



När finns tid för fysisk aktivitet?

- skolledares syn på fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen

Mattias Svärd

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 79:2012

Lärarprogrammet 2008-2012

Seminariehandledare: Håkan Larsson

Handledare (Examinator för lärarprogrammet): Karin Redelius



When is time for physical activity

Headmasters' views on physical activity
during the school day

Mattias Svärd

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project: 2012
Teacher Education Program 2008-2012
Supervisor: Håkan Larsson
Examiner: Karin Redelius

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Studien grundas i ramfaktorteorins antaganden om påverkbara och icke påverkbara faktorer inom skolans verksamhet, ur skolledares synvinkel. Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som, ur skolledares synvinkel, främjar eller begränsar möjligheterna att erbjuda eleverna i grundskolans årskurs 6-9 daglig fysisk aktivitet.

- Vilken betydelse har fysisk aktivitet för skolarbetet, enligt skolledarna?
- Vilka möjligheter har skolorna, enligt skolledarna, att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer spelar in för möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet i skolan, enligt skolledarna?

Metod: Kvalitativa intervjuer har genomförts med fem skolledare på fem grundskolor med årskurs 6-9, och en biträdande skolchef i en kommun i Stockholms län. Intervjuerna var baserade på ovan ställda frågor samt på tidigare forskning om inverkan av fysisk aktivitet på elevernas resultat i skolan. Intervjuerna utgick från en fenomenologisk ansats med respondenternas berättelser som källmaterial, berättelser om hur skolledare på skolan och i kommunen arbetar med fysisk aktivitet.

Resultat: Den fysiska miljön i och runt skolan påvisades vara en viktig faktor för elevernas grad av aktivitet under hela skoldagen. Här berördes ekonomiska hinder för en förbättring av skolgården och miljön inomhus. Svårigheter förekom i relation till tidsbrist och lärares förmåga att fokusera på sitt ämne. Ämnesövergripande arbete skedde i endast ett fåtal av skolorna. Härtill hör respektive ämnes tidsfördelning, där varje ämne har sina timmar och det förekom svårigheter med att organisera dagen efter fysisk aktivitet. Fysiska förutsättningar runt om i kommunen gynnade skolorna, enligt flera skolledare. Dock poängterade skolledarna svårigheter med att detta skulle innebära en ökad grad av daglig fysisk aktivitet i skolan.

Slutsats: Bristen på resurser i skolan gör det svårt att implementera daglig fysisk aktivitet. Att realisera läroplanens formuleringar är svårt avseende hela skolans verksamhet. Skolan bör fokusera på att skapa ett intresse bland eleverna för fysisk aktivitet och ett livslångt välbefinnande, genom ett ökat samarbete mellan lärare och ämnen på respektive skola.

Abstract

Aim: The aim of this study was, from a curriculum theory perspective, to examine headmasters' views of daily physical activity in schools. Which conditions do headmasters in schools and a municipality work by and how does an option for physical activity correlate in schools? Further, how do headmasters work for daily physical activity in school ages 12 to 15.

Method: The participants consisted of five headmasters from five schools and one chief education officer from a municipality in northern Stockholm. They were interviewed based on an interview guide and a phenomenological approach.

Results: Physical environment in schoolyards and inside schools was a key issue to headmasters of the schools and the chief education officer. The results indicate differences between the schools, but cooperation between teachers and subjects was one way that the informants suggested to overcome the problems.

Conclusions: Cooperation between teachers of different subjects and greater opportunities of physical activity are examples of strategies in schools to increase daily physical activity. For example schoolyards, lessons outdoor and open indoor halls. Cooperation is also necessary because the physical health is important for the pupils in long terms.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläge	4
1.2.1 Varför fysisk aktivitet i skolan?	4
1.2.2 Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling.....	5
1.2.4 Åtgärder för ökad fysisk aktivitet i skolan	6
1.2.5 Sammanfattning av forskningsläge	12
1.3 Teoretiskt ramverk	13
1.4.1 Läroplansteori.....	13
1.3.2 Ramfaktorteori	14
1.4 Syfte och frågeställningar.....	14
2 Metod	15
2.1 Datainsamlingsmetod	15
2.2 Urval.....	15
2.3 Intervjuer	16
2.4 Databearbetning	17
2.5 Validitet och reliabilitet.....	17
2.6 Etiska aspekter.....	18
3. Resultat.....	18
3.1 Skolledares syn på betydelsen av fysisk aktivitet	19
3.2 Skolledares syn på möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet	20
4 Diskussion	28
4.1 Skolledarnas syn på den fysiska aktivitetens betydelse	29
4.2 Skolledarnas syn på möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet	30
4.3 Faktorer som inverkar på möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet.....	31
4.4 Resultatens tillförlitlighet, fortsatt forskning och slutsats.....	33
4.5 Slutord	34
Käll- och litteraturförteckning.....	35

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide skolledare på skolan

Bilaga 3 Intervjuguide skolchef på kommunen

1 Inledning

1.1 Introduktion

”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”¹ Uppdragsbeskrivningen för skolan täcker inte bara fysisk aktivitet utan också områden som bland annat berör språkutveckling och identitetsutveckling. Befolkningens hälsa anses i flera sammanhang, bland annat av Statens Folkhälsoinstitut, vara bland det viktigaste som samhället har att arbeta med.² Anledningen till att fokus hamnar på fysisk aktivitet i allmänhet och i skolan i synnerhet relateras till att elevernas prestation i skolan ökar. Bättre levnadsvillkor och en starkare kropp hos barn och ungdomar är andra faktorer som främjas av fysisk aktivitet. Motiveringarna framgår också av Världshälsoorganisationens, WHO, rapporter om att ohälsa i världen ökar, framför allt bland barn- och ungdomar, något vi hör och läser om dagligen.³

Att fysisk aktivitet är av stor vikt framgår av Världshälsoorganisationen, WHO, som visat att den fjärde största orsaken till för tidig död i världen är ohälsa och en stillasittande livsstil. Följderna blir bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, svagare muskler och skelett. Att i tidiga år starta med fysisk aktivitet och implementera det i människans vardag är andra aspekter som WHO betonar.⁴ Därmed är skolan en viktig miljö för barn och ungdomar då de under en stor del av uppväxten får möjlighet till kunskapsutveckling här. Skolchefer har det övergripande ansvaret för skolan och ska se till hela verksamheten. Därför är ambitionen med denna studie att undersöka hur skolan övergripande arbetar med ökad fysisk aktivitet och vilka strategier som används i skolan.

Statens Folkhälsoinstitut definierar fysisk aktivitet som ”all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning”.⁵ Exempel på fysisk aktivitet som lyfts fram är kroppsrörelser i form av gymnastik, friluftsliv, lek och annan idrott.⁶

¹ Utbildningsdepartementet, *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmen Lgr 11*, s. 9.

² Statens folkhälsoinstitut, *Nu är goda råd... enkla! – Ett inspirationsmaterial för bättre hälsa i skolan och på fritiden*, Nationellt centrum för främjande av god hälsa och hos barn och ungdom (2011), s. 4.

³ *Ibid.*, s. 7.

⁴ World Health Organization, *Global recommendations on physical activity for health*, (Schweiz 2010), s. 7.

⁵ Statens Folkhälsoinstitut, *Definitioner Fysisk aktivitet*, 2012-09-03.

⁶ *Ibid.*

WHO:s rekommendationer för grad av fysisk aktivitet för barn- och ungdomar, 5-17 år, är minst 60 minuters fysisk ansträngning per dag. Minst tre gånger i veckan bör denna typ av aktivitet vara fokuserad på att stärka skelett och muskulatur. Fysisk aktivitetsgrad har således påvisats ha en positiv inverkan på barns muskel- och benstyrka liksom på fysiologiska faktorer, däribland syreupptagningsförmåga och hjärtfrekvens.⁷

Ovanstående är fakta och situationen i Sverige och övriga världen. Nästa steg är att se hur samhället arbetar med hälsofrågor och fysisk aktivitet för att öka hälsan bland befolkningen. Skolan är en institution som verkar för barns och ungdomars utveckling. Enligt läroplanen för grundskolan, Lgr 11, har skolan bland annat i uppgift att arbeta utefter hälsoperspektivet som redogjorts för ovan. Med detta som bakgrund motiveras följande studie, om hur skolor i en kommun i Sverige konkret arbetar med läroplanens uppdragsbeskrivning om daglig fysisk aktivitet för alla elever.

Läroplanen är det dokument som fastställer vilka mål och riktlinjer skolan ska arbeta efter. Skolledare, på kommun- och skolnivå, har det yttersta ansvaret för att verksamheten följer angivna ramar och riktlinjer. Tillsammans med skolans lärare ska de sedan realisera detta och till slut få eleverna att nå upp till angivna mål. En av flera riktlinjer är att eleverna ska få möjlighet till fysisk aktivitet varje dag.⁸ Därför har skolan i uppgift att motivera och stimulera alla elever till ett fysiskt aktivt liv, inte bara i skolan utan i livet i allmänhet.

Att fysisk aktivitet ökar människors välbefinnande visar flera studier som bland annat undersökt elevernas prestation i skolan i relation till deras grad av fysiska aktivitet. Attityder till fysisk aktivitet, skolans närmiljö och kunskap om lärande i hälsa och välmående är sådana aspekter som berörs i forskningen om arbete med fysisk aktivitet i skolan.⁹

Matematik, biologi, musik och idrott och hälsa, är några av ämnena inom den svenska grundskolan som alla ska fördelas under ett läsår. Det är mycket tid i klassrum och i skolan som ska läggas upp och planeras in i ett schema. Tidsramarna utgår ifrån fastställda ramar enligt skollagen. Dessa ramar har skolledaren i kommunen, det vill säga skolchefen, att arbeta

⁷ World Health Organization, *Global recommendations on physical activity for health*, (Schweiz 2010) s. 18 ff.

⁸ Utbildningsdepartementet, s. 9 f.

⁹ I. Ericsson, "Ger fysisk aktivitet bättre kunskapsutveckling?" *Svensk idrottsforskning*, 2 (2008:2) s. 27 ff.

utifrån. Utöver de riktlinjer som finns spelar andra yttre faktorer in i verksamheten, exempelvis ekonomi, skolans och kommunens närmiljö liksom lokaler med mera.¹⁰ Detta är förutsättningar som ibland inte skolan och dess verksamhet kan påverka, men något som måste tas i beaktande.

Fysisk aktivitet har i dagens skola snarare utrymme inom ett specifikt ämne, idrott och hälsa. Barns ökande vikt med ålder och en allt mer passiv vardag har inneburit att diskussionen om hela skolans ansvar för fysisk aktivitet aktualiserats, något som Statens folkhälsoinstitut framhåller. En integrering av fysisk aktivitet i hela skolan blir därmed en viktig del i skolans arbete. Större genomslagskraft där fysisk aktivitet berörs och säkerställs under hela skoldagen är åtgärder som aktiva inom skolan behöver ta i beaktande.¹¹

Inom och mellan ämnen sker val och prioriteringar under hela dagen som eleverna är i skolan. Mål och riktlinjer i läroplanen ska alla nås och det är i slutändan skolledarens ansvar att arbeta för att det genomförs.¹² Enligt Statens folkhälsoinstitut är barns och ungdomars hälsa bland de viktigaste prioriteringarna som det svenska samhället har att förhålla sig till. Genom ett arbete för att barn och ungdomar ska röra på sig och vara fysiskt aktiva främjas en sund livsstil och sjukdomar, depression, samt nedstämdhet motverkas. Folkhälsopolitiken i Sverige har som mål att främja barns och ungdomars hälsa ur ett långsiktigt perspektiv och det är bland annat under skolåren som en god grund för detta ges. De fokusområden som sätts in bör vara inriktade på miljöer som barn och ungdomar vistas i, exempelvis hemmiljön men framför allt skolmiljön. Värderingar, attityder och förhållningssätt är också viktiga aspekter i arbetet för skolan och för hela samhället.¹³

Ungefär 16 procent av all dödlighet beror på dålig kondition och låg syreupptagningsförmåga, vilket är en stor riskfaktor för att dö i förtid. Det är under uppväxtåren som vi bygger upp muskler, skelett med mera och då är det extra viktigt att röra på sig. Närhet till miljöer som främjar fysisk aktivitet är exempel på faktorer som kan motivera och stimulera till ett fysiskt aktivt liv.¹⁴

¹⁰ Sveriges Riksdag, skollagen (2010:800).

¹¹ Statens folkhälsoinstitut, s. 4.

¹² SOU 2005:102 *Utan timplan – forskning och utvärdering*.

¹³ Statens folkhälsoinstitut, s. 4.

¹⁴ Statens folkhälsoinstitut, s. 7.

