



Ett elevperspektiv på lärandet i och om kondition

- En kvalitativ interventionsstudie

Karin Scott- Piili & Kristina Rahil

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 2: 2016

Idrott och hälsa 120 hp

Handledare: Erik Backman

Examinator: Suzanne Lundvall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur en pedagogisk intervention i och om kondition kan påverka kunskaper hos elever i årskurs 9.

Frågeställningar:

1. Vad har eleven för kunskaper i och om kondition innan interventionen?
2. Hur upplevs, uppfattas och förstås kondition, enligt eleven?
3. Hur kan man skapa en lärandesituation som visar när eleven lär sig i och om kondition?

Metod

Denna studie utgick från en kvalitativ analysmetod och datainsamlingen utgår från en intervention. Studien har ett öppet tolkande förhållningssätt till det empiriska materialet. I studien har deltagarna givits ett stort utrymme att uttrycka sig i tal och i rörelser via film samt i skriftlig text genom två enkäter med öppna svarsmöjligheter. Urvalet är ett bekvämlighetsurval med 17 elever från en och samma skolklass i årskurs 9.

Resultat

Inför den pedagogiska interventionen i form av en lektion beskrev eleven sina kunskaper i och om kondition med få ord.

Under lektionen med verktygen pulsmätare och hopprep visade eleven sina kunskaper i och om kondition. Genom att få uppleva, uppfatta och förstå mer av *nyttan* med lektionen i och om kondition kunde eleven, efter genomförd intervention, beskriva sina kunskaper i och om kondition med flera nyanserade ord.

Slutsats

Studiens resultat visar att det är viktigt att eleven får möjlighet att lära sig att diskutera, reflektera över begrepp och sitt eget lärande såväl före som under och efter en lektion. En elev som får möjlighet att pröva, reflektera och sätta ord på sina kunskaper med upplevelse, uppfattning och förståelse i en trygg miljö, är en elev som vågar använda och utnyttja sina kunskaper i och om kondition vid olika tillfällen och sammanhang.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Begrepp för tolkning av forskningsstudien- teoretiskt ramverk.....	2
1.2 Tidigare forskning om ett elevperspektiv i lärande.....	3
2 Syfte och frågeställningar.....	6
3 Forskningsmetod.....	6
3.1 Metodval.....	7
3.2 Pilotstudie.....	7
3.3 Inledning till forskningsstudien.....	7
3.4 Urval.....	9
3.5 Genomförandet av forskningsstudien.....	9
3.6 Bearbetning och analys av datamaterialet.....	10
3.7 Trovärdigheten och tillförlitligheten i forskningsstudien.....	11
3.8 Etiska principer och ställningstagande inför forskningsstudien.....	12
4 Resultat av studien.....	14
4.1 Resultat av enkätfrågan omgång 1.....	14
4.2 Transkribering av filmsekvens från lektionen.....	15
4.3 Resultat av filmsekvenserna.....	17
4.4 Resultat av enkätfrågan omgång 2.....	17
4.5 Resultatsammanfattning.....	18
5 Resultatdiskussion.....	19
6 Metoddiskussion.....	20
7 Inför fortsatt forskning.....	21
Käll- och litteraturförteckning.....	22
Bilaga 1 Litteratursökning.....	25
Bilaga 2 Pilotstudie: Material för forskningssyftet om kondition.....	27
Bilaga 3 Datainsamlingsmaterial för forskningsstudien i och om kondition.....	28
Bilaga 4 Konditionsträning med hopprep.....	29
Bilaga 4 fortsättning Genomförandet av lektionen i och om kondition.....	30
Bilaga 5 Samtyckesblankett.....	31
Bilaga 6 Kunskapskraven för årskurs 9.....	32

1 Inledning

I nuläget finns det forskning som handlar om att barn och ungdomar är stillasittande och har problem med övervikt och fetma trots att barnen och ungdomarna blir informerade via skolans undervisning att det är viktigt att motionera regelbundet för att nå en god hälsa hela livet (Ha, Lonsdale, Ng, & Lubans 2014, s. 13; Persson 2013). Den information i och om kondition som eleven ska få från läraren i undervisningen, ska bidra till att eleven ska kunna utnyttja sina kunskaper av sitt lärande under sitt resterande liv enligt Skolverkets styrdokument (Lgr-11). Men stämmer det då att alla elever får den kunskap man behöver i och om kondition? Vad lär sig eleven och vad försöker läraren lära ut till eleven? Och hur vet man att lärande har skett? (Larsson & Karlefors 2015, s. 1 f.).

