



# **Implementering av inkluderande undervisning i skolämnet idrott och hälsa**

- En kvalitativ studie om hur idrottslärare använder  
sig av inkludering

Daniel Eliasson & Henrik Sätre Isberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 84:2023

Ämneslärarprogrammet 2019-2024

Handledare: Isak Auran

Examinator: Isak Lidström

## **Sammanfattning**

Denna studie syftar till att utforska förståelsen och implementeringen av inkluderande undervisning inom idrott och hälsa på högstadienivå i Sverige. Forskningen undersöker de förutsättningar som krävs för att idrottslärare framgångsrikt ska kunna skapa en inkluderande lärmiljö och undersöker hur de praktiskt tillämpar inkluderande undervisningsmetoder. Fokus ligger på inkluderande metoder för att alla elever på högstadiet ska känna sig inkluderade.

I denna studie utforskades synpunkter och erfarenheter från lärare inom idrott och hälsa angående utbildningsinsatser för att främja inkluderande undervisning. Lärarna framhöll vikten av att anpassa undervisningen till olika lärstilar och kulturella bakgrunder för att skapa en inkluderande miljö som tar hänsyn till elevernas olikheter. Vidare uttryckte de en stark önskan om ökat samarbete och kommunikation med andra lärare och stödpersonal för att främja inkluderande praxis. Utmaningar relaterade till bristande samarbete underströk vikten av att etablera strukturer för intern dialog och en enhetlig strategi för inkluderande utbildning. Slutligen betonades behovet av en plattform för att dela erfarenheter och bästa metoder, vilket skulle underlätta regelbunden reflektion och diskussion kring inkluderingsutmaningar och framgångar.

## **Slutsats**

Studien belyser både utmaningar och möjligheter kopplade till inkluderande idrottsundervisning på högstadiet i svenska skolor. Forskningen ger värdefulla insikter som kan vägleda framtida utbildningspraxis och bidra till att förbättra lärmiljön för alla elever. Forskningen betonar behovet av att fortsätta utforska och stödja inkluderande undervisning inom idrott och hälsa på högstadienivå, och belyser de faktorer som är avgörande för att skapa en miljö där varje elev ges möjlighet att lyckas och utvecklas.



# **Implementation of inclusive education in the school subject of physical education and health.**

- A qualitative study on how physical education  
teachers implement inclusion.

Daniel Eliasson & Henrik Sätre Isberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Masters degree project 84:2023

Teacher education program 2019-2024

Supervisor: Isak Auran

Examiner: Isak Lidström

## **Abstract**

This study aims to explore the understanding and implementation of inclusive teaching in physical education and health at the middle school level in Sweden. The research examines the prerequisites necessary for physical education teachers to successfully create an inclusive learning environment and investigates how they practically apply inclusive teaching methods. The focus is on inclusive methods to ensure that all middle school students feel included.

In this study, perspectives and experiences of physical education and health teachers regarding educational efforts to promote inclusive teaching were explored. Teachers emphasized the importance of adapting instruction to different learning styles and cultural backgrounds to create an inclusive environment that respects students' differences. Furthermore, they expressed a strong desire for increased collaboration and communication with other teachers and support staff to promote inclusive practices. Challenges related to lack of collaboration underscored the importance of establishing structures for internal dialogue and a unified strategy for inclusive education. Finally, the need for a platform to share experiences and best practices was emphasized, which would facilitate regular reflection and discussion on inclusion challenges and successes.

**Conclusion** The study highlights both challenges and opportunities associated with inclusive physical education at the middle school level in Swedish schools. The research provides valuable insights that can guide future educational practices and contribute to improving the learning environment for all students. The research emphasizes the need to continue exploring and supporting inclusive teaching in physical education and health at the high school level, and highlights the factors crucial for creating an environment where every student is given the opportunity to succeed and thrive.

# Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b> .....	1
<b>2 Tidigare forskning</b> .....	2
<b>3 Syfte och frågeställning</b> .....	5
<b>4.1 Intersektionalitet</b> .....	6
<b>5 Metodik och arbetsplan</b> .....	9
<b>5.1 Intervjumetod</b> .....	9
<b>5.2 Urval</b> .....	10
<b>5.3 Databearbetning</b> .....	11
<b>5.4 Respondentens rättigheter</b> .....	11
<b>6.1 Anpassning av idrottsundervisningen för individuella behov</b> .....	12
<b>6.1.1 Sammanfattning och analys</b> .....	15
<b>6.2 Strategier för inkludering och anpassning av undervisningen</b> .....	15
<b>6.2.1 Sammanfattning och analys</b> .....	17
<b>6.3 Utbildningsinsatser för inkludering</b> .....	18
<b>6.3.1 Sammanfattning och analys</b> .....	20
<b>7.1 Differentierad undervisning</b> .....	20
<b>7.2 Normer och mångfald</b> .....	21
<b>7.3 Erbjudande av valmöjligheter</b> .....	22
<b>8.1 Framtida forskning</b> .....	24
Käll- och litteraturförteckning.....	27

# 1 Inledning

Inom ramen för denna D-uppsats strävar vi efter att utforska och förstå den centrala tematiken kring inkludering inom idrott och hälsa. Vår motivation härstammar från en förståelse för de utmaningar som många idrottslärare möter när de försöker att engagera och inkludera alla elever i sina lektioner. Vi tar avstamp i våra egna erfarenheter från skolgången, där vi bevittnade kamrater som kämpade med att känna sig inkluderade eller engagerade och är därför väl medvetna om behovet av att skapa en miljö där varje elev känner sig välkommen och delaktig.

Genom att reflektera över dessa erfarenheter och genom att samla in och analysera data från olika idrottslärare, strävar vi inte bara efter att förstå de utmaningar som existerar, utan också att erbjuda lösningar och strategier för att främja inkludering inom idrottsundervisningen. Således är syftet med denna uppsats tydligt: att undersöka och identifiera de metoder och strategier som idrottslärare använder för att skapa en inkluderande miljö på sina lektioner. Genom att dela våra resultat och insikter hoppas vi kunna bidra till en ökad förståelse kring detta viktiga ämne inom idrottsundervisningen.

Skolans uppdrag är att främja lärande där individen stimuleras och utvecklar kunskap och värde, skolan ska se till att eleverna är förberedda så att de kan leva och verka i samhället (Skolverket, 2018). Inkluderande undervisning utgör en fundamentalt viktig aspekt av ett rättvist och effektivt utbildningssystem. Inkludering i skolan är starkt beroende av olika strukturer, arbetssätt och resurser för att säkerställa att varje elev ges möjlighet att delta och trivas i skolmiljön. För att ge eleverna dessa förutsättningar måste skolorna ha en del krav på sig själva. Att skolan har strukturer som innefattar regler och riktlinjer som främjar till lika tillgång till resurser och tjänster för alla elever (Skolverket, 2018). En lärare kan ha många olika strategier för att kunna lösa inkluderingsfrågan och det finns ett flertal olika arbetssätt som lärare använder sig av. Det kan vara att fokusera på individanpassning där läraren tar stor hänsyn och har koll på vilka kunskaper eleverna redan har och därefter skapar utmanande uppgifter utifrån individerna som deltar (Nilsson & Thuveson, 2009). Ett annat känt arbetssätt som är vanligt hos lärare är att fokusera på en varierande undervisning. Med en varierande undervisning får eleverna möjlighet att lära sig kunskap på flera olika sätt, exempelvis genom att samarbeta i par eller i grupp (Blomqvist & Häggström, 2017). Men utan resurser så kan både lärarens arbetssätt och skolans strukturer begränsas. Med resurser kan pengarna läggas där de behövs, till exempel elevassistenter, tekniska hjälpmedel och specialpedagoger, allt för

att hjälpa eleverna (Morén, 2015). Inkludering kommer leda till att eleverna utvecklar många egenskaper både i skolan och i det sociala samhället. Inkludering främjar social interaktion och känslomässig utveckling. Eleverna lär sig också att samarbeta och skapa meningsfulla relationer och inkludering kan leda till ett positivare klassrum där elever respekterar varandra och deras åsikter (Mag et al. (2017). Med hjälp av inkludering lär sig eleverna om mångfald genom att elever från helt olika ställen med olika bakgrunder ska interagera och samarbeta med varandra, vilket vi anser är viktigare än någonsin. Med hjälp av inkludering kommer även förbättrad inlärning och bättre resultat från eleverna.

Om man kan göra undervisningen inkluderande kan fler elever få tillgång till hälsofrämjande aktiviteter och därav kunna förbättra sin hälsa och sitt välmående. Detta skulle då också främja inkluderande undervisning, social integration och samarbete bland elever från olika bakgrunder och med olika förmågor som vi nämnde ovanför. Genom att utforska utmaningarna och möjligheterna i implementeringen av inkluderande undervisning kan vi bidra till att förbättra utbildningssystemets kvalitet (Kotte, 2017).