1.2 Forskningsläge

I det följande presenteras forskning som berör fysisk aktivitet. Avsnittet delas in utefter studiens frågeställningar vilka utgår från synsätt på fysisk aktivitet i skolan. Forskningsläget baseras på forskning som allmänt berör fysisk aktivitet för barn och ungdomar och vilken betydelse en fysiskt aktiv livsstil har för bland annat resultat i skolan. Ytterligare forskning berör också exempel på hur skolor i andra länder arbetat med fysisk aktivitet i vardagen. Sökord som använts är exempelvis fysisk aktivitet i skolan och skolledares arbete i skolan.

1.2.1 Varför fysisk aktivitet i skolan?

Aktivitetsvanor under uppväxtåren är av stor betydelse för hälsan, både på kort och på lång sikt. En aktiv livsstil redan under de tidigare åren är av vikt för framtiden och därmed för vuxenlivet. Enligt Ulrika Berg kommer fokus på rörelseaktivitet i unga år att öka möjligheterna till en vardag med fysisk aktivitet. Det är inte bara fysiologiska aspekter, t.ex. en starkare kropp som har betydelse, utan fysisk aktivitet har också en inverkan på psykologiska faktorer.¹⁵

Oro och depression kan motverkas genom rörelse och fysisk aktivitet, liksom en stärkt kroppskänsla och självuppfattning, visar forskning. Mer motorisk träning medverkar till en ökad koncentrationsförmåga och kan därmed leda till förbättrade skolresultat. I en svensk studie, Bunkefloprojektet, påvisades att den motoriska utvecklingen är viktig för mognaden hos barnen generellt.¹⁶ Vidare finns en sammanställning från år 2008 som visar att fysisk aktivitet hos barn och ungdomar skiljer sig mellan kön, exempelvis att tjejer är mindre fysiskt aktiva än pojkar. Från elva års ålder sker en minskning i fysisk aktivitet hos båda könen. Resultatet förklaras genom att den fysiska miljön som barn vistas i har förändrats och ses hos vissa som farlig för barn att vara i. Detta visar också en studie från Folkhälsoinstitutet som Berg hänvisar till, där resultaten påvisade en nedgång i fysisk aktivitet i relation till ålder. Bland 800 svenska barn i åldrarna 9-16 år som testades visade resultatet att det bland 15-åringar var 4 av 10 pojkar och 3 av 10 flickor som var fysiskt aktiva varje dag. Resultatet kan jämföras med att det hos pojkar mellan 9 och 10 år var 85 procent som var fysiskt aktiva minst en timme varje dag och bland flickor var 65 procent fysiskt aktiva varje dag. Berg

¹⁵ U. Berg, Barns behov av och rätt till fysisk aktivitet, *För barnets bästa en antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*, (Centrum för idrottsforskning 2010) s. 87.

¹⁶ U. Berg, s. 93 f.

menar, med utgångspunkt i studien, att barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag i olika former, vilket främjar kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet med mera.¹⁷

1.2.2 Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling

Elever ökar chanserna till att klara skolan om fysisk aktivitet genomförs dagligen i större utsträckning.¹⁸ I studien av Ulrika Berg analyserades daglig fysisk aktivitet hos barn i grundskolans årskurs 1-3. Barn som fick mer fysisk aktivitet visade på bättre resultat i skolämnen matematik och svenska. Det tyder på att fysisk aktivitet under skoldagen kan vara fördelaktigt utifrån elevernas prestation och resultat i olika ämnen.¹⁹ Europaparlamentet fattade år 2007 beslut om att rekommendera skolor i Europa att schemalägga och garantera idrott i skolan minst tre gånger i veckan. Utöver detta rekommenderas också skolorna att utöka tiden för fysisk aktivitet under skoldagen. Av rapporten ”Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling”, framgår att fysisk aktivitet främjar resultat i skolan.²⁰ Eleverna blir, enligt rapporten, mer motiverade att klara skolan om det bland annat finns en inbjudande miljö för rörelse med potential att utveckla den fysiska styrkan. Fysisk aktivitet på fritiden är beroende av social bakgrund, kultur, ålder, kön med mera. Skolans uppgift att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet under skoldagen kan på så sätt medverka till att fler är fysiskt aktiva, vilket stimulerar elevernas kunskapsutveckling. Det finns exempel på handlingar som genomförts för att öka den dagliga fysiska aktiviteten, exempelvis promenader och ”vandrande skolbussar” men studier som rapporten baseras på visar att elever mellan årskurs 6 till 9 tycker allra minst om promenader. Diskussionen handlar om vem eller vilka som är ansvariga för att daglig fysisk aktivitet säkerställs, är det föreningsledare, lärare i idrott och hälsa eller fritidspedagoger.²¹

Fysiskt aktiva barn ökar sina möjligheter att vara friska samt att de fortsätter vara aktiva även i vuxen ålder, visar bland annat en studie av Erwin Apitzsch. Med detta menas att barn som är fysiskt inaktiva behöver stöd så tidigt som möjligt för att inaktiviteten inte ska bli långvarig.²² I likhet med Ulrika Berg, beskriver Apitzsch det faktum att fysisk aktivitet bland barn och

¹⁷ U. Berg, s. 93 f.

¹⁸ I. Ericsson, (2006). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer en interventionsstudie i skolår 1-3*. Enskede: TPB, s. 2f.

¹⁹ U. Berg, s. 91f.

²⁰ I. Ericsson, (2006). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer en interventionsstudie i skolår 1-3*. S. 5ff.

²¹ *Ibid.*, s. 8f.

²² E. Apitzsch, *Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan*, (Handslagsrapport 2007:1) s. 9ff.

ungdomar minskar i relation till deras stigande ålder. Omkring 745 barn och ungdomar från fem högstadie- och fem gymnasieskolor fyllde i en enkät om deras fysiska aktivitetsvanor. Nio procent av dessa uppfyllde kriteriet för fysisk inaktivitet, 29 flickor och 38 pojkar. Intervjuer genomfördes med en speciell fokusgrupp där elever som svarat att de rör på sig mindre än en gång i veckan, intervjuades. Av de 67 eleverna i fokusgruppen, svarade 87 procent att de ville bli mer fysiskt aktiva. Några av de anledningar som framkom om varför de inte var fysiskt aktiva var bristande ork eller trötthet. Apitzsch menar att skolan kan vara en bidragande faktor i detta med en ökad kravbild och ett hektiskt schema.²³

Barn uppfattar och skattar sin fysiska aktivitet på olika sätt vilket är viktigt att beakta, menar Örjan Ekblom, i artikeln ”Hur får vi inaktiva barn att röra på sig?” Barns egen upplevelse av sin fysiska förmåga, (eng. ”physical literacy”) medverkar till ökad grad av aktivitet. Den fysiska självkänslan har i studier visat sig vara avgörande för barns uppfattning av sin fysiska status, liksom beskrivits ovan. Ett sätt att komma till rätta med självkänslan är, menar Ekblom precis som Apitzsch, att de som arbetar runt barn och ungdomar, i exempelvis skolan, måste uppmuntra dem till fysisk aktivitet.²⁴ Skolan utgör en central del i att påverka barnens- och ungdomarnas vanor av fysisk aktivitet. Forskning presenteras nedan om vilka åtgärder som skolan kan vidta för arbetet med daglig fysisk aktivitet.

1.2.4 Åtgärder för ökad fysisk aktivitet i skolan

De metoder som skolan arbetar med följs upp och utvecklas kontinuerligt så att skolans verksamhet stämmer överens med de nationella målen.²⁵ I en studie av Eriksson et al. studerades skolledare på grundskolor i Sverige, där 155 svarade på frågor om hur de på skolan bland annat bedriver ämnesövergripande arbeten inom olika områden som exempelvis hälsa. Av skolledarna uppgav 71 procent att de har en gemensam planering för ämnesområdet hälsa. Studien visar på att skolledare anser att ämnet idrott och hälsa är en viktig del i skolans undervisning. Att ha roligt och lära sig om hälsa framhålls bland lärarna som centralt för ämnet.²⁶

²³ E. Apitzsch, s. 14f.

²⁴ Ö. Ekblom, ”Hur får vi inaktiva barn att röra på sig?”, *Svensk idrottsforskning*, 4 (2011:4), s. 33.

²⁵ Utbildningsdepartementet, s. 11.

²⁶ C. Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quennerstedt, M. Rudsberg, K. Sundberg, M. Svensson, L. Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002 (Örebro Universitet 2003).

Enligt Apitzsch gör kraven i skolan att eleverna inte orkar utöva fysisk aktivitet på rasterna eller på fritiden. Ytterligare hinder som nämns i rapporten är att eleverna inte känner att det finns något aktivitetsutbud på skolan eller på fritiden. Det är också det som eleverna själva uttrycker på frågan om vad som behövs för att de ska bli mer fysiskt aktiva. Ökat utbud och tillgänglighet för att på så sätt skapa ett intresse finns som förslag på åtgärder. En ökad medvetenhet på skolornas fritidsgårdar om att där erbjuda mer och fler förslag på fysiska aktiviteter behövs, föreslår Apitzsch. Härigenom ges barnen ett stort urval av rörelseaktiviteter för att möta allas behov och intressen.²⁷ Fullspäckade scheman och att hinna med mycket under en dag har också visat sig vara avgörande för om eleverna är fysiskt aktiva eller inte.

En stressad vardag för många elever gör att den fysiska aktiviteten sätts åt sidan. Ett fullt schema gör att eleverna inte får möjlighet till den mängd fysisk aktivitet som rekommendationerna fastslår. Om skolgården görs mer attraktiv för detta, kan det också medföra att eleverna rör på sig mer.²⁸ Tiden som spenderas på lunch har visat sig vara en viktig del i hur aktiva eleverna är. En jämförande studie mellan skolor på Nya Zeeland och danska skolor, visade att skolor på Nya Zeeland har 60 minuters lunchrast till skillnad från danska skolor som har 30 minuter. Resultatet visade att elever i skolor på Nya Zeeland var mer aktiva än danska elever. Likaså beskriver de danska forskarna i en studie av Guinhouya et al. att skolgårdarna behöver vara så bra anpassade för alla som möjligt, för pojkar som för flickor i olika åldrar.²⁹

Ämnet idrott och hälsa visar sig vara en bidragande faktor till ökad fysisk aktivitet hos eleverna. Dagar då eleverna har idrott och hälsa på schemat ökar också deras grad av fysisk aktivitet under hela skoldagen, inte bara under själva lektionen. Att eleverna rör sig mer på lunchrasterna om de haft en lektion i idrott och hälsa visar studier som fokuserat på om idrott och hälsa har en positiv inverkan på elevens fysiska aktivitet.³⁰

²⁷ E. Apitzsch, s. 14f.

²⁸ L.B. Andersen, A. Bugge, B. Hermansen, G. Nielsen, J. Svensson, "School Playground Facilities as a Determinant of Children's Daily Activity: A Cross-Sectional Study of Danish Primary School Children", *Journal of physical activity and health*, 9 (2012:9), s. 104.

²⁹ L.B. Andersen, et al. s. 112.

³⁰ K.L. McLver, J.R. O'Neill, R.R. Pate, "Physical Activity and Health: Does Physical Education Matter?" *The National Academy of Kinesiology*, 63 (2011:63), s. 26.

Eleverna själva bör ta större ansvar för att utveckla sin fysiska rörelseförmåga, menar forskare som studerat elevers tid i skolan i relation till fysisk aktivitet. Av barns och ungdomars vakna tid spenderas 57 procent i skolan, det finns därför möjligheter att röra på sig mer än vad de gör idag.³¹

Svårigheterna med arbetet med fysisk aktivitet handlar också om samhället i stort. Samhället idag är hierarkiskt uppbyggt och de som klarar skolan väl, med goda resultat, når också en högre position i samhället i stort. Skolan är med i att placera in elever i olika positioner som senare känns igen i samhället. På så sätt berör studien av Johanna Ahnquist och Sven Bremberg en annan syn på fysisk aktivitet i skolan, att utbildningen kan leda till bättre hälsa.³²

Historiskt går det att se tillbaka till de olika skolreformer som genomförts i Sverige där undersökningar visat att utökningen av antal skolår från sju år till åtta eller nio år, då folkskolan ersattes av grundskolan, har haft betydelse för elevernas hälsa. Reformen genomfördes vid olika tillfällen i olika platser i Sverige och experimentet visade på att ett extra skolår har betydelse för hälsan när personen kommer i 40-årsåldern. Har personen haft ett fysiskt aktivt liv och genomgått ett extra skolår leder det till 19 procent mindre risk för ohälsa. Förklaringar som berörs är elevernas förmåga att lösa problem och att de kan använda resurser, inte bara i skolan utan även under fritiden.³³ Härmed bekräftar studien tidigare presenterade studier, bland annat Kretschmanns om att metoder som sätts in för att öka barns fysiska aktivitet i skolan också ger resultat i övrigt.³⁴ Trivsel och goda resultat bland elever i skolan ger dem bättre självförtroende som i sin tur har en positiv inverkan på deras hälsa i allmänhet. Liksom Cothran et. al berör också Ahnquist och Bremberg att lärare och övrig personal på skolan har en central roll för eleverna.³⁵

³¹ B.C. Guinhouya, M. Lomdani, G.K. Apété, A. Durocher, C. Vilhelm, H. Hubert, "How school time physical activity is the 'big' onedor Daily activity among schoolchildren: A Semi-experimental Approach", *Journal of physical activity and health*, 6 (2009:6), s. 510.