Som samhällsforskare diskuteras det vanligtvis vilka kunskaper eleven ska lära sig samt vilket lärande som skapar goda förutsättningar i idrottssalen (Larsson, H. & Meckbach, J. 2012, s. 268). Att arbeta aktivt med metoder som praktikinära forskning i undervisningen där eleven får undervisningsansvar samt får möjlighet att ifrågasätta, undersöka och samtidigt utveckla sin rörelseförmåga med att göra experiment, kan detta vara det som främjar elevens kunskaper i och om kondition, och bidra till den undervisning som eftersträvas? (Graffman-Sahlberg 2014, s. 25, 29, 31).

Dessa ovannämnda frågor och andra frågor har väckt vårt intresse för området såsom: Vet eleven vad den kommer att bedömas i kondition? Har dagens elever fått kunskaper om hur formativ bedömning kan och ska leda till måluppfyllelse inom kondition? (Tolgfors 2016, s. 105).

Anledningen till denna studie handlar om att vi är intresserade av att undersöka vilka kunskapsnivåer eleven har efter att ha gått nio år i grundskolan.

Förhoppningen är att studien ska ge kunskaper om hur eleven beskriver och uttrycker sig, vilket kan leda till att vi som forskare lär oss att sätta sig in i hur eleven upplever, uppfattar och förstår vad kondition innebär och betyder för eleven.

I vår studie kommer vi att pröva och undersöka elevens kunskaper samt hur eleven upplever, uppfattar och förstår vad konditionen är. Efter att vi har identifierat vilka kunskaper eleven har är det meningen att vi ska försöka hjälpa eleven att synliggöra sitt lärande och fördjupa sina kunskaper för att uppnå kunskapsmålen (Skolverket 2013, s. 28).

Studien kan ge vidare kunskaper som är användbara vid planering av lektioner och som i förlängningen ger bättre förutsättningar för att stödja elevens förståelse, *nyttan*, i och om kondition (Larsson et al. 2016, s. 5).

1.1 Begrepp för tolkning av forskningsstudien - teoretiskt ramverk

För att tydliggöra vår tolkning i det kvalitativa analysarbetet över datainsamlingsmaterialet behöver vi förklara hur vi tolkar begreppet och fenomenet kondition. När vi har en gemensam syn på hur kondition ska tolkas kan vi sedan analysera och tolka och förstå elevernas perspektiv på kondition (Bryman 2011, s. 33).

Teoretisk är kondition kroppens förmåga att kunna arbeta länge i ett submaximalt läge, där syreupptagningsförmågan samt hjärtats storlek och kraft avgör nivån på konditionen. Kondition kan förklaras med en teoretisk *förståelse* genom formeln: $VO_2 \text{ max} = \text{maximal slag volym} \times \text{maximalt hjärtfrekvens} \times \text{maximal (artär- ven) } O_2 \text{ differens}$ (Kenney et al. 2012, s. 249 ff.).

Kondition innehåller även flera sinnliga begrepp som upplevelse, uppfattning och förståelse och som tillsammans kan ge erfarenheter i och om kondition, som att den inre *kroppen- som- subjekt* är i upplevelse, eller den yttre *kroppen- som- objekt* har prestationsförmåga (Larsson 2012, s. 268, 273).

Dessa tre sinnliga kategorier som *upplevelse*, *uppfattning* och *förståelse* är de begrepp som kan synliggöra elevens uttryck i text, tal och i rörelse, i och om kondition.