Begreppet ”inkludering” introducerades under 1960-talet, allteftersom har begreppet blivit större och mer betydelsefullt. Under åren har det varit svårt att tolka vad begreppet egentligen står för och dess betydelse har därmed tolkats på många olika vis (Nilholm & Göransson, 2013). Men den gemensamma nämnaren som i princip alla tolkningar har är att begreppet inkludering understryker människors lika värde och rätt att delta fullt ut i samhället och gemenskapen. Oftast begränsar man elever på grund av deras olikheter och vissa kan lämnas utanför för att de inte passar in i normen (Friends, 2023). Skolan ska anpassa sig till eleverna, acceptera deras olikheter och inte se begränsningar hos eleverna utan istället se utmaningar och bemästra dessa utmaningar och skapa en positiv inlärning (Ahlberg, 2013).

## **2 Tidigare forskning**

Det finns begränsat med forskning utifrån en lärares perspektiv kopplat till inkludering i idrott och hälsa, speciellt inom svenska skolor. Många av det forskning som har gjorts tidigare fokuserar på specifika grupper så som barn diagnostiserade med autism, barn som har en kroppslig funktionsnedsättning till exempel. Så här finns det en lucka att fylla, vi anser att det är viktigt med kunskap inom just detta område och hoppas kunna bidra med en ökad insikt på

hur lärare arbetar med att kunna inkludera alla elever i ämnet idrott och hälsa och därav bidra till ökad kunskap inom denna lucka.

Implementeringen av inkluderande undervisning inom idrott och hälsa i skolor är en komplex uppgift som nog de flesta lärare vet av, oavsett vilket ämne man undervisar i. Detta styrks av tidigare forskning som också indikerar att implementeringen av inkluderande undervisning inom idrott och hälsa i skolor är en utmanande uppgift, en insikt som delas av lärare oberoende av det ämne de undervisar i (Kotte, 2017). Flera aspekter är centrala för att förstå denna problematik. Vår studie fokuserar på att säkerställa tillgänglighet och rättvisa inom ämnet, oavsett elevernas kön, funktionsnedsättningar, etnicitet eller socioekonomisk bakgrund. Dessutom betonar vi vikten av lärarutbildning och kompetensutveckling för att möta dessa utmaningar.

Ämnet är av stor relevans ur flera perspektiv. För det första, inkluderande undervisning inom idrott och hälsa är en central del av att upprätthålla elevernas rätt till lika möjligheter och att förebygga diskriminering, vilket är en viktig del av mänskliga rättigheter och jämställdhet (Unicef, 2009). Dessutom är både fysisk och mental hälsa väsentliga aspekter för elevernas välbefinnande och idrott och hälsa spelar en avgörande roll för att främja detta välbefinnande (Friends, 2023). Barnkonventionen betonar vikten av att alla barn har lika värde och rättigheter utan någon form av diskriminering. Skolorna förväntas agera i linje med dessa principer (UNGA, 1989). Det är därför avgörande att undersöka hur väl dessa principer efterlevs i praktiken och huruvida lärarna upplever att de har de nödvändiga förutsättningarna för att kunna följa dem.

För att möta dessa utmaningar krävs det betydande insatser för lärarnas utbildning och kompetensutveckling. Det är viktigt att alla skolor och lärarutbildningsprogram anpassar sina metoder för att stödja lärare i att skapa en inkluderande lärmiljö. Genom att investera i dessa åtgärder kan vi arbeta mot en skolvärld där varje elev ges möjlighet att fullt ut delta och nå sin fulla potential (Kotte, 2017).

I sin studie om inkluderande undervisning visar Kotte (2017) att lärare står inför svårigheter med att jobba inkluderande inom skolan och att det fanns ett behov av förbättrade stödstrukturer för att främja inkluderingen. Kottes (2017) övergripande syfte med studien var att skapa en förståelse för hur lärarnas uppfattningar var angående lektionsplaneringar ur ett inkluderande perspektiv. Studien undersöker lärarnas utmaningar när det gäller inkludering av



alla elever i lektioner, särskilt i heterogena grupper med varierande kunskapsnivåer. Centralt var att studien visar hur lärare kände att behovet av ökad tid för lektionsplanering för att skapa en mer inkluderande undervisningsmiljö då många elever har olika kunskaper och svårigheter behöver lektionsplaneringen vara mer utvecklande och skulle ta längre tid att skapa. Kotte (2017) identifierade att bristen på tillgång till lämpligt undervisningsmaterial som ett hinder för framgångsrik inkludering. För att möta dessa utmaningar, menar Kotte (2017) att det krävs en fördjupad kunskap inom specialpedagogik. Men det framkom även att möjligheter till samarbeten var av central betydelse för att främja inkluderingen av alla elever. Med andra ord, lärarna behövde skapa nätverk och samarbeta för att dela kunskap och erfarenheter som skulle bidra till en mer effektiv inkluderingsprocess.

Van Amsterdam (2012) fokuserar i likhet med Kotte (2017) på idrottslärare, men ägnade sin forskning åt att undersöka könsmonster och stereotyper inom idrott och hälsa. Genom att undersöka idrottslärares attityder och tillvägagångssätt när det gäller kön, hälsa och elevers förmågor visar Van Amsterdam (2012) på hur lärare påverkar och reproducerar stereotyper, vilket i sin tur påverkar elevernas självuppfattning. Det centrala i studien Van Amsterdam (2012) gjord var att lärarna hade en tendens att förstärka könsstereotyper genom att framhäva biologiska skillnader mellan flickor och pojkar. Denna betoning på könsskillnader hade en direkt påverkan på elevernas uppfattning om sina egna förmågor och potential inom idrott och hälsa. Genom att framhäva vissa biologiska aspekter skapades en bild av könsspecifika förväntningar, vilket kunde begränsa elevernas syn på sina egna möjligheter inom dessa områden. Van Amsterdam (2012) visar att lärarna spelar en central roll i formandet av elevers uppfattningar om kön, hälsa och förmågor. Därmed blir det tydligt att det finns ett akut behov av att lärare engagerar sig i att utmana och förändra stereotyper för att skapa en mer inkluderande undervisningsmiljö. Forskningen som Van Amsterdam (2012) gjorde betonar vikten av att öka medvetenheten hos lärare om deras egna attityder och förväntningar för att motverka reproduktionen av stereotyper. I sammanhanget av idrottslärares påverkan på elevernas självuppfattning och behovet av att utmana stereotyper, framkom behovet av utbildningsinsatser och stöd för lärare för att främja en mer jämställd och inkluderande undervisningsmiljö inom idrott och hälsa. Denna insikt kan vara vägledande för utbildningspraktiker och policybeslut för att skapa en undervisningsmiljö som stödjer och utmanar elever att bryta sig fria från könsbundna stereotyper.

Hutzler (2019) genomförde en studie utifrån lärarnas perspektiv med fokus på att utforska idrottslärares attityder och självförtroende när det gäller inkludering av barn med funktionsnedsättningar i skolundervisningen. Resultaten av studien pekar på flera faktorer som påverkar lärarnas attityder, där erfarenhet, utbildning och kön spelar en central roll. En intressant observation var att lärarnas attityder var starkt påverkade av deras egna erfarenheter och den inkluderingsutbildning de hade genomgått. Lärare med mer erfarenhet och en solid inkluderingsutbildning tenderade att uppvisa en mer positiv inställning mot inkludering av barn med funktionsnedsättningar. Denna koppling mellan utbildning och attityder understryker vikten av att investera i fortbildning och stödstrukturer för att främja en inkluderande undervisningsmiljö. En annan viktig aspekt som framkom i studien var att högt lärarsjälvförtroende var direkt kopplat till aktiv inkludering av barn med funktionsnedsättningar. Lärarnas självförtroende spelar därmed en avgörande roll i hur väl de kan skapa och upprätthålla en inkluderande skolmiljö. Detta betonar behovet av att stärka lärarnas självförtroende genom riktat stöd och utbildning. Lunde, Reinholdsson och Skoog, (2023) menar att det framförallt är högstadieeleverna som blir svåra att motivera och inkludera i idrotten. De menar att elevernas kroppar utvecklas mycket i denna ålder, därmed blir eleverna osäkra samt obekväma i sin kropp både hur den ser ut och vilka färdigheter den kan klara av.

I en studie gjord av Segolsson och Hirsh (2019) undersöker de vad lärare behöver kunna för att få undervisningen att bli inkluderande på ett bra sätt och där eleverna når en kunskapsutveckling. Inkludering för dessa två författare innebär det arbete lärarna dagligen gör för att skapa lika möjligheter för alla elever att utvecklas utifrån sin individuella förmåga. Detta innebär alltså inkludering av alla elever och inte bara de med funktionshinder. Segolsson & Hirsh (2019) menar att en viktig aspekt i en inkluderande miljö är att ha goda relationer till eleverna. Läraren behöver också ha en bra ämneskunskap för att kunna skapa en inkluderande miljö. I deras studie visade lärarna som deltog olika tillvägagångssätt för att skapa bra relationer till eleverna men samtliga lärare betonade att det var viktigt att ändå vara en professionell lärare, alltså att man inte skulle bli "som en kompis" till eleverna. Något som skolforskningsinstitutet nämner är att det är viktigt att skapa relationer till eleverna för att det bidrar till att de känner sig delaktiga i form av en gemenskap och därav bidrar det till ett bättre lärande (Skolforskningsinstitutet 2020).

