdf>

Swedish National Agency for Education (SNAE). 2003. *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003*. Rapport 253: Idrott och hälsa. Stockholm: Fritzes.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., Jarvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med*, 24(1), 22-28. DOI: 10.1016/s0749-3797(02)00575-5.

Tandon, P. S., Kroshus, E., Olsen, K., Garrett, K., Qu, P., McCleery, J. (2021). Socioeconomic Inequities in Youth Participation in Physical Activity and Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, <https://doi.org/10.3390/ijerph18136946>

Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008) Is there a long-term health legacy of required physical education?. *Sports Medicine*, 38(4), 265–270. DOI: 10.2165/00007256-200838040-00001

Varo, J. J., Martínez-González, M. A., de Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M., Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138–146. DOI: 10.1093/ije/dyg116

Vetenskapsrådet, (2017). God forskningssed. Stockholm.

Västerås Stad (2018). Kommunfakta. Hämtad 13 januari 2022, från <https://www.vasteras.se/kommun-och-politik/kommunfakta.html> [2022-01-13]

Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S., Kontou, M. G. (2011). The Basic Psychological Needs in Physical Education Scale. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 263-280. <https://doi.org/10.1123/jtpe.30.3.263>

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>

Wijtzes, A., Jansen, W., Bouthboorn, S. H., Pot, N., Hotman, A., Jaddoe, V. W. V. (2014). Social inequalities in young children's sport participation and outdoor play. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 155.

Zambon, A., Lemma, P., Borraccino, A., Dalmasso, P., Cavallo, F. (2006). Socioeconomic position and adolescents' health in Italy: the role of the quality of social relations. *European Journal of Public Health*, 16(6), 627–632. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl051>

Zhang, P., Zhang, T., Lee, J. (2020). The Role of Psychosocial Factors in Predicting Students' Achievement Outcomes in Physical Education. *JTRM in Kinesiology Research and Practice Journal*. 7-14.

## Bilaga 1 - Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar:

Studiens syfte är att undersöka hur fysiskt aktiva elever från olika socioekonomiska områden är under undervisningen i idrott och hälsa i Sverige, samt om motivation/tilltro till sin egen förmåga och deras fysiska aktivitet på fritiden kan ha ett samband med den fysiska aktivitetsnivån i ämnet idrott och hälsa.

De huvudsakliga frågeställningarna är:

- Finns det skillnader i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen hos elever från områden med olika socioekonomisk status?
- Ser skillnaderna i fysisk aktivitetsnivå under idrott och hälsa undervisningen olika ut för flickor och pojkar med olika socioekonomisk status?
- Har den fysiska aktivitetsnivån under idrott och hälsa undervisningen något samband med motivation, tilltro till sin egen förmåga samt fysisk aktivitet på fritiden?

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Idrott och hälsa undervisning	Physical education
Fysisk aktivitet	Physical activity
Socioekonomisk status	Socioeconomic status
Sociala ojämlikheter	Social inequalities
Kön	Gender
Fysisk aktivitetsnivå	Physical activity level
Motivation	Motivation
Motivationsteori	Motivation theory

Självbestämmande teorin	Self-determination theory Self-efficiency theory
-------------------------	---

### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed Discovery Sport Discus Ebsco = Eric	Participation - physical education Leisure time- physical activity Social inequalities - physical activity participation Gender differences - physical education Gender differences - physical activity Physical activity - socioeconomic status Differences in physical activity level - physical education Moderate vigorous activity levels in physical education Motivation - physical activity Motivation - physical education Physical activity- predictor- adulthood physical activity Socioeconomic status – physical education – physical activity level Physical education – self determination theory Physical education – self efficiency theory Physical education – gender – self determination theory

### Kommentarer

PubMed och Ebsco var de databaser som passade bäst för att få fram relevant forskning.