Begrepp *upplevelse*:

Enligt svensk synonymordbok (2005-2016) beskrivs begreppet *upplevelse* som en händelse, ett äventyr och en erfarenhet, och är något som man har upplevt eller upplever.

Vårt exempel och vår tolkning av en *upplevelse* är att vara och befinna sig *i* olika miljöer eller sinnesstämning tillsammans med rörelse, som till exempel vara i naturen och promenera.

En *upplevelse* är att uppleva att vara med *i* rörelsen (Larsson 2012, s. 276).

Begrepp *uppfattning*:

En *uppfattning* kan förklaras med att förstå ett syfte med ett innehåll. Att forma och förstå sin uppfattning kan skiljas på två sätt, antingen uppfattas *uppfattning* som en meningsskapande *nytta*, att lära sig kunskaper för livet, eller så uppfattas *uppfattningen* som att *nyttan* är att påverka sitt eget välbefinnande bara här och nu (Jacobsson 2016, s. 19 ff.; Söderström 2013, s. 2, 22). Begreppet *uppfattning* beskrivs mer som en iakttagelseförmåga, föreställning, tolkning och ett tankesätt som en förmåga att förstå eller bedöma något (Synonymer 2005-2016). Vårt exempel och vår tolkning av en *uppfattning* är att begripa och att få ett sammanhang av sina kunskaper och kunna använda dem i rätt kontext.

Begrepp *förståelse*:

Tolkning av kondition som *förståelse* är ett begrepp med innebörden att kunna sätta kondition i många olika perspektiv såsom sin egen men även i ett folkhälsoperspektiv (Graffman-Sahlberg 2015, s.25). Att omsätta sina egna erfarenheter och kunskaper i och om kondition är att ha *djupförståelse* om kondition (Graffman- Sahlberg 2015, s. 38 f.).

Förståelse är ett begrepp som betyder att någon har en insikt, en kunskap om något och innebär att förstå eller hur något förstås (Synonymer 2005-2016). Genom att själv få möjlighet till att sätta ord på sina egna kunskaper och sin *förståelse* är det viktigt att skapa ett klimat som gynnar lärandet (Skolverket 2013, s. 21). Vårt exempel och vår tolkning av en *förståelse* är att förstå och kunna sätta teoretisk kunskap i ett sammanhang. Ett teoretiskt exempel på *förståelse* är att förstå hur man tränar upp sitt hjärta vilket innebär att hjärtat får mer kraft för att slå ut en större slagvolym, vilket i sin tur bidrar till att mer blod kan transportera syre vid ansträngning. Ett starkt hjärta bidrar till en bra kondition för att göra flera olika saker som till exempel att cykla och spela fotboll.

Dessa tre centrala begrepp, det vill säga *upplevelse*, *uppfattning* och *förståelse* är viktiga att sätta sig in i och förstå för denna studies inriktning och genomförande.

1.2 Tidigare forskning om ett elevperspektiv i lärande

Forskning inom skolämnet idrott och hälsa och dess begrepp är idag ett område som fylls på med avhandlingar för att täcka ämnesområden som inte har blivit studerade som till exempel kunskap och lärande och vad dessa betyder i förlängningen för eleven i klassrummet (Larsson & Karlefors 2015, s. 1 f.; Larsson et al. 2016, s. 9). I en nyligen avslutad forskarskola försökte de forskarstuderande som alla var verksamma idrottslärare att öka kunskapen om elevers lärande och hur eleven tolkar *nyttan*, syftet med lektionsinnehållet (Larsson et al. 2016, ss.5-27). Att ämnet idrott och hälsa har gått ifrån att vara gymnastik och lek, till att nu vara ett kunskapsämne med utgångspunkt i kroppslig förmåga där olika begrepp som till exempel kondition ska uppnås genom att eleven ska vara delaktig och kunna visa upp sina kunskaper och sin *förståelse* i undervisningen (William 2014, s. 171). Ett exempel på en interventionsstudie där målet är att få eleverna delaktiga är Ennis studie, där de fem begreppen *engagera*, *experimentera*, *förklara*, *laborera* och *utvärdera* användes som metod för att öka elevernas aktiva medverkan i sitt lärande (Ennis 2015, s. 122). Därför har den praktikinära forskningen fått en allt större betydelse för att kunna utveckla det pedagogiska innehållet i klassrummet (Graffman- Sahlberg 2015, s. 27 f.). Praktikinära forskning skapar reflektioner, diskussioner och nya sätt att undervisa eleven i idrott och hälsa (Larsson et al.