### **3 Syfte och frågeställning**

Syftet med denna uppsats är att undersöka idrottslärares förståelse och praktiska tillämpning av inkluderande undervisning inom idrott och hälsa på högstadienivå. Vi analyserar deras uppfattningar, kunskaper och attityder relaterade till inkludering samt hur de implementerar inkluderande metoder i sin undervisning. Genom att först fokusera på lärarnas förståelse och sedan deras praktiska tillvägagångssätt strävar vi efter att förstå utmaningarna och möjligheterna med inkluderande undervisning för alla elever på högstadiet. Vårt fokus ligger på hur idrottslärare generellt främjar inkludering för alla elever, snarare än att rikta in sig specifikt på vissa elevgrupper som till exempel elever med en diagnos.

- Vilka svårigheter anser lärarna att det finns för att inkludera eleverna?

- Hur arbetar lärarna för att främja inkludering i praktiken?

- Vilka strategier har lärarna i idrottsundervisningen för att möta elevernas individuella behov och förmågor?

## 4 Teori

I detta avsnitt kommer vi att presentera de teoretiska ramverk vi förhållit oss till. Dessa är ramfaktorteorin, intersektionalitetsbegreppet och fenomenologisk ansats.

### 4.1 Intersektionalitet

I den här studien så kommer vi bland annat använda oss av begreppet intersektionalitet. Intersektionalitet är ett begrepp som myntades i USA (Crenshaw 1991) för att förstå hur olika kategorier och maktstrukturer samverkar och påverkar varandra samtidigt (Mattsson 2015). Begreppet kommer från det engelska ordet "intersection", som översätts till svenska som "korsning" eller "skärningspunkt", vilket återspeglar precis vad intersektionalitet handlar om. Nämligen att förstå och analysera hur olika former av identitet och diskriminering korsar varandra och skapar komplexa, unika erfarenheter av marginalisering och ojämlikhet för enskilda individer. Intersektionalitet ämnar att försöka synliggöra hur ojämlikhet och maktutövande knyts till och påverkas av olika faktorer som kön, etnicitet, ålder, sexualitet, förmåga och klass (de los Reyes & Mulinari 2005). Med hjälp av ett intersektionellt synsätt kan vi förstå hur makt påverkar oss på flera nivåer samtidigt. Med detta synsätt kan vi få hjälp att förstå hur olika maktstrukturer skapar och upprätthåller ojämlikhet samt hur de påverkar människors möjligheter att agera inom samhällets strukturer, där bland inom skolans värld.

I en inkluderande skolkontext blir intersektionell förståelse än mer relevant. Liksom olika maktstrukturer samverkar i samhället är det viktigt att förstå hur de kan påverka skolmiljön och elevernas möjligheter till deltagande och lärande. Att tillämpa ett intersektionellt perspektiv i skolan innebär att erkänna och hantera de olika identiteter och erfarenheter som eleverna har med sig. Det hjälper till att skapa en mer rättvis och inkluderande inlärningsmiljö där mångfalden i elevgruppen tas i beaktande för att främja elevers utveckling och välbefinnande. Exempelvis har intersektionalitetsbegreppet uppmärksammats som en viktig antirasistisk kritik mot den "vita" feminismen. Del los Reyes och Mulinari (2015) ifrågasätter synen på kategorin "kvinna" och kritiserar hur denna syn har tillämpats på ett alltför enkelspårigt sätt och menar att det finns fler sätt att se på det (de los Reyes & Mulinari, 2005; Mattson, 2015). De menar att kategorin 'kvinna' oftast har utgått ifrån erfarenheter av heterosexuella, vita, medelklasskvinnor från västerländska länder. Vilket har inneburit att andra kvinnors upplevelser systematiskt förbisetts och osynliggjorts och skapat denna enkelspåriga syn på detta.

Inom skolan är det avgörande att erkänna och förstå olika dimensioner av elevers identiteter, inklusive kön, etnicitet, socioekonomisk bakgrund och eventuella funktionsnedsättningar. Genom att tillämpa intersektionalitetsperspektivet på inkluderingsfrågor i utbildningen kan vi undvika att betrakta elever som homogena grupper och i stället förstå deras unika behov och utmaningar. När vi diskuterar inkludering inom skolan är det relevant att se bortom en enkelspårig syn på kategorier som kön och i stället beakta hur olika identiteter och strukturer samverkar. Till exempel kan en elev som identifierar sig som kvinna också vara påverkad av andra faktorer såsom etnicitet eller funktionsnedsättning, vilket kan skapa unika hinder eller möjligheter för inkludering. I sammanhanget blir det alltmer väsentligt att applicera dessa insikter, i vårt fall inom inkluderingsperspektivet i skolan. Genom att ompröva och utveckla pedagogiska strategier med intersektionalitet som grund kan skolan bidra till en mer jämlik och rättvis utbildning för alla.

Med hjälp av intersektionalitet kan en lärare lättare se och förstå hur en elev känner och se samband varför den inte känner sig inkluderad. Att förstå att kön, etnicitet, klass, sexualitet och ålder kan påverka inkluderingen kan leda till att läraren anpassar sin undervisning efter elevernas behov. Till exempel att läraren tar hänsyn till elever med olika bakgrund och utformar lektioner utifrån elevernas behov för att de eleverna ska känna sig inkluderade i undervisningen.

## 4.2 Ramfaktorteorin

Urban Dahllöf utformade ramfaktorteorin med inspiration från den moderna läroplansteorin (Lundgren et al., 2017). Hans forskning började på 60-talet och fokuserade på skillnaderna inom matematikämnet mellan olika skolsystem, såsom parallellskolesystemet och enhetsskolan. Dahllöf observerade att undervisningen ofta anpassades efter de lägst presterande eleverna och att det fanns faktorer utom lärarens kontroll som påverkade undervisningens utformning. Dahllöfs intresse väcktes och han utvecklade ramfaktorteorin, som grundar sig på de ramar som existerar i klassrummet. Dessa ramar inkluderar gruppstorlek, elevernas förkunskaper, tillgänglig tid, lärarnas planeringstid och sociala koder som styr beteendet (Linde, 2012). Fysiska ramar som klassrum och tillgång till resurser samt reglerande ramar som lagar och skolans organisation är centrala enligt Dahllöf (Lundgren et al. 2017).

Ramfaktorteorin visar hur dessa ramar kan antingen underlätta eller försvåra olika undervisningsprocesser (Lundgren 2017). Särskilt med avseende på jämställdhetsperspektiv. En viktig del av teorin är lärarens pedagogiska koder och undervisningsstrategier (Lundgren 2017). Pedagogiska koder handlar om hur läraren tolkar ämnet och organiserar lektionens innehåll, medan undervisningsstrategier inkluderar sättet läraren lotsar eleverna genom problem. Tidigare tillämpningar av ramfaktorteorin har huvudsakligen varit inom teoretiska ämnen som svenska och fysik (Lundgren 2017). Vi anser dock att det finns begränsade studier som tillämpar teorin på idrott och hälsa, trots att ämnet numera anses kombinera både teori och praktik. Liknande ramar som klassrum och läroböcker i teoretiska ämnen översätts i idrott och hälsa till exempelvis idrottshallen och utrustningen. Skolan bidrar till att återskapa samhällets mönster, vilket kan leda till en felaktig bild av jämställdhet. Genom att tillämpa ramfaktorteorin inom idrotts- och hälsokontexten strävar vi efter att bidra till en ökad förståelse för hur skolans strukturer och ramar påverkar inkludering och jämställdhet inom detta ämnesområde. Vi har använt ramfaktorteorin för att utforska hur lärare tolkar ämnet och organiserar lektionens innehåll samt vilka strategier de använder för att stödja elevernas lärande och deltagande inom idrott och hälsa.

## 4.3 Fenomenologisk ansats

Fenomenologi är en filosofisk och vetenskaplig metod som fokuserar på att undersöka och förstå de subjektiva upplevelserna och meningarna som människor lägger i sina

livserfarenheter (Merleau-Ponty, 2012). Fenomenologin betonar individens perspektiv och hur denne upplever och tolkar världen omkring sig. Huvudsyftet med fenomenologin är att beskriva och förstå dessa subjektiva upplevelser utan att förvränga dem med förutfattade meningar eller teorier. I en fenomenologisk ansats används olika metoder för att utforska och beskriva fenomen, vilket inkluderar kvalitativa intervjuer, observationer och fenomenologiska reduktioner (Moustakas, 1994).

Fenomenologiska reduktioner innebär att man temporärt åsidosätter sina egna fördomar och förväntningar för att helt och hållet fokusera på individens upplevelser och perspektiv. Genom att tillämpa fenomenologiska metoder strävar forskare efter att identifiera de gemensamma teman och mönster som präglar människors upplevelser (Giorgi, 2009). Detta innebär att man söker efter de underliggande strukturerna och betydelseerna som formar människors världsuppfattning. Genom att tillämpa fenomenologisk ansats i vår uppsats om inkludering i ämnet idrott och hälsa, där vi intervjuat lärare, får vi en djupare förståelse för deras subjektiva upplevelser och tolkningar av inkludering inom idrottsundervisningen. Det ger oss möjlighet att fånga in deras unika erfarenheter och förstå hur de uppfattar inkludering i idrottsundervisningen, utan att förvränga deras berättelser med externa förväntningar eller teoretiska antaganden.

## **5 Metodik och arbetsplan**

Här beskriver vi vilken ansats vi valt, vilket urval, hur genomförandet och databearbetningen gått till samt hur vi behandlat de olika etiska aspekterna.