³² J. Ahnquist & S. Bremberg, s. 131.

³³ J. Ahnquist & S. Bremberg, s. 132.

³⁴ R. Kretschmann, "Intervention Mapping as a method for planning health promotion programs in school from a sport pedagogical view", *Journal of Physical Education and Sport*, 4 (2011:4), s. 383 f.

³⁵ J. Ahnquist & S. Bremberg, s. 132.

1.2.4.1 Personal på skolan

För att öka elevers fysiska aktivitet har forskare tagit fram en modell för hur verksamma inom skolan kan arbeta med eleverna för att uppnå de dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Att stegvis få eleverna mer fysiskt aktiva är utgångspunkter i studien. Modellen, vilken Kretschmanns studie utgår ifrån kallas ”PRECEDE-modellen”. Stegen inkluderar närmiljöns inverkan på fysisk aktivitet, hälsoproblem och livskvalitet hos eleverna i skolan och på fritiden. Olika faser leder till en större grad av fysisk aktivitet. Modellen inkluderar även sociala och organisatoriska faktorer, till exempel vilka erfarenheter elever har av fysisk aktivitet, och vad omgivningen gör för att öka graden av fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Studien hänvisar vidare till skolor i Tyskland där arbetet framför allt kretsar kring elevernas attityder och synsätt kring fysisk aktivitet. Personalens kompetens och material som tillhandahålls är viktiga delar i arbetet för utveckling av fysisk aktivitet i skolan. Modellen gör också klart att lärarens inställning till fysisk aktivitet har stor betydelse för elevernas motivation.³⁶

Lärarnas arbete hindras ibland av att deras kunskap om hälsa och fysisk aktivitet är bristfällig. Faktum är att lärare och personal i övrigt på skolan har i uppgift att realisera målen, vilket inte alltid stämmer överens med deras kompetens.³⁷ I en studie om lärande i fysisk aktivitet utgår forskarna från lärares undervisning i hälsa i relation till deras upplevelse. Enligt studien har lärare med en positiv inställning till hälsa och fysisk aktivitet också en tydligare struktur över vad som behöver läras ut. Mentorskap är ett förslag som lyfts fram där läraren under en period får en mentor att diskutera lektionsupplägg, tankar kring mål och styrdokument med. Läraren blir då i större utsträckning medveten om olika typer av undervisningssätt. Mentorskapet leder också till insikter om hur mål i läroplanen kan realiseras. Därmed får läraren respons på arbetet, men också förslag på upplägg för att exempelvis integrera fysisk aktivitet med ordinarie undervisning.³⁸

Lärarna var, enligt Cothran et al.:s studie, mer positivt inställda till att lära ut hälsa och förespråka fysisk aktivitet i början av läsåret. Motivationen och lärarens inställning sjönk således ju längre läsåret gick. Elevers inställning är ofta en förklaring till att också lärarens

³⁶ R. Kretschmann, s. 383 f.

³⁷ D. Cothran, F. Faust, P.H. Kulinna, J.J. Martin, N. McCaughtry, “The Influence of Professional Development on Teacher’s Psychosocial Perceptions of Teaching a Health-Related Physical Education Curriculum”, *Journal of teaching in physical education*, 27 (2008:27), s. 292.

³⁸ D. Cothran, et al, s. 293 f.

motivation sjunker under ett läsår. Fysisk aktivitet och hälsa har bland vissa elever en negativ stämpel och många elever har också en felvinklad bild av området. Cothran et al. menar att elevers inställning till fysisk aktivitet spelar in i lärarens sätt att undervisa, om eleverna har en negativ inställning speglas detta i lärarens sätt att motivera till fysisk aktivitet. Vad som också betonas är lärarens möjlighet att påverka eleverna positivt när det gäller fysisk aktivitet och rörelseglädje. De ramfaktorer som spelar in genom läroplan och övriga styrdokument blir även de viktiga faktorer att ta hänsyn till när vi frågar oss hur elevers fysiska aktivitet under skoldagen kan ökas och säkerställas.³⁹

Lars Bergendahls studie gjord på högstadiel elever i Sverige visar, i likhet med Cothran et.al., att läraren har en central funktion för att inspirera eleverna till fysisk aktivitet. Arbetsformen i skolan behöver förändras i stort inom ramen för hela skoldagen. Exempel på åtgärder var långpromenadtimmar en gång i veckan och att under lektionstimmar inkludera fysisk aktivitet. Att prova på olika idrotter var också en del i att motivera eleverna till att röra på sig liksom utökade diskussioner om hälsa och livsstil.⁴⁰

1.2.4.2 Miljön i och runt skolan

Miljön är en faktor som påverkar fysisk aktivitet. Hur den miljö som eleverna är aktiva i under skoldagen är utformad, har stor betydelse för ökad inspiration till fysisk aktivitet. I skollagen och läroplanen nämns inget om fysisk miljö gällande skolgård och lokaler. Pia Björklid berör bland annat miljön i skolan som en viktig faktor för elevernas kunskapsutveckling. Björklid har, liksom Andersen et.al., i sina studier visat att skolans miljö har en avgörande betydelse för elevernas kunskap i skolan. Enligt Björklid är skolans miljö inte bara en plats för god arbetsmiljö, utan också viktig för just kunskapsutvecklingen. Lärande i skolan sker inte enbart i klassrummet utan även i de aktiviteter eleverna gör under raster och på väg till och från skolan med mera.⁴¹

Skolans miljö är i vissa avseenden inte utformad för alla elever. Studier påvisar att det finns skillnader mellan fysisk aktivitet bland pojkar och flickor. Majoriteten av de som använder skolans ytor för exempelvis basket och fotboll är pojkar, enligt studien. Möjligheterna för

³⁹ D. Cothran, et al. s. 305.

⁴⁰ L. Bergendahl, "Elevers attityder till och värdering av fysisk aktivitet", *Sätt skolan i rörelse Hur främjar vi lärandet av fysisk aktivitet? Skolhälsovård*, red. Staffan Hultgren (Göteborg: Gothia 2001), s. 24.

⁴¹ P. Björklid, "Lärande och fysisk miljö En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola", *Forskning i fokus, nr 25*, (Myndigheten för skolutveckling 2005), s. 11 f.

både flickor och pojkar att vara fysiskt aktiva på raster och så vidare behöver därmed öka. Studier om skolgårdar visar att den fysiska aktivitetsgraden bland eleverna ökar markant beroende på om skolgården är inbjudande för fysisk aktivitet eller inte. För att kunna se vilka åtgärder som behöver vidtas för att öka den fysiska aktivitetsgraden måste också skolans närmiljö ses över.⁴²

1.2.4.3 Skolans ansvar

De åtgärder som vidtas för att eleverna ska nå goda resultat och må bra i skolan kopplas till skolledarens ansvar gentemot skolan. Skolledaren behöver ge respons till läraren om dennes undervisning liksom även skolledaren på kommunal nivå bör ge feedback till respektive skola. Kommunens mål och uppföljningar av dessa blir på så sätt viktiga faktorer för elevernas välbefinnande. Skolan har därmed ett delat ansvar tillsammans med kommunen att målen efterföljs och uppfylls.⁴³

När det gäller statens och kommunens ansvar gentemot skolan och det stöd skolan får av dessa beskriver Myndigheten för skolutveckling att även om skolor erbjuder daglig fysisk aktivitet säkerställer inte det att alla elever är fysiskt aktiva. Elevens bakgrund, om föräldrar och familj är inaktiva, är faktorer som kan förklara ett ökat intresse för fysisk aktivitet. Den stora utmaningen för skolan är att de måste nå de elever som inte är fysiskt aktiva.⁴⁴

Fysisk aktivitet ska inte ses som ett specifikt ämne eller något som ska placeras under en viss tid i schemat, utan ska vara ett naturligt och vardagligt inslag för eleverna i skolan. En risk med att skolan anger en viss tid för fysisk aktivitet är att intresset på längre sikt uteblir. Projekt och samarbete mellan skolor inom kommunen, är positiva exempel på aktiviteter som rapporten från Myndigheten för skolutveckling lyfter fram. På så sätt bekräftar rapporten också det som framgår i Erwin Apitzsch studie där eleverna själva svarar på att ett större utbud krävs från skolan för ett ökat intresse.⁴⁵ Att ge mer timmar till just ämnet idrott och hälsa är inget som förespråkas i rapporten utan det är fysisk aktivitet i allmänhet, både i skolan och på fritiden som krävs. De som inte är fysiskt aktiva på fritiden tenderar också att

⁴² B.C.Guinhouya, et al. s. 516.

⁴³ J. Ahnquist & S. Bremberg, s. 135.

⁴⁴ Myndigheten för skolutveckling, *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo94 samt Lpf94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S)*, (slutrapport 2005-09-01 Dnr:2004:170), s. 2.

⁴⁵ E. Apitzsch, s. 14f.

utebli från lektionerna i Idrott och hälsa, vilket visar att arbetet behöver sättas in i hela skolan och inte via ett specifikt ämne.⁴⁶ McLyer et al. visar i en liknande studie att idrott och hälsa har en positiv inverkan på elevernas vardag i övrigt.⁴⁷ De elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden har visat sig mindre intresserade av ämnet idrott och hälsa. Fysisk aktivitet som genomsyrar hela skoldagen medför ett ökat intresse bland eleverna. Myndigheten för skolutveckling menar att det är hela skolans ansvar att säkerställa fysisk aktivitet och inte specifikt lärare i idrott och hälsa. Hälsokunskaper utvecklas genom ämnet idrott och hälsa men skolan i stort är med och skapar ett intresse för fysisk aktivitet.

Genom läroplanen kan skolan bygga upp och arbeta med fysisk aktivitet under hela skoldagen. Kopplingen mellan fysisk aktivitet och resultat i skolan är därför ett ställningstagande, ju mer eleverna är ute och rör på sig på raster med mera desto lugnare blir undervisningen i klassrummet.⁴⁸ Med ovanstående som bakgrund blir följande studie om skolledares syn på fysisk aktivitet av intresse liksom att kartlägga exempel på arbetssätt i kommun och skola.

1.2.5 Sammanfattning av forskningsläge

Skolans arbete grundas i läroplanen och här beskrivs det uppdrag som bland andra skolledare i kommun och skola har att arbeta efter. Enligt ovan redovisad forskning spelar lärare och övrig personal på skolan en viktig roll för att målet om att eleverna ska erbjudas fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen ska uppfyllas. Miljön runt skolan, hur långt eleverna har till skolan och vilken inställning till fysisk aktivitet de har är avgörande för graden av fysisk aktivitet. Skolans innehåll är brett och ska fyllas av flera olika områden. Frågan kvarstår dock hur bland andra skolledare konkret arbetar för att erbjuda eleverna fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

⁴⁶ Myndigheten för skolutveckling, s. 6 f.

⁴⁷ K.L. McLver, et al. s. 26.

⁴⁸ Myndigheten för skolutveckling, s. 20 f.

1.3 Teoretiskt ramverk

1.4.1 Läroplansteori

Inom skolväsendet finns olika typer av synsätt på läroplanen vilket kan benämnas som läroplansideologi. Läroplansteori handlar om föreställningar om vad utbildning bör vara och vilket förhållandet är mellan verksamhetens mål och dess realisering.⁴⁹

Läroplanen är det dokument som skolväsendet har att förhålla sig till. Här finns samlat vilka ämnen som är centrala i skolan och hur mycket tid dessa ämnen ska tilldelas. Här finns också målformuleringar samt beskrivning av det övergripande innehållet i olika ämnen.⁵⁰

Läroplanen beskriver konkreta mål och syften med verksamheten. Hur målen ska uppnås görs av skola, lärare, elever med flera. Läroplansteori handlar om frågeställningar kring läroplanen och andra styrande dokument samt ytterligare andra faktorer som påverkar skolverksamheten. Framför allt handlar läroplansteori om vad som kan förklara hur verksamheten i skolan realiserar. Det handlar till exempel om faktorer som påverkar undervisningen och vad som förmedlas till eleverna.⁵¹ Läroplansteori utgår från engelskans ”curriculum theory” vilket inte enbart står för de skriftliga styrdokumentet, utan mer allmänt om den filosofi som ligger till grund för läroplanen och vilka faktorer som styr utfallet av undervisningen. Teorin belyser hur pedagogiskt arbete och pedagogiskt lärande gör sig gällande i utbildningen. Det är tre huvudsakliga frågor som denna teori belyser, hur målen för skolan utformas, hur innehållet i utbildningen väljs ut och vilka metoder som används för att realisera målen.⁵²

I läroplansteori skiljer man på tre nivåer. Den första nivån handlar om hur värderingar och kunskaper väljs ut och organiseras på en övergripande nivå, den så kallade formuleringsarenan. En andra nivå berör den faktiska styrningen av utbildningen, hur läroplanen tolkas och konkretiseras av lärare; den så kallade transformeringsarenan. En tredje nivå berör vad som styr den konkreta undervisningen, till exempel genom de läromedel som används för att nå upp till målen.⁵³

⁴⁹U.P. Lundgren, *Att organisera omvärlden: en introduktion till läroplansteori* (Stockholm: utbildningsförlaget, 1989), s. 91.