## Bilaga 2 - Samtyckesblankett



### Samtyckesblankett för deltagare och vårdnadshavare

#### Elev

Jag har fått skriftlig information om studien.  Ja  Nej

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt **frivilligt** och att jag  Ja  Nej  
kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....  
Underskrift

.....  
Namnförtydligande

.....  
Ort och datum

---

#### Vårdnadshavare

Jag har fått skriftlig information om studien.  Ja  Nej

Min underskrift nedan betyder att mitt barn får delta i studien och godkänner att Gymnastik och idrottshögskolan, GIH behandlar mitt barns personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....  
Underskrift

.....  
Namnförtydligande

.....  
Ort och datum

## Bilaga 3 - Informationsbrev



### Fysisk aktivitet och motivation hos elever i idrott och hälsa *Informationsbrev till deltagare*

Hej!

Detta brev syftar till att informera dig om en ny studie som handlar om fysisk aktivitet under idrott och hälsa undervisningen kopplat till motivation, fritidsintressen, socioekonomisk status och kön. Du får det här brevet eftersom din idrottslärare har tackat ja till att vara med i studien och vi vill nu försäkra oss om att du som elev har fått information om studien.

Läs brevet och fundera över om du vill vara med. Vi kommer även att ge dig information muntligt. Kontakta oss gärna om du har frågor, vare sig det är före, under eller efter ditt deltagande!

#### **Vad handlar studien om?**

Syftet med den här studien är att undersöka möjliga samband mellan fysisk aktivitet under idrott och hälsa undervisningen och motivation, fritidsintressen, socioekonomisk status, kön.

Detta område är outforskat i Sverige och vi hoppas därför att du vill vara med och bidra till ny kunskap! Vi tror nämligen att en bättre förståelse för dessa ämnen kan hjälpa idrottslärare och samhället att hitta nya metoder för att inspirera ungdomar till fysisk aktivitet både på och utanför idrottslektionerna.

#### **Vad innebär det att tacka ja till studien?**

Du kommer att delta i två idrottslektioner som din idrottslärare kommer att hålla. Under lektionerna kommer vi mäta din hjärtfrekvens genom att du har på dig ett pulsband. Innan lektionen kommer vi be dig att fylla i ett frågeformulär som tar cirka 10 minuter. Det kommer inte samlas in några personuppgifter utan enkäten kommer vara anonym och bestå av frågor om motivation kopplat till ämnet idrott och hälsa. Inga svar kommer att vara rätt eller fel, utan du fyller i enkäten efter dina åsikter.

#### **Att vara med är frivilligt och innebär inga särskilda risker**

Vi vill mycket gärna ha med dig i vår studie och det kommer att vara två roliga idrottslektioner. **Men**, det finns inget som helst tvång att vara med, utan deltagande är frivilligt och att vara med innebär heller inga särskilda risker.

#### **Inga utomstående kommer att kunna se vad just du svarat**

Enkäten är anonym och när vi presenterar våra resultat fokuserar vi på hur alla elever har svarat som helhet.

### **Vilken information om mig kommer samlas in?**

Inom ramen för studien kommer vi att samla in och registrera följande information:

- *Bakgrundsinformation:*
  - o Kön
  - o Föreningsaktiv/aktivitetsnivå på fritiden
- *Motivation:* Dina uppfattningar om vad som motiverar dig till att delta på idrott och hälsa undervisningen.
- *Tilltro till sin egen förmåga:* Hur säker du känner dig på att klara av olika aktiviteter i ämnet idrott och hälsa.

### **Hur får jag mer information?**

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har frågor alternativt din idrottslärare som kan ta frågorna vidare till oss.

[louise.kvarforth@student.gih.se](mailto:louise.kvarforth@student.gih.se)

[lamis.hachem@student.gih.se](mailto:lamis.hachem@student.gih.se)

**Vi hoppas att du vill vara med!**

**Louise och Låmis**

### **Personuppgiftsansvarig samt adress och dataskyddsbud:**

Gymnastik och Idrottshögskolan

Box 5626

114 86 Stockholm



## Bilaga 4 - Enkät



# Fysisk aktivitet och motivation hos elever i idrott och hälsa

## Skillnader eller likheter?

### Enkät

#### Kod:

Vi ber dig besvara denna enkät så ärligt du kan och det finns inga "rätt" eller "fel" svar. Om du undrar över något är det bara att fråga oss (Louise eller Lámis) eller din idrottslärare.