### **5.1 Intervjumetod**

Inom ramen för vår kvalitativa studie har som sagt valt en fenomenologisk ansats. Denna ansats möjliggör en djupgående utforskning av respondenternas upplevelser och perspektiv (Patel & Davidson, 2019). Genom semistrukturerade intervjuer försöker vi att fånga respondenternas rika och breda erfarenheter av inkludering i skolundervisningen. Vårt fokus ligger på att förstå det meningsinnehåll som lärarna associerar med inkludering samt de mönster och teman som kan framträda genom deras svar.

För att säkerställa att våra forskningsfrågor skulle besvaras på ett meningsfullt sätt, utformade vi en intervju och genomförde en pilotintervju. Denna förberedelsefas var av central betydelse

för att säkerställa en smidig och effektiv genomförande av våra intervjuer. Med hjälp av pilotintervjuer kan man enkelt se vilken ordning man vill ha sina intervjufrågor i samt bedöma tidsåtgången och identifiera andra potentiella problem som behöver justeras i intervjufrågorna (Bryman, 2016).

För att genomföra vår forskning valde vi att använda en kvalitativ metod. Vi utförde intervjuer utifrån vår intervjuguide (se bilaga 1) och intervjun bestod av 12 frågor och kategoriserades i 5 olika kategorier. Intervjun var uppdelad i olika delar där den började med en presentation från oss om intervjuens syfte och vilka vi är. Men även en kort presentation om respondenten och deras erfarenhet inom idrottsläraryrket. Sedan en huvuddel där frågorna med störst betydelse diskuterades, till exempel "Finns det specifika anpassningar eller differentieringar du gör för att inkludera alla elever i ämnet?". Intervjun avslutades sedan med en kort summering och om respondenten hade några ytterligare tillägg. Med hjälp av att dela upp intervjun i olika delar skapade vi en trygg och välkomnande stämning vilket gjorde att lärarna kunde diskutera och svara på alla intervjufrågor (Ahrne & Svensson 2015). Det blev lättare att hålla en röd tråd tack vare detta tillvägagångssätt.

## 5.2 Urval

För att säkerställa att vår studie var sammanhängande och riktad mot våra specifika forskningsfrågor beslutade vi oss för ett målstyrt urval av respondenter. Ett målstyrt urval av respondenter är en metod för att välja deltagare till en studie baserat på fördefinierade kriterier eller mål. I stället för att välja respondenter slumpmässigt eller genom bekvämlighetsurval, bestäms deltagarna utifrån specifika egenskaper eller variabler som är relevanta för forskningsfrågan eller syftet med studien, i detta fall 6 idrottslärare. Detta tillvägagångssätt hjälpte oss att fokusera på relevanta deltagare och filtrera bort irrelevant information, vilket i sin tur gjorde det enklare att uppfylla våra forskningsmål utan att förvirras av för många olika variabler (Bryman, 2016).

För att sätta ihop vårt forskningsurval skickade vi inbjudningar till flera högstadieskolor. Resultatet blev att sex dedikerade idrottslärare valde att delta i våra intervjuer. Deras deltagande ger en bild av lite olika perspektiv och insikter som är specifika för högstadiets undervisningsmiljö. Denna grupp av sex lärare representerar olika skolor och bakgrunder, vilket ger en större möjlighet att jämföra lärarnas svar och kategorisera dem. Genom att inkludera dessa sex lärare strävade vi efter att få en överblick av lärarnas erfarenheter av

inkludering i idrott och hälsa. Vi valde att bara intervjua högstadielärare då enligt Lunde, Reinholdsson och Skoog, (2023) är det framför allt högstadieeleverna som blir svåra att motivera och inkludera i idrotten.

### **5.3 Databearbetning**

Datansamlingen genomfördes genom muntliga intervjuer, vars inspelningar senare transkriberades för analys. Vi använde oss av grundad teori som metod, där kodning var det huvudsakliga verktyget (Bryman, 2011). För att organisera det insamlade materialet, tillämpade vi ramfaktorteorin för att identifiera mönster och tolka resultaten. Vi var noga med att jämföra det skrivna materialet med ljudinspelningarna för att säkerställa korrekt tolkning och bevara eventuella sociala kontexter (Bryman 2011). I analysprocessen använde vi oss också av öppen kodning, där vi genom att färgkoda olika citat kunde kategorisera dem under de teman vi hade identifierat. Vi reflekterade över dessa teman och justerade dem om det behövdes genom att gå tillbaka till intervjuerna för att vara säkra på att de speglade respondenternas perspektiv på rätt sätt. Därefter skapades subkategorier för att ytterligare fördjupa analysen och hitta mönster i respondenternas svar. Ramfaktorteorin användes för att identifiera och analysera olika ramar som påverkade respondenternas erfarenheter (Ahrne & Svensson, 2015). Genom att välja ut relevanta citat och observera mönster kunde vi bättre förstå och tolka resultaten. Nedan presenteras ett exempel på hur analysen utfördes. Exempel på teman som vi kunde få fram genom den tematiska analysen var, erfarenhet, strategier, samarbete och utvecklingsområden.

### **5.4 Respondentens rättigheter**

Våra missivbrev beskrev tydligt lärarnas rättigheter och informerade dem om deras rätt att avbryta intervjun när som helst om de så önskade. Detta betonade vår respekt för respondenterna och gav dem full kontroll över deras deltagande. Vidare följde vi under hela forskningsprocessen de fyra väsentliga etiska aspekterna som identifierats av Vetenskapsrådet (2002). Dessa aspekter är: informationskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet. Det innebar att vi säkerställde att vår forskning var transparent och att respondenternas integritet skyddades genom att använda pseudonymer eller ta bort all identifierbar information för att säkerställa anonymitet vid publicering av resultat. För att betona vikten av informerat samtycke förklarade vi tydligt och noggrant studiens syfte och process för våra deltagare. Dessutom tog vi hänsyn till potentiella etiska dilemman som kunde



uppstå under forskningsprocessen. Vi var medvetna om vår skyldighet att skydda deltagarnas välmående och hade en plan för att hantera eventuella risker eller faror som kunde uppstå genom deras deltagande i intervjuerna. Vår tanke var att ge återkoppling till deltagarna efter avslutad forskning för att visa vår uppskattning för deras deltagande och ge dem insyn i de samlade resultaten. Detta var en del av vår strävan att avsluta forskningen på ett respektfullt sätt och upprätthålla en öppen kommunikation med våra deltagare.

## 6 Resultat

Vi kommer i detta kapitel att redovisa vårt material som vi fått i samband med våra intervjuer med respondenterna. Resultatet redovisas i tre block, det vill säga ett block för varje fråga i frågeställningen. Vi har kopplat våra resultat till de valda teoretiska ramverk, det vill säga ramfaktorteorin och intersektionalitetsbegreppet. Vi benämner personerna som “lärare 1”, “lärare 2” och så vidare. Begrepp som ofta nämns i resultatdelen är differentierad undervisning, flexibilitet, kommunikation, individuell anpassning och samarbete.

Kön	(Namn) Antal år som idrottslärare på högskolan
Man	Christer, 16
Kvinna	Julia, 7
Man	Yousef, 3
Man	Jonathan, 7
Man	Faniel, 12
Kvinna	Marie, 4

### 6.1 Anpassning av idrottsundervisningen för individuella behov

Inom detta tema diskuteras olika tillvägagångssätt, såsom differentiering av undervisningen för att möta olika inlärningsstilar och tempo, individanpassning av aktiviteter och övningar för att ta hänsyn till elevernas fysiska förmågor och intressen, samt skapandet av en positiv och stödjande miljö där eleverna uppmuntras att delta och visa upp sina kvaliteter.

Lärare 1 betonade vikten av inkludering inom idrott och hälsa genom att skapa en miljö där varje elev känner sig välkommen och delaktig. Han påpekade att undvikande av stereotyper och fokusera på varje elevs unika styrkor och potential är avgörande. Han underströk också att det går att individanpassa och planera lektioner för att säkerställa att alla elever känner sig inkluderade, även om det innebär utmaningar med tidsbegränsningar:

Det handlar om att skapa en plats där alla, oavsett fysisk förmåga eller intresse, känner sig som en del av gemenskapen.

Lärare 3 framhöll differentierad undervisning som en central komponent för inkludering inom idrott:

Det handlar inte bara om att möta eleverna där de är, utan också att stödja dem i att nå sin fulla potential. Genom att differentiera undervisningen kan jag erbjuda olika utmaningsnivåer och stilar som passar varje elevs inlärningsstil och tempo. På så sätt blir undervisningen inkluderande och motiverande för alla

Genom att fokusera på individualiserad undervisning strävar lärare 2 efter att skapa en lärandemiljö där varje elev kan blomstra. Läraren förklarar att den individualiserade undervisningen tar hänsyn till elevernas behov, att forma en lektion utifrån deras kunskaper och se till så att alla får chansen att delta och visa upp sina kvaliteter utifrån sin egna nivå. Detta är något som många av lärarna håller med om.

Lärare 5 förtydligade vikten av kommunikation och öppen dialog med eleverna. Genom regelbundna samtal om mål, framsteg och behov strävar läraren efter att skapa ömsesidig förståelse och stöd för varje elev:

Att ha öppna samtal är avgörande för att skapa en inkluderande atmosfär där eleverna känner sig sedda och hörda. Det är något jag lägger väldigt mycket energi och vikt på.