⁵⁰G. Linde, *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*, (Studentlitteratur, 2006 andra upplagan), s. 19.

⁵¹Ibid., s. 5 f

⁵²U.P. Lundgren, s. 21.

⁵³U.P. Lundgren, s. 21

1.3.2 Ramfaktorteori

I den här studien om skolledares syn på daglig fysisk aktivitet kommer en teori som tar sin utgångspunkt i läroplansteorin att användas, nämligen ramfaktorteorin. Då olika skolreformer har präglat den svenska skolans framväxt, behövdes ett teoretiskt ramverk för att få en överblick över hur verksamheten i skolan förhåller sig till innehållet i skolreformerna. Ramfaktorteorin utgår från de resultat som eleverna presterar i relation till innehållet på lektioner och skoldagen i sin helhet. Teorin sätter fokus på de ramar, eller ramfaktorer, som styr lärarens arbete och som läraren i sitt yrke inte alltid kan förhålla sig till. Ramfaktorteori kan bli ett användbart instrument för att analysera de faktorer som styr skolans möjligheter att bedriva daglig fysisk aktivitet. Ramarna, så som tid och dokument blir de som styr verksamheten.⁵⁴

Exempel på yttre faktorer som styr möjligheterna att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet kan vara, hur många timmar varje ämne i skolan ska tilldelas, hur långa skoldagarna ska vara, hur många och långa raster eleverna har och vilka lekmiljöer skolgården utgörs av. Ibland är sådana yttre faktorer något som läraren och den enskilda skolan inte direkt kan påverka, utan det krävs en anpassning för att nå upp till de mål och riktlinjer som fastställs i läroplanen.⁵⁵

Hur ska då ramfaktorteorin tillämpas i denna studie? Skolan ska inom ramen för skoldagen, sträva efter att ge eleverna möjlighet till fysisk aktivitet. Ramfaktorteorin används som utgångspunkt för att identifiera hur olika faktorer påverkar utfallet av verksamheten i skolan. Vilka faktorer beskriver skolledare som betydelsefulla för möjligheterna att bedriva fysisk aktivitet i skolan?

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som, ur skolledares perspektiv, främjar eller begränsar möjligheterna att erbjuda eleverna i grundskolans årskurs 6-9 daglig fysisk aktivitet.

- Vilken betydelse har fysisk aktivitet för skolarbetet, enligt skolledarna?

⁵⁴ U.P. Lundgren, s. 36.

⁵⁵ D. Broadly, "Det svenska hos ramfaktorteorin", *Pedagogisk forskning i Sverige*, 1 (1999:1), s. 120.

- Vilka möjligheter har skolorna, enligt skolledarna, att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer spelar in för möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet i skolan, enligt skolledarna?

2 Metod

2.1 Datainsamlingsmetod

Studien har en kvalitativ ansats. Som datainsamlingsmetod har intervjuer använts där frågorna utgick från en fenomenologisk metodansats. Följdfrågor ställdes vid behov och svaren på frågorna ska tillsammans ge en bild över hur skolledare ser på möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet under hela skoldagen. Kvalitativa intervjuer skapar en form av öppenhet.⁵⁶ Syftet med intervjuerna var att erhålla en kvalitativ redogörelse för ett fenomen eller hur en situation ser ut i den specifika kommunen och i de utvalda skolorna, här när det gäller daglig fysisk aktivitet.⁵⁷

Datainsamlingen genomfördes med hjälp av djupintervjuer med skolledare i fem grundskolor med årskurs 6-9, samt med en biträdande skolchef i en kommun i Stockholms Län.

Intervjuerna grundades i teorin om fenomenologi som konkret kan beskrivas som ett försök att komma in på de intervjuades medvetande när det gäller fysisk aktivitet.⁵⁸

2.2 Urval

Kommunen valdes utifrån att finna exempel från ett fåtal skolor i en och samma kommun. Den valda kommunen är en närförort till Stockholm vilket var ytterligare en anledning, en närförort som i en senare studie skulle kunna användas som jämförelse med andra kommuner. Eftersom jag själv vuxit upp i kommunen fanns möjlighet att enkelt få kontakt med företrädare för respektive skola. Jag kände till miljön i kommunen och kunde därför relatera till platser som kunde tänkas komma fram i intervjuer. För att få en bakgrundsbild i tidigare forskning kunde jag också på förhand söka forskning som relaterades till liknande miljö och uppbyggnad som denna kommun. I kommunen bor ungefär 60 000 personer och i

⁵⁶ S. Kvale, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, (Studentlitteratur 1997), s. 82.

⁵⁷ *Ibid.*, s. 119.

⁵⁸ C. Stensmo, *Vetenskapsteori och metod för lärare*, s. 119 ff.

kommunens grundskolor med årskurs 6-9 går ungefär 2800 elever. Kommunen har ofta ett övergripande ansvar över exempelvis miljön runt skolor och för skolbyggnaden, varför det var intressant att intervjua en representant för hela skolförvaltningen i kommunen.

Skolorna i kommunen valdes utifrån en överblick över vilka skolor med årskurs 6-9 som fanns. Anledningen till att valet just föll på denna målgrupp var med bakgrund i tidigare forskningsresultat, rörelseglädjen minskar med elevernas ålder. Det var därför intressant att se om det även gällde skolor med elever i årskurs 6-9. Totalt fanns sju skolor och av dessa fanns möjlighet att besöka fem då två av skolorna avböjde på grund av tidsbrist. Skolledare från kommunens fem grundskolor med årskurs 6-9 valdes ut. En skolledare per skola var rimligt utifrån omfattningen på studien och genom en skolchef på kommunen kunde också studien visa på vilka resurser kommunen tillhandahöll skolorna i fråga om fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Skolledarna valdes ut för att få konkreta exempel på hur respektive skola arbetade med formuleringen i läroplanen om fysisk aktivitet under skoldagen.⁵⁹ Efter att kommunen valts ut skickades ett e-postmeddelande ut till kommunens skolchef samt till skolledare på respektive skola. Vid positivt svar från skolledaren bokades ett möte in för intervju. Två skolledare tackade nej, varför inte alla grundskolor i årskurs 6-9 i kommunen kom att ingå i studien. Intervjuerna med skolledarna genomfördes på respektive skola.

2.3 Intervjuer

Intervjufrågorna togs fram och bearbetades utifrån studiens syfte och frågeställningar, och med hjälp av ramfaktorteorin. Inledningsvis var frågorna övergripande och handlade exempelvis om skolans upptagningsområde eller antalet skolor i kommunen. Vidare berördes specifika frågor om kommunens och skolans syn på fysisk aktivitet för eleverna och möjligheten till daglig fysisk aktivitet. I och med att det inte genomfördes någon enkätundersökning med kommunens befolkning, elever eller anställda får de intervjuade representera kommun och skola. Exempel på de intervjuades syn på fysisk aktivitet var miljön i och runt skolan och kommunen, tidsramar under dagen att bedriva fysisk aktivitet och skolledares syn på situationen i skolan. Strukturen för intervjufrågorna gick därmed från allmänna till mer specifika frågor. Intervjun med den biträdande skolchefen genomfördes på

⁵⁹ Utbildningsdepartementet, s. 9 f.

dennes kontor. Efter att intervjuerna bokats in sammanställdes två intervjuguider, en för skolchefen och en för skolledare på skolan. Inför den första intervjun genomfördes en pilotintervju med en skolledare för samma åldrar men i en annan kommun, för att på så sätt säkerställa att frågorna var relevanta och för att få kommentarer från skolledaren om behovet av eventuella förändringar.

Jag spelade in varje intervju med hjälp av en diktafon för att på så sätt få större möjlighet att lyssna på svaren och för att säkerställa att citat blev korrekta. Inspelning minimerar risken för missförstånd mellan respondent och intervjuare. Specifika följdfrågor fanns beroende på vilka svar som kom fram, för att respondenten skulle få möjlighet att eventuellt utveckla sitt svar.⁶⁰

2.4 Databearbetning

I anslutning till intervjuerna transkriberades svaren och skrevs ner utifrån studiens teoretiska utgångspunkt, ramfaktorteorin.⁶¹ Svar som gick att koppla till studien strukturerades sedan upp för att kunna beskrivas i studiens resultatdel. Bearbetningen av intervjuerna relaterades till studiens syfte och frågeställningar för att finna svar. Respondenterna kommer i resultatdelen att benämnas som skolledare (A-F) och biträdande skolchef på kommunen benämns som biträdande skolchef.

2.5 Validitet och reliabilitet

Validiteten kan anses vara tillfredsställande då studiens resultat svarar mot dess syfte och frågeställningar. Skolledarnas svar är deras personliga tankegångar. Att respondenterna i grunden är utbildade lärare styrker studiens validitet då det ökar skolledarnas kunskaper i att tolka och arbeta med styrdokument med mera. Respondenterna kände förtroende för att svara på frågorna vilket stärker validiteten. Genom att fråga de intervjuade om det fanns några oklarheter i frågorna säkerställdes att de var införstådda med respektive fråga. I och med att en pilotintervju genomfördes inför den första intervjun blev det möjligt att förändra frågeområden och frågor för att mer specifikt kopplas till studiens syfte och frågeställningar.⁶²

⁶⁰ Se bilaga 2 och 3.

⁶¹ U.P. Lundgren s. 36.

⁶² S. Kvale, s. 261 ff.

Resultaten i studien kan antas ha högre reliabilitet om de liknar resultat i annan forskning. Reliabiliteten kan dock ifrågasättas genom att intervjupersonerna var få till antalet. Då endast ett fåtal skolledare intervjuades är det svårt att dra några generella slutsatser om hur synsättet på fysisk aktivitet är i andra kommuner i Sverige. Studien ger en vink om vilka faktorer som inverkar på just fysisk aktivitet bland skolledare i en kommun. Noggrannhet i sammanställningen av intervjuerna i form av transkribering gjorde att reliabiliteten stärktes. Studiens reliabilitet säkerställs också genom att misstolkningar undveks med tanke på att de intervjuade fick frågor om de hade förstått frågan eller om de hade något att tillägga i slutet av intervjun.⁶³

2.6 Etiska aspekter

Vid valet av intervjupersoner var det frågan om frivillighet att delta i studien som tydliggjordes att det var möjligt att avbryta intervjun. Det var upp till varje skolledare att avgöra om deltagande i studien var relevant, vilket framkom i utskicket till dem. Vidare säkerställs konfidentialitetskravet i studien, det vill säga att namn på den intervjuade, på skolan och på kommunen, inte kommer framgå i studien, vilket också framgått både per e-post samt vid intervjutillfällena. Det insamlade materialet används endast för denna studies syfte. Bandupptagningen raderades så fort transkriberingen var klar. Inspelningarna och transkriberingarna kom senare att makuleras efter att studien avslutats. Om uttalanden eller svar på något sätt kan kopplas till person, skola eller kommun, har detta tillfrågats och godkänts av vederbörande. Under hela intervjun fanns också möjligheter att avsluta intervjun eller att avböja svar. Materialet som samlats in användes enbart för forskningsändamål och lånas inte ut och används inte för kommersiellt bruk.⁶⁴

3. Resultat

Nedan följer ett avsnitt om de intervjuade skolledarnas syn på fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Avsnittet behandlar också de möjligheter som skolledarna menar på att skolorna har för att erbjuda fysisk aktivitet i skolan och exempel på verksamheter som kommunens skolor arbetat med. Vidare belyses faktorer som inverkar på möjligheterna att

⁶³ N. Hassmén & P. Hassmén, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, (SISU idrottsböcker 2008), s. 135 ff.

⁶⁴ Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, (Stockholm 2002), s. 7 ff.

bedriva fysisk aktivitet i skolan. I en avslutande del påvisas centrala faktorer som spelar in för ökad fysisk aktivitet, enligt de intervjuade skolledarna.