#### A. Bakgrundsinformation

---

1. Jag identifierar mig som:

Flicka

Pojke

Annat

2. Jag är medlem i en idrottsförening och tränar regelbundet tillsammans med dem.

JA

NEJ

3. På min fritid tränar jag själv (t.ex. gym, löpning, simning osv)

JA

NEJ

**Om JA, hur ofta:**

Någon gång ibland

1 gång i veckan

2-3 gånger i veckan

3-4 gånger i veckan

5 eller fler gånger i veckan

### B. Tilltro till sin egen förmåga

Här nedan finns ett antal påståenden om hur ungdomar ser på sin egen förmåga i ämnet idrott och hälsa. Läs varje påstående noggrant, och ringa in den siffra som motsvarar den utsträckning i vilken du personligen håller med eller inte håller med om respektive påstående.

Håller inte alls med	Håller inte med	Varken eller	Håller med	Håller med helt och hållet
1	2	3	4	5

1. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa är användbart för mig	1	2	3	4	5
2. Jag är ganska skicklig i ämnet idrott och hälsa	1	2	3	4	5
3. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa är inte viktigt för mig	1	2	3	4	5
4. Jag har självförtroende till att delta i idrott och hälsa undervisningen	1	2	3	4	5
5. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa är värdelöst för mig	1	2	3	4	5
6. Jag känner mig ganska duktig i ämnet idrott och hälsa	1	2	3	4	5
7. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa får mig att se fram emot idrottsundervisningen	1	2	3	4	5
8. Jag är nöjd med min prestation i ämnet idrott och hälsa	1	2	3	4	5
9. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa gör lektionerna intressanta för mig	1	2	3	4	5
10. Jag tror att jag har de färdigheter jag behöver för att delta i idrott och hälsa undervisningen	1	2	3	4	5
11. Det jag lär mig i ämnet idrott och hälsa gör lektionerna tråkiga för mig	1	2	3	4	5

## C. Motivation

Nedan finner du påståenden som återspeglar uppfattningar som ungdomar kan ha när de deltar i ämnet idrott och hälsa. Läs varje påstående noggrant, och ringa in den siffra som motsvarar den utsträckning i vilken du personligen håller med eller inte håller med om respektive påstående.

Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis inte med	Varken eller	Håller delvis med	Håller med	Håller med helt och hållet
1	2	3	4	5	6	7

1. Vi gör saker som är av intresse för mig	1	2	3	4	5	6	7
2. Jag känner att jag förbättras även i de övningar som de flesta barn/elever anser vara svåra	1	2	3	4	5	6	7
3. Min relation med mina klasskamrater är väldigt vänskaplig	1	2	3	4	5	6	7
4. Jag känner att ämnet idrott och hälsa lärs ut på ett sätt som jag skulle vilja	1	2	3	4	5	6	7
5. Jag känner att jag presterar korrekt även i de övningar som de flesta barn/elever anser vara svåra	1	2	3	4	5	6	7
6. Jag känner att jag har en nära relation med mina klasskamrater	1	2	3	4	5	6	7
7. Jag känner att det sätt som lektionerna undervisas på återspeglar vem jag är som person	1	2	3	4	5	6	7
8. Jag känner att jag klarar mig väldigt bra även i övningarna som de flesta barn/elever anser vara svåra	1	2	3	4	5	6	7
9. Jag känner mig uppskattad av mina närmaste vänner	1	2	3	4	5	6	7
10. Jag känner att de aktiviteter vi gör är valda av mig	1	2	3	4	5	6	7
11. Jag kan lyckas även på lektionerna som de flesta barn/elever anser vara svåra	1	2	3	4	5	6	7
12. Jag känner att jag tillhör en stor grupp av nära vänner	1	2	3	4	5	6	7

## Bilaga 5 - Lektioner

### Lektion 1 Bollspel

Fylla i enkäten 10-15 min

Sätta på pulsband 10 min

#### Inledning

- Dela upp klassen i 4 lag.
- Tilldela lagen var sin planhalva enligt planskiss nedan.