Han pratade om att integrera ämnen som främjar mångfald och inkludering i idrottsundervisningen. Genom att inkludera ämnen som handlar om olika idrottskulturer och

kroppsbilder strävar lärare 4 efter att skapa medvetenhet om mångfald och minska stereotyper. Något lärare 4 också sa var att:

Det handlar om att bryta normer och inkludera olika perspektiv i våra lektioner.

En annan sak som lärare 4 också fokuserade på var att skapa samarbetsmöjligheter mellan elever genom olika typer av gruppaktiviteter. Han underströk att dessa aktiviteter inte bara främjar fysisk aktivitet utan också skapar en känsla av gemenskap och stöd mellan eleverna:

Genom samarbete och gruppaktiviteter skapas en atmosfär av delaktighet och stöd.

Lärare 6 var väldigt inriktad på att miljön i idrottslektionerna formar om inkluderingen är bra eller dålig. Det läraren menar är att eleverna måste veta vilka regler som finns i salen samt ha lärt sig att vara en bra vinnare och en bra förlorare, till exempel. Läraren påpekar att tävling är viktigt och att det inte är något som ska uteslutas för att vissa elever inte vill tävla, det gäller att hitta en balans i att ibland tävla och ibland inte. Det gäller enligt lärare 6 att forma salen där positiva kommentarer och stöttning återupprepas, det skapar motivation för eleverna att delta. Har eleverna en god förståelse av hur man agerar under tävling och efter tävling kommer inkluderingen att vara hög på lektionerna, menar hon. Därmed betonas vikten av fair play.

*I tabellen nedan kommer en sammanfattning på vilka konkreta metoder och strategier lärarna nämner att de använder för att främja inkludering.*

Antal lärare som ansåg begreppet som ledande för att främja inkludering.	Begreppet
6 st	Individanpassning
2 st	Samarbete/gruppaktiviteter
2 st	Differentiering
1st	Återupprepande dialog med elev
1st	Fair play

### 6.1.1 Sammanfattning och analys

Det finns en tydlig koppling till vårt tema om anpassning av undervisningen för individuella behov. Genom att differentiera undervisningen för att möta olika inlärningsstilar och tempo samt individanpassa aktiviteter och övningar för att ta hänsyn till elevernas fysiska förmågor och intressen visar lärarna hur de anpassar sin undervisning för att inkludera alla elever. Detta tema belyser vikten av att se varje elevs unika styrkor och potential och skapar därigenom en positiv och stödjande miljö där eleverna uppmuntras att delta och visa upp sina kvaliteter. Lärarna betonar vikten av inkludering, differentiering av undervisningen och skapandet av en positiv och stödjande miljö. Lärarna framhåller olika strategier för att främja inkludering, såsom individualisering av undervisningen, kommunikation och öppen dialog med eleverna, integrering av ämnen som främjar mångfald och skapande av samarbetsmöjligheter mellan elever genom gruppaktiviteter. Vidare diskuteras betydelsen av att miljön i idrottslektionerna formar inkluderingen och vikten av att främja fair play. Sammantaget visar resultatdelen på ett flertal konkreta metoder och strategier som lärarna använder för att främja inkludering, vilket inkluderar individanpassning, samarbete, differentiering, dialog med elever, främjande av fair play och skapande av en positiv miljö.

## 6.2 Strategier för inkludering och anpassning av undervisningen

Detta tema fokuserar på de olika strategier och metoder som lärare använder för att inkludera och anpassa undervisningen för att möta elevernas individuella behov och förutsättningar. Det inkluderar diskussioner om att erbjuda valmöjligheter för eleverna, förstå deras styrkor och svagheter, skapa en gemenskap i klassrummet, samt samarbete med andra lärare och specialpedagoger. Genom att identifiera och analysera dessa strategier kan vi förstå hur lärare förbereds för att hantera elevers behov och skapa en inkluderande undervisningsmiljö där alla elever trivs och når sin fulla potential. Lärare 3 svarade att de som är svårast att inkludera i undervisningen är de som besitter "fysiska utmaningar" och sa vidare att:

Det är uppenbara hinder, men det är också viktigt att förstå de osynliga barriärer som socioekonomiska faktorer kan skapa problem för vissa elever.

Många av lärarna påpekar detta, att de olika dimensionerna av svårigheter förstärker vikten av att utveckla anpassningsbara strategier för att adressera en mångfald av hinder och skapa en inkluderande undervisningsmiljö som möter varje elevs behov. När det kommer till att anpassa undervisningen för att möta olika behov och förmågor visar lärarnas olika tillvägagångssätt på komplexiteten i inkluderande undervisning. Lärare 1 svarar:

Jag tror på att erbjuda valmöjligheter så att eleverna kan utmana sig själva på sina egna nivåer, så att var och en av eleverna känner att de kan lyckas.

Lärare 6 är inne på ungefär samma spår och förstärker vikten av att skapa en gemenskap i klassrummet där alla kan hjälpas åt och lyckas. Hon svarar så här:

Att bygga en stark gemenskap i klassrummet för att främja öppenhet och stödja varandras utveckling. Detta tror jag görs genom att få alla att våga misslyckas!

Denna mångfald i strategier indikerar att det inte finns något universellt recept för inkludering, utan snarare behovet av flexibilitet och anpassningsförmåga för att möta olika behov och förutsättningar hos eleverna. När det gäller specifika anpassningar och differentieringar för att inkludera alla elever i ämnet visade lärarnas svar betydelsen av individualisering och anpassning. Lärare 5 svarade:

I min undervisning fokuserar jag på att anpassa lektionerna för att möta olika behov och förmågor hos eleverna, till exempel genom varierade aktiviteter och differentierade nivåer. Jag försöker också anpassa ut efter deras fysiska möjligheter.

Lärare 2 var inne på samma spår och sa att:

Det handlar om att förstå varje elevs unika styrkor och svagheter och anpassa undervisningen efter det.

Dessa citat tydliggör vikten av att anpassa undervisningen för att möta elevernas olikheter och skapa en lärandemiljö som är öppen och inkluderande. Trots mångfalden i deras tillvägagångssätt delade lärarna en gemensam insikt om vikten av samarbete med specialpedagoger och andra experter. En lärare påpekar:

Vi kan inte göra det ensam, samarbete är nyckeln till att skapa en inkluderande skolmiljö där alla elever trivs och når sin fulla potential.

Detta understryker att inkludering är en kollektiv ansträngning som kräver tvärvetenskaplig expertis och samordning för att adressera de unika behoven hos varje elev.

*Nedanför är exempel på faktorer som nämns återkommande av lärarna i studien på frågan "Hur kan lärare förberedas för att hantera elevers behov och anpassa undervisningen efter dem?"*

Skapa valmöjligheter för eleverna
Förstå elevernas styrkor & Svagheter
Skapa en gemenskap, där elever inte fokuserar på andras färdigheter
Samarbete och dialoger med andra lärare (specialpedagoger)
Förstå elevernas socioekonomiska förhållanden

## 6.2.1 Sammanfattning och analys

I denna resultatdel diskuteras olika strategier och metoder som lärare använder för att inkludera och anpassa idrottsundervisningen för att möta elevernas individuella behov och förutsättningar. Dessa strategier och metoder är direkt kopplade till vårt tema om inkludering och anpassning av undervisningen för individuella behov. Genom att erbjuda valmöjligheter för eleverna, förstå deras styrkor och svagheter, skapa en gemenskap i klassrummet och samarbeta med andra lärare och specialpedagoger strävar lärarna efter att skapa en inkluderande undervisningsmiljö där alla elever trivs och når sin fulla potential.

Det framgår även här att det inte finns något universellt recept för inkludering, utan snarare behovet av flexibilitet och anpassningsförmåga för att möta olika behov och förutsättningar hos eleverna. Genom att betona individualisering och anpassning av undervisningen för varje elevs unika behov visar lärarna att de är medvetna om vikten av att skapa en lärandemiljö som är öppen och inkluderande. Trots deras olika tillvägagångssätt delar lärarna en gemensam insikt om vikten av samarbete med specialpedagoger och andra experter. Det understryker att inkludering är en kollektiv ansträngning som kräver tvärvetenskaplig expertis och samordning för att adressera de unika behoven hos varje elev. För att förbereda lärare för att hantera elevers behov och anpassa undervisningen efter dem betonas vikten av att skapa

valmöjligheter för eleverna, förstå elevernas socioekonomiska förhållanden och främja samarbete och dialoger med andra lärare och specialpedagoger. Det är genom dessa strategier och insatser som lärare kan skapa en inkluderande undervisningsmiljö där alla elever ges möjlighet att trivas och utvecklas.

### 6.3 Utbildningsinsatser för inkludering

Ett viktigt tema som framkommer i lärarnas svar är behovet av en stärkt professionell utveckling för att främja inkludering inom idrott och hälsa. Många lärare betonade att de önskar ökade möjligheter till fortbildning och workshops som fokuserar på inkluderande undervisningsstrategier och de senaste rönen inom specialpedagogik. Lärare 4 påpekade detta:

Att hålla sig uppdaterad om de senaste rönen är avgörande för att möta dagens varierade elevgrupper.