3.1 Skolledares syn på betydelsen av fysisk aktivitet

Skolledarna belyser i intervjuerna att fysisk aktivitet är av stor betydelse för barn och ungdomar. Framför allt berör skolledarna det faktum att elever som kommer upp i åk 6 i mindre utsträckning rör på sig varför frågan om fysisk aktivitet är aktuell. Den naturliga rörelseglädjen, exempelvis på raster, minskar när eleverna startar årskurs 6. Skolledare A berör målformuleringar i läroplanen som är något diffusa. Ett förtydligande om vad fysisk aktivitet innebär skulle enligt skolledare A eventuellt medföra en ökad förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet och därmed också större fokus på målformuleringen. Skolledare A menar att fysisk aktivitet i skolan handlar om elevernas rörelseglädje och att diskussionen bör handla om hur skolan kan arbeta för att öka elevernas intresse för rörelse.

Skolledare D diskuterar svårigheter med att realisera mål och formuleringar i läroplanen, som en problematisering i att förstå fysisk aktivitet. Skolledare D anser att fokus i större utsträckning behöver läggas vid hur skolan arbetar med målen. Till skillnad från skolledare A och D menar skolledare E att betydelsen för fysisk aktivitet klargörs genom ämnet idrott och hälsa. Skolledare E anser att det är ämnet idrott och hälsa som till stor del ansvarar för hälsoarbetet i skolan. Förklaringen, menar skolledare E, är att ”lärare i ämnet har mer kunskap om och förståelse för hur arbetet kan utföras vilket också leder till att ett specifikt ämne, i det här fallet idrott och hälsa, får ansvaret”. Ämnet idrott och hälsa stimulerar till fysisk aktivitet och introducerar eleverna till olika rörelseaktiviteter. Ibland är det också enbart inom detta ämne som eleverna möter organiserad fysisk aktivitet. Två gånger i veckan har skolorna idrott och hälsa på schemat, övriga dagar blir det mycket stillasittande. Eleverna upplevs som mer okoncentrerade de dagar de inte haft idrott och hälsa på schemat, uttrycker skolledare E.

Skolledarna anser att betydelsen av fysisk aktivitet är stor, hos samtliga skolledare framhålls vikten av att eleverna rör på sig. De är eniga om att skolan har ett stort ansvar för att motivera barn och ungdomar till fysisk aktivitet. Lärare och personal på skolan är elevernas förebilder och har tillsammans med föräldrar en stor inverkan på om barn rör på sig, förklarar skolledare E. Hemmet är något som skolledare D lyfter som centralt i arbetet för att förstå och därmed förklara betydelsen av fysisk aktivitet. ”Skolan kan stimulera och vägleda eleverna till olika

typer av rörelse, men stödet hemifrån är centralt”, belyser skolledare D. Fokus, för att öka elevernas fysiska aktivitet i skolan bör vara ämnet idrott och hälsa, enligt lärarna. Frågor om hur skolan ska arbeta med frågan delar dock skolledarna, där flera berör problem med möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet.

3.2 Skolledares syn på möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet

Varje skola som ingått i undersökningen har sina särskilda möjligheter att erbjuda fysisk aktivitet. Stöd från kommunen, miljön runt skolan och tidsplaner i varje ämne skiljer sig från skola till skola, vilket framkommer i undersökningen. Det skolledarna har gemensamt är att de alla återkommer till läroplanen, hur skolan väljer att realisera det som framkommer i Lgr 11. Exempelvis påpekar skolledare E att skolan har ett ansvar för att presentera läroplanens roll i verksamheten. Skolan behöver arbeta med övergripande mål och riktlinjer i läroplanen för att säkerställa mål i Lgr11 och på så sätt öka möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet. Skolledare E fortsätter med föräldrarollen och menar att föräldrarnas roll behöver stärkas genom att de bidrar till att motivera barnen till fysisk aktivitet. Möjligheten att erbjuda fysisk aktivitet grundas bland annat i föräldrars intresse och engagemang gentemot deras barn. Skolledare E belyser att ”ju mer engagerade föräldrar desto mer aktiva barn”. Exempelvis gäller det att föräldrar introducerar idrottsrörelsen för barnen för att deras syn på idrottande ska vidgas. Likaså är föreningarnas intresse för att engagera barn och ungdomar och att anpassa verksamheten så att den bjuder in till aktivitet av stor betydelse enligt skolledarna. Idrottsföreningar som barnen är aktiva i utanför skolan ser olika ut i kommunen, varför skolledare E menar att samverkan mellan skola och idrottsrörelse behöver utvecklas. Fokus för skolledare E är föräldrar och för skolledare A kommer frågan mer att handla om föreningslivet.

Skolledare A diskuterar fysisk aktivitet i förhållande till möjligheten att bedriva det på skolan. Skolan behöver ta vara på föreningslivet, betonar skolledare A. Den idrott som eleverna möter utanför skolan, i olika föreningar, är en viktig faktor för fysisk aktivitet. Skolledaren menar att föreningsidrotten i vissa fall är allt för elitfixerad. Krav och tidspress från idrottsrörelsen får motsatt effekt bland annat då intresset för idrott och fysisk aktivitet svalnar i och med stigande ålder, när både skolan och idrotten tar mer tid. En lösning är möjligheten att bedriva

fysisk aktivitet på skolan. Organisering på skolan i exempelvis aktiviteter i anslutning till skoldagen är en möjlighet där intresse och lust att röra på sig ska främjas, inte att tävla. Här kommer skolledare A in på det faktum att lust till att röra på sig bland annat skapas genom att barn och ungdomar själva får komma när de vill, utan tävlingsinriktning, för att bara umgås med vänner. Det är inte bara skolledarna på respektive skola som framhåller föreningslivet i kommunen, även biträdande skolchefen anser att föreningar i kommunen behöver komma in i skolans verksamhet. Biträdande skolchefen menar att kommunens skolor har stora möjligheter att erbjuda fysisk aktivitet.

Aktiviteter som är organiserade av skolan är, enligt den biträdande skolchefen också en förutsättning för att öka den fysiska aktiviteten bland eleverna. I kommunen finns goda möjligheter för elever att se andra miljöer, i form av skidbacke, ishockeyrinkar, simhall med mera. Lärarna på skolan, främst de i idrott och hälsa, behöver ta med sig eleverna till dessa ställen under skoltiden, till exempel genom samverkan inom ramen för Idrottslyftet. Den biträdande skolchefen poängterar att det handlar om den enskilda lärarens intresse för att skapa ett engagemang för fysisk aktivitet. ”Det är upp till varje lärare att motivera och introducera eleverna till fysisk aktivitet och att erbjuda eleverna de möjligheter som finns i kommunen för olika aktiviteter”, fortsätter den biträdande skolchefen. Tematiska upplägg som exempelvis att åka till skidbacken eller till simhallen ökar möjligheterna för att eleverna får en större överblick över de aktivitetsmöjligheter som finns i närområdet. Det gäller därför att ta vara på och använda resurser som finns i kommunen. Den biträdande skolchefen menar att ”miljön runt skolan och i kommunen blir en ramfaktor som påverkar möjligheterna i positiv bemärkelse. Skolan kan på så sätt ta till vara på miljön runt om i kommunen i större utsträckning och behöver inte vara kvar på skolgården för att bedriva fysisk aktivitet.” Möjligheterna är flera, intresset från skolan och den tid som fördelas kommer senare att redovisas som faktorer vilka ibland förhindrar möjligheten att bedriva fysisk aktivitet.

Det är inte bara förutsättningar med tid, utrymmen på skolan eller läroplanen som utgör möjligheter eller hinder för skolledare att arbeta med att framhäva fysisk aktivitet. På samtliga skolor som undersökts har elever flyttats upp till grundskolans senare år redan i årskurs sex. Tidigare var årskurserna indelade i F-3, 4-6 och 7-9. Effekten har blivit en mindre mängd rörelse för eleverna i årskurs 6, vilket bland annat skolledare B har observerat och framhåller att det är ett hinder i möjligheten att bedriva fysisk aktivitet. Elever i årskurs 6 har en större benägenhet till rörelse och lek på raster än elever i de högre årskurserna. En skolledare

förklarar det med att eleverna som kommer till skolan i årskurs 6 till en början rör på sig, de har en naturlig rörelseglädje från de tidigare åren i grundskolan. Intresset för fysisk aktivitet verkar ha sjunkit i årskurs 6 som en följd av den nya indelningen av årskurserna och för att se över detta har skolan bland annat anpassat skolgården med en skateboardramp, fler basketplaner och större möjligheter att röra på sig på rasterna. Skolledarna har observerat att intresset för fysisk aktivitet sjunker med elevernas ålder, och skolledare D diskuterar hur skolans miljö kan tänkas inverka på denna process.

Både miljön på skolgården och i klassrummen lyfts fram av skolledarna. Klassrummen kan i större utsträckning anpassas för att öka möjligheterna för fysisk aktivitet. Skolledare D menar att många klassrum är trånga vilket leder till att eventuella aktiviteter i klassrummen, som massage och rörelseövningar, inte förekommer. För att lösa problematiken har skolan tagit fram speciella klassrum som är större och som har en annan möblering. Det har visat sig att en sådan lösning gör det möjligt att under lektionen, i fem minuter, utföra någon form av rörelseövning. Att bryta av undervisning med fysisk aktivitet har visat sig bidra till att öka elevernas motivation för lektionsinnehållet. Skolledare D menar att eleverna blir mer motiverade i att delta i den övriga undervisningen och de orkar dessutom arbeta mer under ett pass. Varje enskild lärare styr därför själv över möjligheten att bedriva fysisk aktivitet. Lektionen upplevs som mer gynnsam om eleverna får ett avbrott, men även för läraren innebär det större möjligheter att kvaliteten på lektionen stärks. Lokaler, klassrum och idrottshall är miljöer som används på skolorna, men det finns också diskussioner kring hur skolgården kan utnyttjas.

Skolledare A lyfter gärna fram den fysiska utomhusmiljön, skolgården, när det gäller möjligheterna att bedriva fysisk aktivitet. Utomhusaktiviteter, att utnyttja skolgården i större utsträckning är en möjlighet som skolledare A betonar. Skolledare C påpekar att ”lärandet inte enbart behöver ske i klassrummet” och menar att arbetet med fysisk aktivitet inte behöver vara så svårt. Utomhuspedagogik, att bedriva större delen av undervisningen utomhus är ett sätt att gå till väga. Ett annat sätt kan vara att promenera till ett museum på studiebesök eller att ta ut eleverna på en lektion utomhus. Denna skolas skolgård behöver rustas upp men skolledaren framhåller att det även handlar om att introducera miljön runt skolan för eleverna, i form av skogsområden, gräsytor med mera. Skolans närmiljö blir här en faktor där eleverna kan se hur skolgården och miljön runt skolan används för fysisk aktivitet och för utomhuspedagogik.

Fokus behöver inte bara hamna på skolan och lärarna utan även på hur miljön i närområdet runt skolan ser ut. Gång- och cykelvägar för eleverna att ta sig till och från skolan gör att det blir lättare att motivera dem till att gå eller cykla. När cykelställ installerades på en av skolorna ökade antalet elever som cyklade till skolan. Skolledare A framhåller att idag cyklar eller går omkring 45 procent av skolans elever, mycket tack vare att skolan också satsat på att presentera närmiljön för eleverna. Minst en gång per dag får eleverna gå en promenad på mellan 10 och 20 minuter. Här nyttjas gång- och cykelvägarna i skolans närhet. Skolledare A betonar att också använda skolgården till en del av undervisningen ökar elevernas intresse av att vara ute på raster och på så sätt bli mer intresserad av uteaktiviteter” En del av skolgården utgörs av träd, gräs och lite klippor, ett område som bland annat används i undervisningen i matematik och naturvetenskapliga ämnen. Härigenom introduceras eleverna till miljön runt skolan, menar skolledare A.

Skolledare E påpekar brister i hur skolan ser ut och kopplar det till elevernas bristande intresse för att röra på sig. Exempelvis lyfter skolledare E att ”en inbjudande skolmiljö, med möjligheter att röra på sig både inomhus och utomhus, skapar glädje och motivation bland eleverna.” Skolledare E menar att skolans utformning är ålderdomlig och inte direkt bjuder in till rörelse, med bland annat trånga korridorer. Skolan byggdes på 1980-talet och skolgården liksom skolans korridorer och inomhusmiljö i övrigt har inte förändrats och anpassats med tanke på fysisk aktivitet och rörelse. Korridorerna är långa och det finns inga ytor inomhus som stimulerar till fysisk aktivitet. En lösning på detta är enligt skolledaren att göra inomhusmiljön mer attraktiv. Bland annat har skolan börjat planera för aktiviteter som biljard, interaktiva spel och klättervägg, fortsätter skolledare E.