#### Plan

Två planhalvor med olika spel

##### Omgång 1

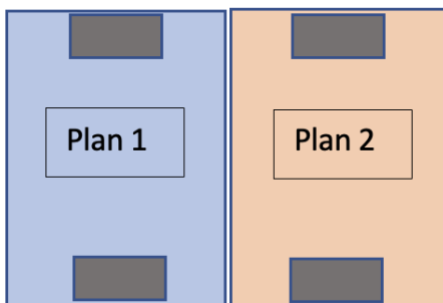
Plan 1 - Fotboll

Plan 2 - Basket

##### Omgång 2

Plan 1 - Innebandy

Plan 2 - Handboll



#### Lag

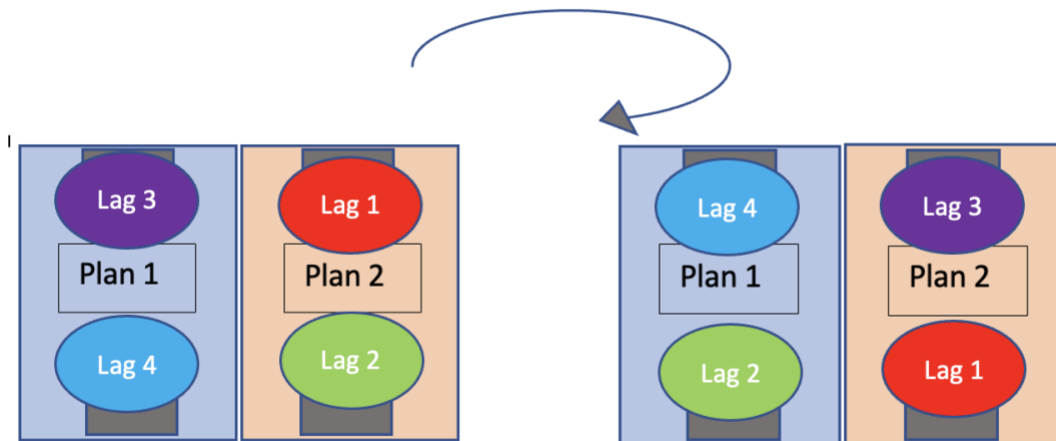
4 lag - ca 5-6 personer i varje lag

### Huvudmoment 20 min

#### Matchspel

- Matcher om 3 min
- Sidbyte eller planbyte efter match, ny match om 3 min, Se bild nedan.
- Rotation medurs, Se bild nedan.
- När laget är tillbaka på den planhalva som de började på är Omgång 1 avklarad.
- Omgång 2 inleds med nya spel (innebandy och handboll). Samma rotations process.

Efter 3 min match, lagen roterar medurs



### Ramar och Regler

- 1 boll i varje spel
- Musik på = spel → musik av = byte (rotation)

## Lektion 2 Rörelse till musik

### Sätta på pulsband: 10 min

**Musik:** Länk till spellista på Spotify skickas via mail.

### Uppvärmning:

#### Ca 10 min

Ställ upp eleverna längst bak på långsidan av hallen på en rad. Eleverna ska sedan ta sig över till andra sidan hallen på olika sätt till olika musik. Läraren instruerar på vilket sätt eleverna ska ta sig över eller visar eleverna om det behövs. Eleverna tar sig över salen på det olika sättet (se nedan) och joggar tillbaka för att göra sig redo för nästa instruktion.