Denna insikt sätter ljuset på behovet av systematiskt stöd och resurser för lärare att kontinuerligt förbättra och anpassa sin undervisning för att möta inkluderingsmålen. En annan aspekt som kom fram i lärarnas svar är erkännandet av mångfalden bland eleverna och behovet av att anpassa undervisningen utifrån olika inlärningsstilar och kulturella bakgrunder. Lärare 2 svarade angående detta så här:

Varje elev är unik, och vi måste vara medvetna om och respektfulla inför de olika sätten elever lär sig på.

Detta pekar på vikten av att skapa en inkluderande undervisningsmiljö som är kulturellt medveten och respektfull för elevernas olikheter.

När det kommer till samarbetet med andra lärare, specialpedagoger och stödpersonal för att främja inkludering, framkom en gemensam önskan om att öka samverkan och kommunikation. Lärare 6 var ganska pessimistisk över hur det såg ut på hennes arbetsplats och svarade så här på frågan "hur samarbetar du med andra lärare, specialpedagoger eller stödpersonal för att främja inkludering inom idrott och hälsa?":

Vi behöver ha regelbundna möten och diskussioner om hur vi kan stödja varandra och skapa en sammanhållen strategi för inkludering, "för som det är här och nu funkar det inte om jag ska vara helt ärlig, Just nu är det lite var och en för sig själv och vill vi

skapa en så bra miljö som möjligt för våra elever måste vi vuxna också hjälpa varandra.

Detta visar på behovet av att skapa strukturer för internt samarbete och kontinuerlig dialog för att överbrygga eventuella klyftor och säkerställa en enhetlig strategi för inkluderande undervisning. Även en annan lärare var inne på samma spår när vi i slutet frågade om personen hade ytterligare tankar eller reflektioner som inte täcktes under intervjun. Då framkom en önskan om en öppen dialog om inkluderingsutmaningar och framgångar.

Vi behöver en plattform för att dela vår bästa praxis och stötta varandra i utvecklingen av inkluderande undervisning. Att kunna lära av varandras erfarenheter och gemensamt arbeta mot ett inkluderande klassrum är avgörande. Det skulle vara till stor hjälp med regelbundna möjligheter att reflektera och diskutera de utmaningar och framsteg som vi stöter på.

Detta förstärker behovet av att etablera strukturer för kollegialt lärande där lärare kan dela sina erfarenheter och gemensamt arbeta mot målet att skapa en inkluderande idrottsmiljö. Lärare 3 reflekterade över särskilda utvecklingsområden för att förbättra inkluderingen inom ämnet, kom en önskan om tydligare riktlinjer och resurser fram.

Det skulle vara till stor hjälp med mer konkreta riktlinjer och verktyg för att genomföra inkluderande undervisning.

Detta pekar på behovet av att tillhandahålla lärarna praktiska resurser och vägledning för att stödja deras inkluderingsinsatser.

*Nedanför är exempel på återkommande faktorer som lärarna nämner på frågan "hur kan undervisningen anpassas för att möta elevernas individuella behov och förmågor?"*

Fortbildning
Kommunikation med lärare, kontinuerlig dialog
Konkreta riktlinjer
Respektera att alla elever är olika och lär sig på olika sätt



### **6.3.1 Sammanfattning och analys**

Detta är direkt kopplat till vårt tema om utbildningsinsatser för inkludering. Lärarna uttrycker en önskan om ökade möjligheter till fortbildning och workshops för att lära sig inkluderande undervisningsstrategier och senaste rönen inom specialpedagogik. De erkänner också mångfalden bland eleverna och betonar behovet av att anpassa undervisningen efter olika inlärningsstilar och kulturella bakgrunder för att skapa en inkluderande undervisningsmiljö. Samarbetet med andra lärare, specialpedagoger och stödpersonal lyfts också fram som avgörande för inkluderingen, med en önskan om ökad samverkan och kommunikation.

Lärarna efterlyser interna strukturer för samarbete och dialog för att skapa en enhetlig strategi för inkluderande undervisning. Kollegialt lärande och en öppen dialog om inkluderingsutmaningar och framgångar framhålls som viktiga för att stödja lärarnas utveckling av inkluderande undervisning. Det efterfrågas tydligare riktlinjer och resurser för att stödja lärarnas inkluderingsinsatser, vilket betonar behovet av praktiska verktyg och vägledning för att möta elevernas individuella behov och förbättra inkluderingen inom ämnet. Därmed visar resultatdelen på det centrala i att investera i fortbildning och resurser för lärare för att stärka deras förmåga att skapa en inkluderande idrottsundervisningsmiljö.

## **7 Diskussion**

Våra tankar kring nödvändiga utbildningsinsatser för att främja inkludering inom idrott och hälsa öppnar upp för ganska många reflektioner. En central aspekt som framkommer är behovet av kontinuerlig och flexibel professionell utveckling för lärare. Många av de intervjuade lärarna påpekar detta, att de eftersöker vidareutbildning inom området för att kunna anpassa sig. Det är tydligt att inkluderande undervisning inte är en statisk process utan snarare en dynamisk utmaning som kräver uppdatering och anpassning hela tiden (Linde, 2012). Respondenternas betoning av att hålla sig informerad om de senaste rönen inom detta område pekar på vikten av att integrera den senaste forskningen och praxis i lärarutbildningen.

### **7.1 Differentierad undervisning**

Ser man till vad vissa enskilda av de intervjuade personerna svarar så fokuserar lärare 3 främst på differentierad undervisning som en central komponent för att främja inkludering.

Han betonar att det inte bara handlar om att möta eleverna där de är, utan också att stödja dem i att nå sin fulla potential. Genom att differentiera undervisningen försöker lärare 3 erbjuda olika nivåer av utmaning och stilar som passar varje elevs inlärningsstil och tempo. Denna individualiserade approach syftar till att skapa en inkluderande och motiverande undervisningsmiljö för alla elever (Linde, 2012). Han delar också med många andra lärare uppfattningen att inkludering inom idrott och hälsa inte bara handlar om att övervinna fysiska hinder utan att det också kan vara sociala hinder. Han lyfter i samband med det också fram behovet av en holistisk förståelse för elevernas unika utmaningar och möjligheter, vilket indikerar en medvetenhet om intersektionalitet, även om begreppet i sig inte nämns. Det betonas att anpassningsbara strategier behövs för att adressera en mängd av hinder och skapa en inkluderande undervisningsmiljö som tar hänsyn till olika dimensioner av elevernas identitet (Linde, 2012).

## 7.2 Normer och mångfald

Likt många av de lärare vi intervjuat fokuserar lärare 4 mycket på att inkludera ämnen som främjar mångfald och minskar stereotyper. Han betonar vikten av att bryta normer och inkludera olika perspektiv i idrottsundervisningen. Han strävar efter att skapa medvetenhet om mångfald genom att integrera ämnen som handlar om olika idrottskulturer och kroppsbilder. Stereotyper och normer är något som lärare kan påverka mycket. De både reproducerar och förstärker (Van Amsterdam, 2012). Elevernas självuppfattning påverkas av lärarnas beteenden och tillvägagångssätt. Detta är något lite mindre positivt, men ser man till hur lärarna vi intervjuat och framför allt lärare 4 så är detta något de är medvetna om och försöker arbeta emot, vilket är väldigt positivt. Mångfalden bland eleverna och anpassningen av undervisningen till olika inlärningsstilar och kulturella bakgrunder är som vi nämnde ovan en viktig punkt. Detta påminner oss om att varje elev är unik, och undervisningen bör spegla och respektera denna unikheter. Det är viktigt att lärare får möjligheter att utveckla strategier som tar hänsyn till den olikartade natur som finns bland eleverna. Denna anpassning kan innebära att lärare behöver vara lyhörda för och medvetna om de olika behoven som eleverna har, vilket skapar en inkluderande och anpassningsbar undervisningsmiljö (Van Amsterdam, 2012). Samtidigt kan det såklart vara svårt att få varenda elev nöjd. Men det är ändå något man bör sträva efter för att få med så många som möjligt i undervisningen.

Något vi reagerade på var att en lärare nämnde samarbete och kommunikation som en grundläggande pelare, som vi tolkade att några av lärarna inte hade. Att samarbeta med

specialpedagoger och stödpersonal för att främja inkludering är avgörande och understryker vikten av att övervinna eventuella klyftor och skapa en enhetlig strategi för inkluderande undervisning tror vi. Det gemensamma ansvaret för att stödja alla elever, oavsett deras unika behov, blir tydligt när olika kompetenser och expertisområden samverkar för att skapa en mer inkluderande lärandemiljö (Linde, 2012).

### **7.3 Erbjudande av valmöjligheter**

När vi tänker på den andra frågan i frågeställningen, över hur lärare kan förberedas för att möta olika elevers behov och anpassa undervisningen, tänker vi framför allt på en central punkt. Det är lärarnas medvetenhet om de olika dimensionerna av svårigheter, både synliga och osynliga. Detta visar på behovet av en holistisk förståelse för elevernas unika utmaningar och möjligheter. De olika tillvägagångssätten för att anpassa undervisningen understryker komplexiteten i inkluderande undervisning. En nyckelaspekt är att erbjuda valmöjligheter, vilket inte bara främjar autonomi utan också utmanar eleverna på sina egna nivåer (Linde, 2012). Detta resonemang korresponderar med behovet av att bygga starka gemenskaper i klassrummet, vilket skapar en atmosfär av öppenhet och ömsesidigt stöd.