Klätterväggar i korridorerna, fler samlingsplatser inomhus för eleverna att röra på sig, är saker som diskuteras på skolan för att också göra inomhusmiljön mer attraktiv. En inbjudande miljö är viktigt och skolledare E återkommer till att skolan är en förebild för eleverna, men då gäller det också att möjligheter finns för fysisk aktivitet och rörelse under hela skoldagen. De möjligheter för aktivitet som finns bör också synliggöras i större utsträckning. Skolledaren pekar på en problematik med att lärarna själva inte vet om vilka ytor som finns på skolan för eleverna att vara fysiskt aktiva på. Förutom den fysiska miljön återkommer alla skolledare till den stress som många lärare upplever med att hinna med det centrala innehållet i läroplanen,

vilket innebär att fokus inte alltid blir på rörelse och hälsa bland eleverna. Den undersökta kommunen har sedan ett antal år tillbaka därför arbetat med ett timplanelöst försök.

Försöket med ett timplanelöst arbete har pågått i kommunen sedan årsskiftet 2000/01 vilket innebär att varje skola i större utsträckning arbetar med pedagogiska planeringar för att se vad varje elev ska uppnå. Fokus ligger på elevens kunskapsnivå och bland annat utnyttjas bedömningsmaterial som stöd av varje lärare i respektive ämne. Här har tiden för varje ämne hamnat i skymundan för att lärare istället ska fokusera på kvaliteten i undervisningen. Därför koncentrerar läraren sig på kunskap hos varje elev vilket medfört högre resultat för skolan generellt. Den biträdande skolchefen menar att det inte har blivit mer utomhusaktivitet efter försöket, men däremot sätts inte lika mycket press på att ett visst timantal ska hinnas med i varje ämne. Den biträdande skolchefen påpekar att möjligheterna för fysisk aktivitet, rörelseglädje och utomhuspedagogik har ökat men till sist handlar det om hur skolan väljer att arbeta och var fokus finns.

Skolledarna efterfrågar kommunens ansvar gentemot skolan vad gäller fysisk aktivitet. En bredd av aktiviteter behöver utvecklas för att på så sätt arbeta med att aktivera alla elever, varje dag. Det är framför allt de elever som inte har någon idrottsaktivitet utanför skolan som bör uppmärksammas. Skolledare A sätter på så sätt krav på kommunen och arbetar även för att kommunen ska se över exempelvis skolans miljö, både inomhus och utomhus. Möjligheten finns, menar skolledare A, det handlar ytterst om kommunens ansvar för framför allt miljön. Kompetensutveckling, är något som skolledaren återkommer till för att skolan sedan ska kunna arbeta med utveckling av undervisningen. Skolledare A menar att fokus inte bara behöver vara elevernas förmåga att röra på sig, utan att det i lika stor utsträckning handlar om att bryta av lektioner och anpassa lektioner för utomhusaktivitet med mera. Flera skolledare kommer in på yttre faktorer som skolan behöver arbeta med, faktorer som kan öka möjligheten för fysisk aktivitet, glädje av att röra på sig och en utvecklad skola. Möjligheten för ökad fysisk aktivitet finns på de undersökta skolorna, faktorer som är svåra att påverka gör det däremot svårhanterligt för skolan.

3.3 Faktorer som inverkar på möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet

Tidigare har jag beskrivit hur olika ramfaktorer påverkar vardagen för lärare och för skolan, ramfaktorer som exempelvis tid för varje ämne, dokumentation och möten är det som möter lärare under arbetsdagen. Skolledarna uppfattar att lärarna känner en stress över tidsramar och administrativa uppgifter vilket får till följd att områden som inte berör ämnen i sig inte prioriteras. Fysisk aktivitet är ett sådant exempel som lärarna inte hinner arbeta med. En viktig punkt som skolledare A berör är möjligheten för lärare att utvärdera dagens arbete. Det är lätt att lärare arbetar på i samma takt och inte hinner reflektera över lärandet. Skolledare A menar att det kanske är vid sådana reflektionstider som lärare skulle kunna se andra vägar att nå målen i ett ämne. En gång i månaden får lärarna möjlighet att träffas och diskutera frågor om skolans utveckling där bland annat fysisk aktivitet har diskuterats. Reflektionstiden har på en av skolorna bidragit till att lärare bland annat infört en form av fysisk aktivitet med exempelvis massage under delar av lektioner.

Schemat under en dag för lärare och elever är en faktor som ofta innebär ett hinder för att föra in fysisk aktivitet. En åtgärd som vidtagits på en skola är att eleverna får ta en paus under lektionerna. Det har varit möjligt då lärare med ämneskombinationer fått lektioner efter varandra, med samma klass. Det kan innebära att en lärare som undervisar i matematik och biologi kan ha lektionerna efter varandra med en klass. På så sätt ökar möjligheterna att ta en paus för att eleverna ska få ny energi och lektionen blir därmed mer gynnsam och effektiv, enligt skolledare C. Att ha en längre lektionstid har också gjort att lärare fått större möjlighet att bedriva lektionerna utomhus, fortsätter skolledare C.

I intervjuerna med skolledarna förtydligas dilemmat med tidsbrist och vad som ska hinnas med under skoldagen. ”Idrotten är med och bygger broar vilket skapar relationer” menar skolledare B och går vidare in på att lärare på denna skola fokuserar på varför vissa moment, däribland fysisk aktivitet, är viktigt för eleven själv. Denna skolledare har uppmuntrat lärarna till att medvetandegöra eleverna om vad fysisk aktivitet syftar till, vilken effekt det kan ha för eleverna och så vidare. Skolledaren påpekar vidare att detta inte är tillräckligt utan på skolan har de också ”profiltid”. Profiltid innebär att eleverna i årskurs sex under en period på sex veckor får testa på olika teman som skolan erbjuder. Idrott och hälsa är ett av dessa teman och

presenteras som ett ämnesområde med bland annat friluftsliv och utomhuspedagogik. Efter perioden väljer eleverna en specifik inriktning som de sedan följer under tiden på skolan.

Eleverna får genom ovanstående en presentation av vad som finns på skolan i form av olika inriktningar. Givetvis, påpekar skolledare B, blir inte alla intresserade av just ämnesområdet idrott och hälsa men de har kommit en bit på vägen med att introducera en större grad av fysisk aktivitet på skolan. Genom profilering blir eleverna introducerade till betydelsen av just fysisk aktivitet och de får praktiskt delta i fysiska aktiviteter dagligen.

En ramfaktor som kommit fram i intervjun med skolledare C har varit elevernas sociala bakgrund. Eleverna har olika erfarenheter av fysisk aktivitet. I vissa fall är det inte accepterat att flickor idrottar därför att familj och släkt anser att det är olämpligt. Så här resonerar skolledare C:

”Att familj och släkt inte rör på sig påverkar i sin tur eleverna själva och gör att rörelseglädjen liksom motivationen för fysisk aktivitet hämmas. För alla är det inte en självklarhet att röra på sig. Föräldrar blir därför en faktor som i vissa fall hindrar elevernas intresse. Det föräldrar gör och det barnen gör när de är tillsammans med sin familj har betydelse för hur de ser på ett fysiskt aktivt liv.”

”Vad ni gör hemma är också av vikt för era barns bästa” är något som skolan, där skolledare C är verksam, går ut med till sina föräldrar för att på så sätt påverka och förtydliga vikten av en fysiskt aktiv livsstil. Vad som ibland behövs från skolans sida, menar skolledare C, förtydligande om läroplanen i sin helhet, vad som beskrivs i den och hur respektive skola profilerar sig med utgångspunkt i Lgr11. Läroplanen är omfattande och berör flera olika områden, inte bara fysisk aktivitet, vilket gör att mycket ska behandlas. Skolledare C framhåller att den omfattande läroplanen bidrar till stress, istället för att vara föremål för diskussion och samarbete mellan lärare för att göra det möjligt att uppfylla det som står i Lgr11.

I läroplanens övergripande mål och riktlinjer finns utgångspunkter för hur skolan ska arbeta inom olika områden, bland annat hälsa.⁶⁵ För att främja den fysiska aktiviteten bland eleverna

⁶⁵ Utbildningsdepartementet, s. 14.

har en av skolorna på eftermiddagarna startat aktiviteter för eleverna, dit de kan komma och bland annat spela innebandy och basket, delta i lekar och dansa. Givetvis skulle fler aktiviteter gynna alla elever, men tidsaspekter och en viss grad av konkurrens med föreningsidrotten gör det svårt. Föreningsidrotten som ”inte släpper in vem som helst” konkurrerar på så vis med skolan då tider bokas upp direkt efter skolans slut. Idrottshallen är redan upptagen under hela skoldagen och blir inte tillgänglig för spontan aktivitet. På så sätt finns inte tid i hallarna för spontan aktivitet, vilket annars skulle kunna vara en lösning och göra det möjligt för fler elever av att bli intresserade av att röra på sig, menar skolledare A. Härmed blir en ramfaktor också föreningsidrottens verksamhet i skolan, en ramfaktor som till viss del gör att skolans möjligheter till spontanidrott minskar. För att inte skolorna och föreningarna ska bli konkurrenter till varandra, en konkurrens som bidrar till att minska möjligheterna för eleverna att vara fysiskt aktiva, krävs ett gott samarbete mellan skola och föreningsliv. Resurser i form av framför allt ekonomi gör det ibland svårt för skolan att hävda sig, eller att samarbeta med idrottsföreningar som hyr in sig i idrottssalen.

Inomhushallar på skolorna bör, enligt resonemanget ovan göras mer tillgängliga för spontan aktivitet. I England har skolor startat After school clubs som förlänger skoldagen där idrottshallen öppnas upp för eleverna efter skolans slut, förklarar skolledare A. Här är det inte bara idrottshallen som öppnas utan möjligheter finns också att simma, klättra eller åka till andra anläggningar. I Sverige har vi idrottslyftet som ska vara ett samarbete mellan skolan och föreningsidrotten där olika idrotter kommer till skolan. Skolledare A poängterar att de flesta aktiviteter bör göras inom skolans område, i annat fall kan ekonomiska resurser som transport till och från en aktivitet hindra eleverna från att vara med.

Skolledarna är överrens om att ekonomin inverkar på möjligheterna att erbjuda daglig fysisk aktivitet. Kommunens biträdande skolchef är inne på samma aspekt och berör de bidrag skolan får från bland annat staten. ”Kommer bidrag för satsning i matematik är det också det ämnet som prioriteras på skolan”, menar den biträdande skolchefen. Härmed poängteras bidrag som ramfaktor, det vill säga ett ekonomiskt bidrag till föreningarna i kommunen som också kan gagna skolan, där staten sätter upp riktlinjerna.⁶⁶ Idrottslyftet är ett sådant exempel på bidrag till skolan som staten går in och finansierar, vilket enligt den biträdande skolchefen används ”flitigt” i kommunen.

⁶⁶ U.P. Lundgren, s. 38.

Kommunens ansvar lyfts som ytterligare en ramfaktor för att bedriva fysisk aktivitet. Ansvaret som kommunen har är att ”utveckla lärares kompetens vad gäller lektioner utomhus, i form av exempelvis fortbildning” menar skolledare E. Möjligheter till fortbildning eller verkliga exempel är sådant som skolledare E efterlyser för att elevernas glädje för fysisk aktivitet ska öka. Exempelvis lyfter skolledare E fram att ”under studiedagar skulle ett tema kunna vara fysisk aktivitet då det är under sådana dagar som personal från andra skolor i kommunen kan träffas för att utbyta idéer.” Lärare behöver se möjligheterna med att vara ute, eller att bryta av en lektion i klassrummet, istället för att låsa fast sig i mönster och fokusera för mycket på vad som ska hinnas med. Kompetensutveckling för lärare blir härmed en möjlighet för skolan att driva igenom fysisk aktivitet för eleverna men också en utveckling av undervisningen i varje enskilt ämne. Konkreta exempel på bland annat utomhuspedagogik skulle stärka möjligheterna, menar flera skolledare.

Ekonomiskt sett har skolor och skolledare vissa möjligheter att lägga upp en budget och på så sätt prioritera särskilda delar av verksamheten. Bland annat premierades skolgården på en skola när årskurs sex kom till skolan då det på förhand fanns tankegångar om att just dessa barn behöver mer fysisk aktivitet än andra. Miljö, ekonomi och läroplan är de huvudsakliga faktorer som skolledarna i undersökningen anser påverka möjligheterna att erbjuda daglig fysisk aktivitet för barnen i skolan. Åtgärder för att arbeta med fysisk aktivitet, samarbete inom skolan och med föreningsidrott är några exempel, liksom ”öppet hus” för eleverna i idrottssalen. Skolledarna i studien är överens om den positiva inverkan som fysisk aktivitet har. Biträdande skolchefen poängterar att diskussioner förs på skolan och kommunalt, kring möjligheterna att öka barns fysiska aktivitet även i de äldre skolåren, årskurs 6-9.