2016, s. 9 f.). Forskningen idag sker vanligtvis om och på lärarens kunskaper och förmåga istället för på de frågor som läraren arbetar och brottas med i praktiken, som att skapa och utveckla undervisningsmetoderna till att uppmuntra eleven till att bli kritisk granskare som kan utveckla och få kunskaper med förståelse i till exempel kondition (Graffman- Sahlberg 2015, s. 31, 68).

En av reflektionerna som Jacobsson (2016, s. 21) tar upp i sin studie är elevens uppfattning om sitt eget lärande och hur eleven tolkar att använda lärandet till. Eleven skapar antingen en nytta med kunskapen av sitt lärande att få bra betyg eller för att kunna påverka sin hälsa idag, istället för att skaffa sig kunskaper för livet. Resultatet av Jacobssons (2016, s. 21 f.) studie visar att elever tolkar *nyttan* med lektionen olika beroende på hur de uppfattar och tolkar lärarens mening med lektionsinnehållet. Genom att använda sig utav *bedömning för lärande* eller *formativ bedömning* är det meningen att läraren och eleven ska samtala om vad som är målet, få feedback och få veta vad och hur det går i skolan. Det är det som avgör om man lyckas nå kunskapsmålen (Tolgfors 2016, s. 105). Därför är det viktigt att eleven tidigt får vara delaktig och ta ansvar om sin egen hälsa genom att göra till exempel en träningsdagbok. Detta kan ge eleven möjligheter till att reflektera över sin kondition och få eleven att planera en regelbunden träning (Tolgfors 2016, s. 109). Forskningsresultatet av bedömning för lärandet i idrott och hälsa visar på följande möjliga strategi för att öka elevens möjligheter att lära:

***Strategi 1:** att tydliggöra målen och få eleverna att dela skolans intentioner och skolans kriterier för framgång*

***Strategi 2:** att möjliggöra effektiva klassrumsdiskussioner, frågor, aktiviteter och uppgifter som skapar synliga tecken på elevernas lärande*

***Strategi 3:** att ge feedback som utvecklar lärandet*

***Strategi 4:** att aktivera eleverna som resurser för varandra*

***Strategi 5:** att förmå eleverna att ta lärandet i egna händer (Tolgfors 2016, s. 105)*

I en forskningsstudie av Söderström (2014, s. 30) beskriver hon att det är viktigt att vara tydlig med vad idrott och hälsa ämnets kunskapskrav är och dess måluppfyllelse för eleven. Eleven ska lära sig flera begrepp och dess betydelser genom att få upplevelse, uppfattning och förståelse, bland annat i och om kondition (Söderström 2014, s. 30).

Genom att utgå från den forskning som finns idag kan lärare skapa en miljö med ett synligt lärande mellan elev och lärare som därefter kommer att kunna påverka elevens lärande och studieresultat (Skolverket 2013, s. 14 f.).

Det finns en mängd studier som visar att hopprep är en bra metod som främjar kunskaper i kondition och som kan användas i denna studie där vi undersöker elevens lärande i upplevelse, uppfattning och förståelse i och om kondition (Ha et al. 2014, s. 1514).

I en av dessa studier nämns det att hopprepet är en individuell fysisk aktivitet som gör det enkelt för läraren att ändra utvecklingsnivån efter elevens förmågor (Hernandez et al. 2009, s. 15 ff.). I en annan artikel redogörs det hur motivationen påverkar framtida beteenden, och att göra en blandning av olika övningar med hopp och styrka, samt införa dem i en och samma aktivitet är att skapa interventioner (prova och testa kunskaper) som behövs för att öka elevens kunskaper och förståelse i och om kondition (Ha et al. 2014, s. 1514).