Lärare 1 och lärare 5 nämner att erbjuda valmöjligheter som en strategi för att främja inkludering inom idrott och hälsa. Lärare 1 betonar betydelsen av att skapa en plats där alla elever, oavsett fysisk förmåga eller intresse, känner sig som en del av gemenskapen. Han poängterar att undervisningen bör undvika stereotyper och i stället fokusera på varje elevs unika styrkor och potential. Lärare 1 understryker att det handlar om att erbjuda valmöjligheter för att säkerställa att alla elever känner sig inkluderade. Lärare 5 delar också synen på att erbjuda valmöjligheter som en inkluderande strategi. Som Allan och Persson nämner i sin studie så påverkades elevernas betyg positivt på sikt om de fick känna sig delaktiga och inkluderade i undervisningen. De menar att betygen förbättrades så att Essunga kommun blev en av de bättre i landet (Allan et al. 2016). Detta styrker vikten av att jobba på det viset som lärare 5 och 1 nämner i sina intervjuer. Lärare 5 framhäver också betydelsen av regelbundna samtal om mål, framsteg och behov för att skapa ömsesidig förståelse och stöd för varje elev. Genom att ha öppna samtal strävar lärare 5 efter att skapa en inkluderande atmosfär där eleverna känner sig sedda och hörda. Att erbjuda valmöjligheter är således en integrerad del av att skapa en inkluderande undervisningsmiljö, enligt lärare 5.

Samarbete med specialpedagoger och andra experter blir än en gång en central komponent. Detta poängterar att inkludering kräver samarbete över disciplinränsor och att lärare behöver stöd för att bygga broar mellan olika kompetensområden. Det öppnar upp för diskussionen om hur man kan skapa strukturer och plattformar för att underlätta detta samarbete, så att lärare kan dra nytta av olika experters insikter och erfarenheter för att förbättra sin undervisning. Våra tankar går tillbaka till Hutzler (2019) och hans studie där han skriver om lärare och deras självförtroende i vissa situationer. Att många lärare saknar självförtroende i vissa delar av undervisningen kan kanske förändras med samarbete med andra experter eller pedagoger.

Utmaningen att förbereda lärare för inkluderande undervisning blir därmed en kollektiv uppgift som involverar hela utbildningssystemet. Det handlar om att skapa en hållbar och stödjande miljö där lärare kan fortsätta att utvecklas och anpassa sig till de föränderliga behoven hos dagens elevgrupp (Linde, 2012). Samtidigt är det viktigt att erkänna den komplexitet och individualitet som präglar varje elev och att inkludering inte är en enkel lösning utan en kontinuerlig process. Att integrera dessa insikter och reflektioner i lärarutbildningen och professionell utveckling blir därmed en central strategi för att främja en mer inkluderande undervisning inom idrott och hälsa.

## 8 Metoddiskussion

Att vi använde en pilotintervju innan vi gjorde de riktiga intervjuerna hjälpte till viss del. Vi fick en bättre förståelse för hur vi skulle lägga upp intervjun och vilka frågor som skulle ställas i vilken ordning. Även fast det bara var en pilotintervju så blev den intervjun väldigt bra och gjordes på en person som var relevant för studien och matchade kriterierna som vi hade, nämligen att vara idrottslärare på högstadiet. Vi valde att använda den intervjun då vi kände att ingen skulle behöva ändra någon av intervjufrågorna efter pilotintervjuer. Med hjälp av pilotintervjun kunde vi även se att intervjuerna skulle ta mellan 45 min-1h vilket kändes som en bra längd och något vi lyckades hålla oss inom under alla intervjuer. Studien genomfördes som sagt på lärare som undervisar på högstadiet, alltså årskurs 7-9. Detta gör att studien blir väldigt precis och det är en mindre målgrupp än om man skulle inkludera alla årskurser. Däremot säger denna studie inget om det går att implementera det lärarna syftar och påpekar i denna studie för andra årskurser.

Vi valde att intervjua 6 olika lärare. Hade vi haft tid skulle vi gärna intervjuat flera lärare för att få större perspektiv och kunna jämföra flera svar. Med 6 intervjuer är det svårt att dra

några generella slutsatser om vad som får eleverna inkluderade i skolan. Men det lärarna gav oss med hjälp av deras svar och erfarenhet inom yrket är verktyg som kan vara effektiva för att jobba med inkludering och idéer om vad som behöver göras i svenska skolvärlden, framför allt inom idrott och hälsa för att vi ska få en större inkludering hos eleverna.

Fastän vi hade gjort en kvalitativ C-uppsats tidigare valde vi att lägga mycket vikt de första veckorna på att kolla på hur semistrukturerade intervjuer kunde vara uppbyggda, vilket vi nu i efterhand tycker var onödigt då det försvann en dyrbar tid. Detta gjorde också att våra intervjuer dröjde och behövde göras före lärarnas jullov. Trots att lärarna strax skulle ha julledigt ställde de frivilligt upp och att samtalen flöt på och visade inte några tecken på att lärarna var inställda på jullov. Detta är dock en aspekt som kan ha utelämnat några viktiga synpunkter från lärarna, trots att det i stunden inte kändes så. Även fast ingen av frågorna vi hade med i vår intervjuguide var speciellt känsliga så finns det alltid risk att en respondent väljer att avbryta intervjun av diverse anledningar. Vi hade turen att alla lärare valde att fullfölja intervjun och därmed slapp vi ett problem som kunde uppstå att vi hade för lite material att transkribera och jämföra med varandra på grund av för lite intervjuer som blev genomförda.

## 8.1 Framtida forskning

I och med att vår aktuella studie är begränsad till högstadiet, framstår det som väsentligt att framtida forskning vidgar sin syn för att inkludera även låg- och mellanstadiet. En intressant forskningsriktning skulle vara att undersöka och jämföra hur lärare på dessa olika skolstadier tillämpar inkluderande metoder och om det finns likheter eller skillnader i deras tillvägagångssätt. Kotte (2017) poängterade lärarnas önskan om ökad tid för planering för att kunna skraddarsy undervisningen utifrån elevernas individuella behov. En framtida studie kan således fokusera på att tillhandahålla lärarna den nödvändiga tidsramen och undersöka hur detta påverkar inkluderingspraktiken och resultaten för eleverna.

En annan aspekt som en framtida forskning kan belysa är de olika resurser som lärare behöver för att förbättra och utveckla inkluderande undervisning. Ett konkret exempel är att utforska hur närvaron och samarbetet med specialpedagoger påverkar inkluderingen. Genom att undersöka i vilken utsträckning specialpedagogernas stöd bidrar till att skapa en inkluderande miljö kan forskningen ge insikter om hur samarbetet mellan lärare och specialpedagoger kan optimeras. Detta kan leda till konkreta rekommendationer för att förstärka och effektivisera

användningen av specialpedagogiska resurser i skolmiljön, vilket i sin tur kan förbättra kvaliteten på inkluderande undervisning över olika skolstadier.

Om man kan få ytterligare insikter och förbättringar inom inkluderande idrottsundervisning på högstadiet finns det flera potentiella områden för framtida forskning. En djupare förståelse och utforskning av dessa områden kan ge viktiga bidrag till utvecklingen av inkluderande undervisningsmetoder. Forskning som undersöker i vilken utsträckning eleverna är delaktiga i beslutsfattandet och planeringen av idrottsundervisningen. Kan en lärare lyssna och låta eleverna vara med och bestämma planeringen och strukturen inom idrotten. Skulle inkluderingen på lektionerna öka om de blev inkluderande i planeringen utan att utesluta obligatoriska moment.

## 9 Slutsats

Denna forskning ger en någorlunda bra insikt i hur idrottslärare på högstadiet uppfattar och arbetar med inkludering inom undervisningen. Resultaten belyser inkluderande undervisning som en konstant utmaning och det framkommer att lärarna behöver kontinuerlig professionell utveckling för att möta dessa utmaningar. Vår studie identifierar flera centrala teman och insikter: Lärarna betonar vikten av individanpassning och differentierad undervisning för att möta varje elevs unika behov och främja deras fulla potential. Genom att erbjuda varierade utmaningsnivåer strävar de efter att skapa en inkluderande och motiverande lärandemiljö. Samarbetet med specialpedagoger och andra experter betonas som avgörande för att övervinna hinder och skapa en enhetlig strategi för inkluderande undervisning. Regelbundna möten och öppen dialog mellan lärare och stödpersonal framstår som nyckelfaktorer. Lärarna efterfrågar ökade möjligheter till fortbildning och workshops som fokuserar på inkluderande undervisningsstrategier. Att hålla sig uppdaterad om de senaste rönen inom området anses vara avgörande för att möta dagens varierade elevgrupper. En medvetenhet om elevernas olika dimensioner av svårigheter, både synliga och osynliga, lyfts fram som en central punkt. Lärarna erkänner behovet av att anpassa undervisningen utifrån olika inlärningsstilar och kulturella bakgrunder.