4 Diskussion

Syftet med studien har varit att, med utgångspunkt i de ramfaktorer som omgärdar skolans verksamhet, så som läroplan, timplan, förutsättningar på skolan och i kommunen, undersöka skolledares syn på fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen och att undersöka vilka strategier som skolledare arbetar utefter för att skapa möjligheter för fysisk aktivitet för elever i grundskolans åk 6-9. Skolledare på både kommunal nivå och skolnivå har intervjuats för att

visa exempel på hur det kan se ut, men framför allt för att skapa underlag för att ta fram konkreta handlingsplaner som skola och kommun kan arbeta efter nu och i framtiden.

4.1 Skolledarnas syn på den fysiska aktivitetens betydelse

I kommunen har skolledarna i intervjuerna tagit fram positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. Skolledarna är allmänt positiva och menar att fysisk aktivitet bland annat främjar lärande. Det som framkommer är däremot en svårighet att organisera fysisk aktivitet i skolan, förutom i undervisningen i ämnet Idrott och hälsa. Ett specifikt ämne lyfts fram som centralt för att involvera eleverna i mer fysisk aktivitet: Idrott och hälsa. Som ämne är Idrott och hälsa viktigt, men lika viktigt är att se skolan som en helhet, där läroplanens riktlinjer nås genom exempelvis samarbete över ämnesgränserna. Fokus på just ett ämne visar sig inte alltid vara positivt varför skolledarna berör hela skolans arbete för fysisk aktivitet.

Skolledarnas syn på den fysiska aktiviteten stämmer överens med Statens folkhälsoinstituts studier som visar att fysisk aktivitet ökar barns inlärningsförmåga. Synen är densamma, både i tidigare studier och i intervjuerna med skolledare, att fysisk aktivitet är viktigt och främjar studieresultat i skolan. Statens folkhälsoinstitut har i studier dessutom visat hur viktiga skolledare är för att implementera fysisk aktivitet i skolan varför just skolledarna har varit i centrum i denna studie.

Det som framkommer i intervjuerna är hur skolan ska arbeta med att nå målet med daglig fysisk aktivitet. Olika aktörer på skolan påverkar utfallet av verksamheten, exempelvis anställda på skolan, tjänstemän i kommunen och politiker, alla med utgångspunkt i läroplanen. Det tidigare studier och denna studie har gemensamt är hur stor betydelse vuxna, vänner och miljö har på eleverna. Attityder, förhållningssätt och värderingar är enligt skolledarna, viktiga faktorer för framgång, något som också Statens folkhälsoinstitut belyser.⁶⁷

Attityder och värderingar bland personalen på skolorna har i studien har visat sig vara goda när det gäller samarbete och vikten av daglig fysisk aktivitet. Skolledarnas syn på situationen är istället att det är elevens minskade intresse för fysisk aktivitet som är problematiskt. Skolledarnas berättelser bekräftar tidigare studier, men framhäver också att förhållningssättet

⁶⁷ Statens folkhälsoinstitut, s. 4.

behöver förändras hos de styrande på skolan.⁶⁸ Det är ett faktum att eleverna i äldre åldrar inte är lika fysiskt aktiva som elever i de yngre åldrarna. Därför krävs, enligt den biträdande skolchefen i kommunen, ett förändrat förhållningssätt för att underlätta för fysisk aktivitet. Förhållningssätt kan gälla exempelvis prioriteringar av inköp till skolan, vad som bedöms som viktigt att investera i för skolan. Skolledarna på de undersökta skolorna berör vikten av att se hela skolan, något som ibland gör att prioriteringen inte blir just fysisk aktivitet. Skolan gör prioriteringar som exempelvis behandlar integration och psykosocial arbetsmiljö, liksom delaktighet och inflytande, vilket bland annat innebär att fysisk aktivitet åsidosätts. Flera aktörer kan här inverka till att situationen kvarstår, att barns fysiska aktivitet minskar, ett faktum som inte alltid går att förändra, menar skolledarna.

I studien hamnar fokus på de som styr skolan, lokalt och kommunalt. Det finns olika synvinklar på fysisk aktivitet, skolledare på de lokala skolorna har den specifika skolan att ta i beaktande, biträdande skolchefen har hela kommunens skolor. Diskussionen förs vidare om hur skolorna kan gå till väga och hur medel för exempelvis upprustning av skolgårdar ska hämtas in. Fokus behöver riktas mot den enskilda skolan och befintliga resurser på skolan idag, som kan öka graden av fysisk aktivitet.

4.2 Skolledarnas syn på möjligheterna att erbjuda fysisk aktivitet

Tillgången till skolgård och naturområden är viktiga aspekter som skolledarna lyfter fram i studien för att öka möjligheterna för fysisk aktivitet. Likaså berörs samverkan med idrottsrörelsen och med föräldrar. Det mest påtagliga är det faktum att skolledarna själva inte känner att de kan öka möjligheterna enbart med skolans egen kraft.

Ett tillvägagångssätt för att öka graden av organiserad fysisk aktivitet i skolan är att skolan organiserar tillfällen för eleverna där de kan utöva olika idrotter. Idrottslyftet är ett konkret exempel på detta, som visat sig vara ett vinnande koncept. Härmed är staten och kommunen med i arbetet vilket i ett större perspektiv är en förutsättning för att öka möjligheterna till fysisk aktivitet. Det blir också en kompetensutveckling för lärare och personal på skolan samtidigt som eleverna får möjlighet att möta idrottsrörelsen. I relation till forskningen är

⁶⁸ U. Berg, s. 93 f.

introducerandet av olika idrotter central för många ungdomar.⁶⁹ Genom idrottslyftet kan också lokala föreningar visa upp sin verksamhet och på så sätt startas ett samarbete mellan skolan och idrottsrörelsen. Samtliga skolchefer är överens om att ovanstående är ett bra tillvägagångssätt och biträdande skolchefen tar även upp de möjligheter som finns inom kommunen. Om ungdomarna genom exempelvis idrottslyftet får se områden i kommunen som de kan ta sig till blir det en långsiktig investering, för ungdomarna och för samhället i stort. Idrottslyftet och aktiviteter som genomförs vid enstaka tillfällen är en väg att gå, men lika viktigt är att skolan arbetar för att fysisk aktivitet är en självklarhet under hela skoldagen, oavsett om idrottslyftet är på plats eller inte.

En integrering av fysisk aktivitet i klassrummet kan komma att bli verklighet genom fortbildning för lärarna i olika undervisningssätt. Det är också vad Myndigheten för skolutveckling tagit fram i sina rapporter, vikten av att alla lärare görs delaktiga i hela skolans verksamhet.⁷⁰ Här krävs fortbildning, menar skolledarna, men vad som också är viktigt är att se vilka resurser skolorna själva kan ta ansvar för. Kanske finns det lärare och personal som har kompetens inom exempelvis massage, uteaktiviteter, rörelseträning med mera som kan spridas på skolan. Det centrala, vilket tidigare forskning också tagit upp, är att uppgiften inte enbart hamnar på läraren i idrott och hälsa, utan att rörelse och fysisk aktivitet är en uppgift och ett arbetsområde för hela skolan. Föräldraengagemang kan här underlätta för verksamheten, föräldrar som har kunskap, eller förmåga att arbeta med fysisk aktivitet i skolan. I yngre åldrar kan föräldrar hjälpa till med att organisera vandrande skolbussar och i äldre åldrar, exempelvis i årskurs 6-9, är föräldrar en stor tillgång hemifrån, i form av att motivera barnen till fysisk aktivitet. Utevistelser, bad, promenader och mycket mer är exempel på saker som föräldrar kan erbjuda sina barn. Ett nära samarbete mellan skolan och hemmet är centralt för att barnen ska se möjligheterna med fysisk aktivitet.

4.3 Faktorer som inverkar på möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet

Förebilder, föräldrar och personal på skolan har ovan visat sig vara viktiga aktörer för elevernas intresse. När diskussionen om tidsramar förs fram blir kopplingen till läroplanen

⁶⁹ L. Bergendahl, s. 24.

⁷⁰ Myndigheten för skolutveckling, s. 6 f.

tydlig. Arbetet i skolan grundas i att läraren lägger upp en undervisning som är kopplad till läroplanen. Kunskapskrav som eleverna ska bedömas utifrån har i studien visat sig vara en faktor som påverkar graden av fysisk aktivitet. Här har tidsbrist bland annat lyfts fram som exempel på att fysisk aktivitet inte hinns med på lektionerna. Många av kunskapskraven relaterar till flera olika ämnen, vilket gör det möjligt för lärare att samarbeta över ämnesgränserna. Utifrån resultatet i studien kan vi se att mer tid för läraren till reflektion och återkoppling kan möjliggöra samarbete mellan ämnen, diskussioner mellan lärare och en undervisning där bland annat fysisk aktivitet utgör en integrerad del. Lärare som får större möjligheter till reflektion och uppföljning bidrar också till utveckling av skolans arbete. Reflektion och återkoppling är något som diskuterats i Kretchmans studie. Kretchman menar att grunden för samarbete mellan lärare och ämnen handlar om tid för utvärdering av den egna undervisningen.⁷¹

Det har tidigare visat sig att inställning och brist på tid för lärare har försvårat möjligheten att bedriva fysisk aktivitet utöver, ämnet Idrott och hälsa. I den dagliga verksamheten krävs det att varje lärare får möjlighet till att se hur fysisk aktivitet kan introduceras i respektive ämne. Här är det inte bara en diskussion om att röra på sig utan lika viktigt är det att hälsa och livsstil berörs i klassrummen. En bidragande faktor till samarbete är lärares helhetssyn på skolan. Tid blir på så sätt något som skolan själv kan arbeta med, liksom att se till elevernas sociala bakgrund.

Inte bara tiden till förfogande påverkar möjligheterna att bedriva fysisk aktivitet under skoltiden, utan det som studien också visat är att elevernas sociala bakgrund inverkar. Både denna studie Kretchmans studie påvisar viktiga samband mellan elevernas hemmiljö, erfarenheter av fysiska aktiviteter och inställning till fysisk aktivitet.⁷² I det sociala ingår också elevernas umgängeskrets och fritidsvanor, något som har visat sig spela in för intresset för fysisk aktivitet. Skolans möjligheter att lägga ner tid och resurser för eleverna visar sig avgörande för att bedriva daglig fysisk aktivitet.

Ytterligare en faktor, vilken hör samman med resurser på skolan, är ekonomiska förutsättningar. I studien framkommer hur relationen mellan skola och kommun är central men det har också visat sig att relationen kan hindra utvecklingen. Ett beroendeförhållande skapas mellan dessa båda aktörer i fråga om fysisk aktivitet. Kommunens representant anser

⁷¹ R. Kretschmann, s. 383 f.

⁷² Ibid., s. 383 f.

att skolan själv har resurser och skolans representanter menar i sin tur att kommunen behöver sätta in mer pengar bland annat för att förbättra skolgård och miljö. Skolan är beroende av kommunen. Det blir i undersökningen tydligt hur ansvaret därför pendlar mellan skola och kommun i frågan om ansvar. Vem bör ta ansvaret för mer fysiska aktiviteter i skolan och hur används de som redan finns? Frågan hamnar mellan två stolar och därför blir en tolkning att både skolorna och kommunen vill arbeta med faktorerna som redovisats ovan, men vem som bär det yttersta ansvaret råder det delade meningar om.

Till sist har studien visat på goda exempel på hur ett antal skolor i kommunen arbetar med fysisk aktivitet och hur de tacklar faktorer som ekonomi, tid och elevernas sociala bakgrund. Det sker exempelvis med utomhuspedagogik, öppna idrottshallar dit eleverna kan komma och att en inbjudande miljö finns på skolorna. Ett tillvägagångssätt för kommunens skolor skulle därför kunna vara att inte bara titta på den egna enheten utan även hitta samarbeten över skolgränserna för att inte bara arbeta ämnesövergripande utan även med andra skolor.

4.4 Resultatens tillförlitlighet, fortsatt forskning och slutsats

Skillnader mellan skolor i kommunen framkommer då det gäller förutsättningar för fysisk aktivitet. Det blir därmed viktigt att beakta studiens förhållandevis begränsade omfång. Antagligen är situationen än mer komplex om man tittar på fler skolor. För kommunens del, liksom för liknande kommuner, kan denna studie visa sig intressant både i arbetet med fysisk aktivitet och som en utgångspunkt för fortsatta studier. Till exempel skulle man i fortsatta studier kunna göra jämförelser mellan skolor i innerstad och förort. Med anledning av denna studies resultat kan det vara intressant att se till hur det skiljer sig mellan olika skolor i form av förutsättningar för fysisk aktivitet när det gäller exempelvis närheten till natur.

I och med att skolans miljö visat sig återkomma hos flera av de intervjuade skolledarna skulle ett lämpligt tillvägagångssätt kunna vara att göra en observationsstudie av skolornas skolgårdar och närmiljö. Ett annat lämpligt tillvägagångssätt skulle kunna vara att jämföra skolor med elever i årskurs 6-9 med elever i yngre åldrar. Flera öppningar finns för fortsatt forskning där denna studie kan stå som grund.