De ovannämnda studier har en stor betydelse för vår studies syfte och hur frågeställningarna ska kunna besvaras. Vi har hittills inte funnit några forskningsstudier som exakt handlar om hur eleven uppfattar lärandet genom att arbeta med upplevelse, uppfattning och förståelse i och om kondition. Därför tror vi att vår forskningsstudie kommer bidra till att förtydliga vidare forskning i den praktknära forskningen i och om upplevelsen, uppfattningen och förståelsen, för eleven som för läraren.

2 Syfte och frågeställningar

Som lärare behöver vi arbeta på vår förståelse av hur lärande sker hos eleven och hur vi som lärare ska vara och bli tydliga, flexibla i vår lärarprofession (Jacobsson 2016, s. 18). Vi lärare behöver arbeta med frågor som *Hur ska jag lägga upp undervisningen så att eleverna har en chans att utveckla förståelse[...]* (Graffman- Sahlberg 2015, s. 31). Därför behöver lärare kunskaper ur ett elevperspektiv för att ta reda på vad och hur eleven beskriver och uttrycker sitt lärande i exempelvis kondition, för att därefter kunna planera en lektion i kondition med rätt verktyg. Detta för att elevens lärande ska kunna nå de kunskapskrav och mål som finns för årskurs 9 (Lgr-11; Jacobsson 2016, s. 17 f.; Tolgfors 2016, s. 105).

Mot bakgrund av detta är vårt syfte med studien att undersöka hur en pedagogisk intervention i och om kondition kan påverka kunskaper hos elever i årskurs 9.

Frågeställningar:

1. Vad har eleven för kunskaper i och om kondition innan interventionen?
2. Hur upplever, uppfattas och förstås kondition, enligt eleven?
3. Hur kan man skapa en lärandesituation som visar när eleven lär sig i och om kondition?

3 Forskningsmetod

Metoden för studien säkerställdes först via en pilotstudie på elevernas enkätfråga. Den reviderade enkätfrågan besvarades sedan av eleverna i urvalsgruppen och som ligger till grund för att studiens frågeställningar kunde besvaras (Bryman 2011, s. 258, 374).

3.1 Metodval

Studien utgick från en kvalitativ metod utformad som en pedagogisk intervention. Studien hade ett öppet tolkande förhållningssätt på det insamlade datamaterialet (Westlund 2015, s. 71).

Enkäten som låg till grund för undersökningen kom att besvaras inför och efter en lektion. Enkätsvaren låg till grund för att undersöka om elevernas kunskaper eventuellt hade förändrats. Undervisningsmodellen var till för att synliggöra kunskapsmålen för eleverna i årskurs 9(Lgr-11). Studiens undervisningslektion kom att spelas in på film för att för oss synliggöra när eventuella lärande kom att ske hos eleven i och om kondition.

3.2 Pilotstudie

Genom en pilotstudie genomförs en undersökning på elevens enkätfråga med tre öppna frågor i form av en enkät till 12 elever som var snarlika den urvalsgruppen för studien. Efter att piloteleverna hade svarat på *vad är kondition? Vad har du för kunskap i kondition?* och *vad har du för erfarenhet om kondition?* kunde vi ta reda på om svaren på den tilltänkta frågan på enkäten till eleven, *vad är kondition?* var tillräckligt tydlig och lämplig att svara på för ungdomar i 15 årsåldern (Bryman 2011, s. 258 f.) (se bilaga 2). Den snarlika gruppen var ett stickprovsurval från samma skola som den bestämda bekvämlighetsgrupp som medverkade i forskningsstudien (Bryman 2011, s. 176 ff., 258 f., 394).

Genom att genomföra en pilotstudie med pilotfrågor via en öppen ostrukturerad enkät kunde en mer exakt och tydlig fråga som passade bättre skapas till studien, vilket minskade de felaktigheter och eventuella missförstånd som skulle kunna ha uppstått, och som senare skulle kunna ha skapat problem inför analys- och resultatarbetet i studien (Bryman 2011, s. 258 f., 373 f., 415, 489). Vi som ansvariga för studien fick därmed en möjlighet till att revidera studiens undersökande fråga (Bryman 2011, s. 176 f.). Resultatet av pilotstudien ledde till att studiens undersökande fråga för eleven reviderades till, *vad är dina kunskaper i och om kondition?* (se bilaga 3).