Detta innebär med andra ord att resultaten från vår studie belyser vikten av kontinuerlig professionell utveckling för att möta dessa utmaningar, vilket är i linje med tidigare forskning som betonar behovet av fortbildning och utveckling av inkluderande undervisningsstrategier (Hutzler, 2019; Segolsson & Hirsh, 2019). Vi identifierar vissa centrala teman och insikter,

inklusive behovet av individanpassning och differentierad undervisning för att möta varje elevs unika behov, vilket Kotte (2017) också har framhållit i sin studie. Vår studie understryker också vikten av samarbete med specialpedagoger och andra experter för att komma över hinder och skapa en enhetlig strategi för inkluderande undervisning, vilket också överensstämmer med Van Amsterdam (2012) och Kotte (2017) och det dessa personer nämner i sina studier.

Slutsatserna indikerar ett klart behov av kontinuerligt stöd och resurser för att stärka lärarnas kompetens och anpassa undervisningen för att möta inklusionsmålen. Inkludering framstår som en kollektiv ansträngning där samarbete och professionell utveckling utgör nyckeln till en mer inkluderande idrottsundervisning på högstadiet.

## Käll- och litteraturförteckning

Ahlberg, Ann (2013). *Specialpedagogik i ideologi, teori och praktik: att bygga broar*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Blomqvist, S., & Häggström, K. (2017). *Varierade arbetsmetoder och arbetssätt i svenskundervisningen för de tidiga skolåren*.

Bryman, A. (2016). *Social research methods*. (Fifth edition). Oxford: Oxford University Press.

De los Reyes, P. & Mulinari, D. (2005). *Intersektionalitet: kritiska reflektioner över (o)jämlighetens landskap*. (1. uppl.) Malmö: Liber.

Friends. (2023). *Friendsrapporten 2023* [PDF]. Hämtad 2024-05-03 från [https://friends.se/uploads/2023/07/Friendsrapporten\\_2023\\_WEBB.pdf](https://friends.se/uploads/2023/07/Friendsrapporten_2023_WEBB.pdf)

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: a modified Husserlian approach*. Pittsburgh: Duquesne Univ Press

Hutzler, Yeshayahu & Meier, Stefan & Reuker, Sabine & Zitomer, Michelle. (2019). Attitudes and self-efficacy of physical education teachers toward inclusion of children with disabilities: a narrative review of international literature. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 24. 1-18. 10.1080/17408989.2019.1571183.

Linde, G. (2012). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Lunde, C., Reinholdsson, T. & Skoog, T. (2023). *Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors* [Elektronisk resurs]. *Body image*. (45, 229-237). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-7579>

Lundgren, U. P., Säljö, R. & Liberg, C. (red.) (2017). *Lärande, skola, bildning*. (Fjärde utgåvan, reviderad). Stockholm: Natur & Kultur.



- Mag, Alina & Sinfield, Sandra & Burns, Tom. (2017). *The benefits of inclusive education: new challenges for university teachers*. MATEC Web of Conferences
- Mattsson, T. (2015). *Intersektionalitet i socialt arbete: teori, reflektion och praxis*. (andra upplagan). Malmö: Gleerups Utbildning.
- Morén, F. (2015). *Inkludering i skolan: Lärares meningsskapande för möjligheter och förutsättningar*.
- Morris, K.J. (2012). *Starting with Merleau-Ponty*. London: Continuum
- Moustakas, C.E. (1994). *Phenomenological research methods* [Elektronisk resurs]. Thousand Oaks, Calif.: SAGE
- Nilholm, C. & Göransson, K. (2013). *Inkluderande undervisning: vad kan man lära av forskningen*. [Härnösand]: Specialpedagogiska skolmyndigheten.
- Nilsson, S., & Thuveesson, J. (2009). *"ALLA SKA FÅ VARA MED"*: Medvetenhet och inställning till individanpassad undervisning och till ämnet bland lärare i Idrott och hälsa
- Kotte, E. (2017). *Inkluderande undervisning: lärares uppfattningar om lektionsplanering och lektionsarbete utifrån ett elevinkluderande perspektiv*. Diss. Malmö : Malmö högskola, 2017. Malmö.
- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (Femte upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Persson, E., Allan, J. (2016). *Students' perspectives on raising achievement through inclusion in Essunga, Sweden*. *Educational Review* (Birmingham).
- United Nations General Assembly. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. Retrieved from <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>
- UNICEF Sverige (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige.
- Segolsson, M. & Hirsh, Å. (2019). *How skilled teachers enable success in their teaching with respect to inclusion and knowledge development* [Elektronisk resurs] A qualitative study

based on teachers' experiences of successful teaching. *International Journal of Teaching and Education*. (VII:2, 35-52).

van Amsterdam, N., et. al. (2012). *'It's just the way it is...' or not? How physical education teachers categorise and normalise differences*. *Gender and Education*. 24 (7), s. 783–798

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed* [Elektronisk resurs]. (Reviderad utgåva).  
Vetenskapsrådet.

### **Elektroniska källor**

<https://www.skolverket.se/download/18.192dfce916aff44f9af6a4/1560325112335/F%C3%B6rslag%20%C3%A4roplan%20grundskolan.pdf> (Hämtad 2023-11-26)

## *Bilaga 1*

### **Intervjuguide**

Inledning:

**1.** Hälsning och presentation av oss själva samt presentation av studien

**A.** Lärarens erfarenhet och bakgrund inom idrott och hälsa.

**B.** Hur ser du som idrottslärare på begreppet inkludering och vad innebär inkludering för dig?

**C.** Vilka konkreta metoder och strategier använder du för att främja inkludering inom idrott och hälsa?

**2.** Är det några elever som är extra svåra att inkludera i idrotten, vad kan det bero på ?

**A.** Hur anpassar du dina lektioner för att möta olika behov och förmågor hos eleverna?

**B.** Finns det specifika anpassningar eller differentieringar du gör för att inkludera alla elever i ämnet?

**3.** Finns det särskilda utvecklingsområden du ser för att förbättra inkluderingen inom ämnet?

**A.** Vilka utmaningar upplever du när det kommer till att implementera inkludering inom idrott och hälsa?

**4.** Vilken roll anser du att idrotten och hälsan spelar när det kommer till att främja inkludering i skolmiljön?

**5.** Hur samarbetar du med andra lärare, specialpedagoger eller stödpersonal för att främja inkludering inom idrott och hälsa?

**6.** Tack för din medverkan och insikt.

**A.** Möjlighet för läraren att dela ytterligare tankar eller erfarenheter som inte täcktes under intervjun.

## Bilaga 2

### Missivbrev

Hej, vi är två studenter som just nu studerar sista året på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, snart är vi färdigutbildade och redo för att bli idrottslärare. Vi har precis börjat med vår D-uppsats och söker nu respondenter som är villiga att ställa upp på en intervju som är 45min-1h lång. Vi vill få en klarare syn på hur idrottslärare jobbar med inkludering i skolan samt vilka utbildningsinsatser som krävs men även hur idrottsundervisningen kan anpassas för att möta elevers behov.

Är du idrottslärare på högstadiet och har tid för en intervju kommande veckor så hade vi jättegärna träffat er.

Ditt deltagande är helt frivilligt, vilket betyder att du har rätt att avsluta intervjun när som helst eller välja att inte besvara vissa frågor utan att behöva ange någon specifik orsak. För att skydda din integritet kommer vi inte att nämna ditt eller någon annans namn, detta för att anonymisera dina svar i studien, och ditt deltagande kommer att behandlas med strikt konfidentialitet.

För att säkerställa efterlevnaden av etiska riktlinjer från Vetenskapsrådet kommer du som deltagare att få skriftlig information om studien i detta informationsbrev, det krävs ett skriftligt samtycke från dig för att delta i studien, och resultaten kommer endast att användas i enlighet med studiens angivna syfte. När studien är avslutad kommer dina personuppgifter att raderas för att ytterligare skydda din integritet.

Vi ser fram emot att du vill bidra till denna studie och är spända på att höra om dina erfarenheter och upplevelser. Vänligen kontakta oss så snart som möjligt om du är intresserad av att delta, och vi kommer att komma överens om en lämplig tid för intervjun.

Kontaktuppgifter: Henrik Sätre Isberg & Daniel Eliasson

[xxx@xx.gih.se](mailto:xxx@xx.gih.se) [xxx@xx.gih.se](mailto:xxx@xx.gih.se)

### Bilaga 3

#### Vilka konkreta metoder och strategier använder du för att främja inkludering?

Antal lärare som ansåg begreppet som ledande för att främja inkludering.	Begreppet
6 st	Individanpassning
2 st	Samarbete/gruppaktiviteter
2 st	Differentiering
1st	Återupprepande dialog med elev
1st	Fair play
2 st	Positiv miljö

## Bilaga 4

### Hur kan lärare förberedas för att hantera elevers behov och anpassa undervisningen efter dem?

Skapa valmöjligheter för eleverna
Förstå elevernas styrkor & Svagheter
Skapa en gemenskap, där elever inte fokuserar på andras färdigheter
Samarbete och dialoger med andra lärare (specialpedagoger)
Förstå elevernas socioekonomiska förhållanden

## Bilaga 5

### Hur kan idrottsundervisningen anpassas för att möta elevernas individuella behov och förmågor?

Fortbildning
Kommunikation med lärare, kontinuerlig dialog
Konkreta riktlinjer
Respektera att alla elever är olika och lär sig på olika sätt