#### Låt 1 på listan

- 1: Ta sig över genom att studsa/hoppa på valfritt sätt
2. Ta sig över genom att ta 3 (djupa) steg åt höger och sedan 3 (djupa) steg åt vänster
3. Ta sig över genom chassésteg
4. Ta sig över genom att hoppa ut med båda fötterna snett framåt och sedan ihop (som ett krysshopp men utan armar)

#### Låt 2 på listan

5. Ta sig över genom att gå snurr
6. Ta sig över genom "gungsteg åt sidan" (street dance)
7. Ta sig över genom "gungsteg åt sidan" med armar (street dance)
8. Ta sig över genom Up Rocking (Break dance, se bild)

#### Låt 3 på listan

9. Ta sig över genom slide
10. Ta sig över genom steg grapevine (korssteg bakom)
11. Ta sig över genom golvsnurr
12. Ta sig över på valfritt sätt

#### Låt 4 på listan

13. Ta sig över med hjälp av v-steg
14. Ta sig över sidle
15. Ta sig över genom step touch med spark i rumpan
16. Ta sig över med cha cha cha steg

### Huvudmoment 1 ca 5 min

Eleverna delas in i grupper om 4. Eleverna får nu själva välja hur de vill ta sig över till andra sidan hallen tillsammans. Det är frivilligt om man vill vara "ledare" och leda gruppen över eller inte, någon i laget tar initiativ eller så bestämmer de tillsammans. De får ta inspiration från uppvärmningen eller hitta på egna rörelser och sätt att ta sig över.

### Huvudmoment 2 ca 15-20 min

Varje grupp börjar på olika stationer.

6 stationer är utspridda på olika platser i salen. Stationerna består av stegkombinationer/mikro danser som eleverna själva får utforska. Stegen är samma som tidigare har använts i uppvärmningen, vilket ska underlätta för eleverna.

Vid varje station finns det lappar bestående av siffra + steg. T.ex. 1- HOPPA, 2- CHASÉ osv. Eleverna utför då en "mikro dans" tillsammans i ordningen som lapparna vid stationerna visar. När musiken börjar spela sätter alla i gruppen igång och utför steg 1 på lapparna.

### **Ramar**

-Eleverna i gruppen bestämmer själva när de vill byta från steg 1 till steg 2. Det kan vara olika elever som tar initiativ till bytet.

-Eleverna byter station när musiken pausas. När musiken sedan börjar är det bara att alla i gruppen påbörjar steg 1 på lapparna.

-Spelas fortfarande musiken och gruppen har tagit sig igenom hela stegkombinationen/mikro dansen vid stationen, börjar gruppen om med steg 1.

-Uppmana eleverna till att vara kreativa och göra en "twist" på "mikro danserna" vid stationerna. T.ex. lägga till armar, snurra på huvudet, göra steget på olika nivåer.

*Dessa rörelser kommer att stå på lappar som ligger vid de olika stationerna (Vi skriver ut dessa)*

Eleverna är vid varje station ca 3 min

Station 1:

1. Hoppa
2. Slide
3. Snurr
4. V-steg
5. grapevine

Station 2:

1. Up Rockning (se bild)
2. Snurr
3. Ta 3 steg åt höger och sedan 3 steg åt vänster
4. Gungsteg åt sidan
5. Golvsnurr

Station 3

1. Ta 3 steg framåt och sedan 3 steg bakåt
2. Hoppa
3. Chassé-steg
4. Snurra åt sidan
5. Hoppa ut med båda fötterna och sedan ihop (kryss)

Station 4

1. Ta 1 steg åt höger och sedan 1 steg åt vänster
2. Snurra framåt
3. Kicka framåt med höger
4. Kicka framåt med vänster fot
5. Slide

Station 5

1. Hoppa
2. Slide
3. Snurra lågt
4. Slide
5. Cha cha cha

Station 6

1. Gungsteg åt sidan
2. Golvsnurr
3. Snurra bakåt
4. Slide
5. Up Rocking

### **Huvudmoment 3**

I gruppen kommer eleverna överens om en station som de tyckte var ”extra rolig” och går till denna station för att göra dessa rörelser/danssteg till sina egna. Eleverna skapar en egen koreografi med hjälp av stationens steg, de kan lägga till rörelser med armarna/höften/huvudet. Kreativitet!!

Gruppen övar på koreografin i några minuter och sedan finns möjligheten att visa upp sin koreografi och resten av klassen härmar (lära sig de olika gruppernas koreografier). Grupperna bestämmer om de vill visa upp/lära ut eller inte, frivilligt.