Studiens slutsats är att skolledare efterfrågar en klarare styrning från kommunen och mer resurser för framför allt skolans miljö, skolgårdar och så vidare. Kommunens medarbetare

både på kommunal nivå och på skolnivå kan ta studien som en inblick i hur verksamheten, enligt skolledare, fungerar hindrande eller stödjande i förhållande till fysisk aktivitet.

När det gäller kommunens synvinkel är det egentligen missvisande att endast undersöka en representant för kommunen. Det huvudsakliga syftet var dock att studera situationen på respektive skola, för att sedan jämföra med ett kommunalt perspektiv. På så sätt visar studien på två sidor, som i vissa fall är överensstämmande, som i tolkningsfrågor om läroplanen. I andra fall kan hinder vara miljömässiga förutsättningar för fysisk aktivitet i kommunen och i dess skolor.

4.5 Slutord

Skolan och dess personal arbetar alla efter läroplanen, liksom kommunen och staten. I studien har skolledare intervjuats, för att se hur förutsättningarna för fysisk aktivitet ser ut i kommunen och på skolan. Studien har visat på skilda förutsättningar, att skolans miljö och dess prioriteringar är det som styr verksamheten. Exempel såsom promenader innan lektionerna, samarbete mellan ämnen och ett ämnesövergripande arbete har belysts i studien. Mer fokus på närmiljön är det som förespråkas av skolledarna, men en attitydförändring bland lärare när det gäller samarbete för att fysisk aktivitet ska öka under hela skoldagen krävs också.

Skolan har en viktig roll i att sprida kunskaper till barn och ungdomar, som ska ge dem kunskaper för livet. Det gäller att hela skolan tar fram konkreta exempel på hur läroplanen och kursplanen kan realiseras. Denna studie kan vara en utgångspunkt för detta arbete, en grund för andra skolor och kommuner för en gemensam skola, där fysisk aktivitet genomsyrar vardagen.

Käll- och litteraturförteckning

Otryckta källor

I författarens ägo

Bandupptagning

Intervju 13/9 2012 med skolledare A

Intervju 19/9 2012 med skolledare B

Intervju 20/9 2012 med skolledare C

Intervju 20/9 2012 med skolledare D

Intervju 20/9 2012 med skolledare E

Intervju 2/10 2012 med biträdande skolchef

Tryckta och elektroniska källor

Andersen, L.B. Bugge, A. Hermansen, B. Nielsen, G. Svensson, J, "School Playground Facilities as a Determinant of Children's Daily Activity: A Cross-Sectional Study of Danish Primary School Children", *Journal of physical activity and health*, 9 (2012:9), s. 104-114.

Apitzsch, E, *Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan*, Riksidrottsförbundet (Handslagsrapport 2007:1).

Cothran, D. Faust, F. Kulinna, P.H. Martin, J.J. McCaughtry, N. "The Influence of Professional Development on Teacher's Psychosocial Perceptions of Teaching a Health-Related Physical Education Curriculum", *Journal of teaching in physical education*, 27 (2008:27), s.292-307.

Bergendahl, L, "Elevers attityder till och värdering av fysisk aktivitet", *Sätt skolan i rörelse Hur främjar vi lärandet av fysisk aktivitet? Skolhälsovård*, red. Staffan Hultgren (Göteborg: Gothia 2001

Björklid, P, "Lärande och fysisk miljö En kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola", *Forskning i fokus, nr 25*, (Myndigheten för skolutveckling 2005).

Bremberg, S & Eriksson, (red.), *Investera i barns hälsa*, 1. uppl., Gothia, Stockholm, 2010

Ekblom, Ö, "Hur får vi inaktiva barn att röra på sig?", *Svensk idrottsforskning*, 4 (2011:4).

Ericsson, I (2006). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer en interventionsstudie i skolår 1-3*. Enskede: TPB.

Eriksson, C, *Nu är goda råd..enkla! Ett inspirationsmaterial för bättre hälsa i skolan och på fritiden*, (Nationellt främjande av hälsa för barn och ungdom, Örebro Universitet 2011).

Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quennerstedt, M. Rudsberg, K. Sundberg, M. Svensson, L. *Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002* (Örebro Universitet 2003).

Guinhouya, B.C. Lomdani, G.K. Apété, A. Durocher, C. Vilhelm, H, "How school time physical activity is the 'big' onedor Daily activity among schoolchildren: A Semi-experimental Approach", *Journal of physical activity and health*, 6 (2009:6), s. 510-519.

Hassmén, N & Hassmén, P, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, SISU idrottsböcker, Stockholm, 2008

Johansson, B & Svedner, P, *Examensarbetet i lärarutbildningen*, 5. uppl., Kunskapsföretaget, Uppsala, 2010

Lundgren, U P., *Att organisera omvärlden: en introduktion till läroplansteori*, 2. [dvs 4.] uppl., Utbildningsförl. på uppdrag av Gymnasieutredningen, Stockholm, 1989

Kretschmann, R. "Intervention Mapping as a method for planning health promotion programs in school from a sport pedagogical view", *Journal of Physical Education and Sport*, 4 (2011:4), s. 383-392.

Kulinna, P.H. McCaughy, P.N. Martin, J. Cothran, D. Faust, "The Influence of Professional Development on Teachers' Psychosocial Perceptions of Teaching a Health-Related Physical Education Curriculum" I *Journal of Teaching in Physical Education*, nr. 27 (2008:27) s. 292-307.

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011, Skolverket, Stockholm, 2011

McIver, K.L. O'Neill, J.R. Pate, R.R, "Physical Activity and Health: Does Physical Education Matter?" *The National Academy of Kinesiology*, 63 (2011:63), s. 19-35.

Myndigheten för skolutveckling, *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo94 samt Lpf94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S)*, (slutrapport 2005-09-01 Dnr:2004:170).

Norberg, J R. & Pihlblad, J (red.), *För barnets bästa: en antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*, Centrum för idrottsforskning, Stockholm, 2011

Nu är goda råd- enkla!: ett inspirationsmaterial för bättre hälsa i skolan och på fritiden, Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFE), Stockholm, 2011

Statens folkhälsoinstitut, *Definitioner Fysisk aktivitet*, 2012-09-03

< <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Definitioner/>> (Acc. 2012-09-03)

Sverige. Timplanedelegationen., *Utan timplan: forskning och utvärdering : en antologi från Timplanedelegationen*, Fritze, Stockholm, 2005

Sveriges Riksdag, *Skollagen* (2010:800), bilaga 1.

Stensmo, C, *Vetenskapsteori och metod för lärare: en introduktion*, 1. uppl., Kunskapsföretaget, Uppsala, 2002

Uljens, M, *Fenomenografi: forskning om uppfattningar*, Studentlitteratur, Lund, 1989

World Health Organization, *Global recommendations on physical activity for health*, (Schweiz 2010).

Bilaga 1

Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Litteratursökningen ska finnas med som en bilaga i din uppsats.

Syftet med att redovisa litteratursökningen är att läsaren av ditt arbete ska kunna återskapa dina sökningar och på så sätt kunna hitta intressanta dokument. Redovisningen hjälper också läsaren att kunna bedöma om du sökt på relevanta ämnesord utifrån dina frågeställningar och om du genomfört sökningarna på ett bra sätt.

Använd denna mall när du gör din bilaga. Det gör ingenting om bilagan blir längre än en sida.

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som, ur skolledares syn, främjar eller begränsar möjligheterna att erbjuda eleverna i grundskolans årskurs 6-9 daglig fysisk aktivitet.

- Vilken betydelse har fysisk aktivitet för skolarbetet, enligt skolledarna?
- Vilka möjligheter har skolorna, enligt skolledarna, att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer spelar in för möjligheterna att bedriva daglig fysisk aktivitet i skolan, enligt skolledarna?

Vilka sökord har du använt?

Läroplaner, fysisk aktivitet i skolan, rektorer, skolledare, uppfattning på fysisk aktivitet, Lgr 11, skollag, åtgärder för fysisk aktivitet, Intervju, Hälsa, Attityder, Idrott, Rekommendationer, Ramfaktor, Implementering i skolan, Kunskapsutveckling.
Engelska: Curriculum, Physical activity, Physical education, Health

Var har du sökt?

GIH:s biblioteksdatas
Google
Google Scholar
Skolverkets hemsida
EBSCO HOST

Sökningar som gav relevant resultat

GIH:s biblioteksdatabas: Fysisk aktivitet i skolan, Skolledares syn på fysisk aktivitet, Ramfaktorteori, Läroplansteori, Intervju
Google: Lgr11, skollag, rekommendationer för fysisk aktivitet, tidsramar i skolan
Google scholar: Läroplansteori, Ramfaktorteori, Strategier för ökad fysisk aktivitet
Ebsco: Physical activity and curriculum, physical education and headmaster

Kommentarer

Genom GIH:s biblioteksdatabas har jag hittat relevant information och därmed klickat vidare till relevanta datasidor. Skolverkets hemsida har framför allt gett grund i läroplaner, skollagen och ramfaktorer som stämmer överrens med studien.

Bilaga 2 Intervjuguide skolledare på skolan

1. **Inledning** med presentation av intervjuaren och presentation av studiens syfte. Betona att uppgifterna hanteras konfidentiellt. De utdrag som senare görs kommer inte att kunna spåras till enskild individ eller skola. (på bandet nämner du endast: ”intervju med skolledare för skola nr – den –”)
2. **Upptagningsområde.** Hur stort är upptagningsområdet? Hur långt har eleverna till skolan?
3. **Närmiljön.** Elevernas möjligheter att cykla och gå till skolan. I vilken utsträckning gör de det? Hur ser närmiljön ut för övrigt? Skog? Öppna ytor?
4. **Skolan.** Resurser, standard på lokaler (idrottslokaler etc.). Allmän uppfattning om skolans personella och ekonomiska resurser. Hur är arbetsklimatet på skolan? Lärare emellan och mellan elever?
5. **Personlig inställning till fysisk aktivitet.** Vilket synsätt har du på fysisk aktivitet? I vilken utsträckning hinner du själv motionera?
6. **Lärarna.** Finns samarbete mellan lärare och ämnen i form av projekt etc. som berör fysisk aktivitet? Varför? Varför inte? På vilket sätt?
7. **Barnens fysiska aktivitet.** Har du någon uppfattning om hur fysiskt aktiva eleverna är i skolan och på fritiden? Vilken betydelse anser du barns fysiska aktivitet ha (hälsa, livskvalitet, framtid)? Vilket ansvar har skolan i detta sammanhang?
8. **Skolan och barns fysiska aktivitet.** Hur arbetar skolan med att göra eleverna fysiskt aktiva? Hur ser skolans förutsättningar ut för elevernas fysiska aktivitet? Basketplan, fotbollsplan, grönområde? Vilken påverkan har skolan på elevernas fysiska aktivitet?
9. **Resurser.** Vilka resurser finns för skolorna att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet?
10. **Skolan och läroplanen.** Hur anpassar du som skolledare verksamheten utifrån skolans uppdragsbeskrivning i läroplanen, Lgr11, om fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? Vilka strategier används? Vilka möjligheter/svårigheter finns att arbeta med denna beskrivning?
11. **Slutligen.** Finns det något du vill tillägga?

Bilaga 3 Intervjuguide biträdande skolchef

1. **Inledning** med presentation av intervjuaren och presentation av studiens syfte. Betona att uppgifterna lämnas konfidentiellt. De utdrag som senare görs kommer inte att kunna spåras till enskild individ eller kommun. (på bandet nämner du endast: ”intervju med skolchef” – den – ”)
2. **Upptagningsområde.** Hur många elever går i grundskolans åk 6-9 i kommunen?
3. **Närmiljö.** Hur ser miljön ut i kommunen i relation till fysisk aktivitet? Hur ser miljön ut kring dessa skolor?
4. **Kommunen och skolan.** Hur ser samarbetet mellan kommunen och skolan i relation till fysisk aktivitet? Vilka möjligheter ges skolorna till att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?
5. **Resurser.** Vilka resurser finns för skolorna att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet?
6. **Kommunen och läroplanen.** Hur anpassas verksamheten i grundskolorna i kommunen utifrån skolans uppdragsbeskrivning i läroplanen, Lgr11, om fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? Vilka strategier används?
7. **Kommunen och barns fysiska aktivitet.** hur arbetar kommunen med barns fysiska aktivitet? Vilken är kommunens målsättning med fysisk aktivitet i skolan?
8. **Personlig inställning till fysisk aktivitet.** I vilken utsträckning hinner du själv motionera? Vilket synsätt har du på fysisk aktivitet?
9. **Slutligen.** Finns det något du vill tillägga?