Analysen av pilotstudien visade att många elever associerar begreppet kondition till ord som att *springa mycket* och att *hålla ut* till att vara i den andra frågan om kunskap, något som var teoretiskt och handlar om *syreupptagningsförmåga* enligt en elev, och *hur man tränar upp* enligt en annan elev. I frågan om vad deras erfarenhet var, blev svaren att kunna *idrotta* till att kunna ha *bra kondition*. Med dessa svar från eleverna antog vi att bara ställa frågan, *vad är kondition?* inte var tillräckligt tydligt då vi förväntade oss ett mer nyanserat och innehållsrikt svar. Med studiens reviderade frågeställning till eleven antog studien att ett bredare och ett mer nyanserat svar från eleven kunde förtydliggöra en elevs perspektiv på kunskaper i och om kondition.

3.3 Inledning till forskningsstudien

Två veckor innan studien påbörjades, delades samtyckesblanketterna ut till eleverna i en klass i årskurs 9 (se bilaga 5). Inför elevernas svar på första omgången av elevernas forskningsfråga, samlades samtyckesblanketterna in. Vi fick in 12 blanketter av 17. Vi gjorde ett ställningstagande att alla som ville vara med fick vara med då skolan är skolpliktig (Skollag 2010:800). Av dessa 12 godkände fem elever filminspelningen. Bortfallet inför

lektionen samt andra omgångens svar på forskningsfråga var två elever på grund av sjukdom. När studiens undersökande fråga var säkerställd via en pilotstudie kom en enkät med en öppen fritextfråga att användas vid två tillfällen. Det första tillfället förekom en vecka innan lektionen medan det andra undersökningstillfället skedde direkt efter lektionen.

Den första omgången på elevens enkätsvar gav oss möjlighet till att planera innehållet i lektionen mer detaljerat för lärandet i och om kondition. Efter den genomförda lektionen fick eleven svara på samma fråga igen för att vi skulle kunna analysera om något lärande hade skett.

Lektionen spelades in som film för att kunna ha som ett observationsmaterial i syfte att ge förutsättningar för att kunna analysera och bedöma elevens upplevelse, uppfattning och förståelse av lektionens innehåll. I filmen kunde vi även titta närmare på vilka rörelser eleven utförde (Larsson & Meckbach 2012, s. 275). Vi ville kunna se om eleven kunde omvandla informationen från oss som lärare till en ny förståelse med förhoppning till en positiv förändring i elevens lärande. Genom att titta på filmen kunde vi även utforska elevens kunskaper i och om kondition och om *upplevelse*, *uppfattning* och *förståelse*, vilket skedde genom samtal till eleverna med frågor utifrån den lektionsplanering som användes (se bilaga 4). De uppföljande frågorna gav oss en bild av elevens förståelse för kondition men även en inblick i om eleven har möjlighet att uppnå kunskapsmålet (Lgr-11). Filmen gav oss ett observationsmaterial som kunde bidra till att uppmärksamma elevens dolda kunskaper som kom till uttryck genom elevens handlingar.

I lektionen fanns det möjlighet till att ta pulsen med hjälp av pulsklockor. Vår erfarenhet är att det krävs tid och tålamod för att lära sig höra sitt eget hjärtslag i manuell pulstagning. Manuell pulstagning ger eleven möjlighet till att öva sitt tålamod och att lära sig om variationer i pulsen i olika situationer, men motiveringen till att använda pulsklockorna var att skapa mer tid i undervisningen för elevens eget lärande i undersökningen om pulsens olika intensiteter (Springer.nu 2009). Det går fortare att titta på en pulsklocka och få pulsvärden och att använda pulsklockornas funktioner gav eleven ett nytt verktyg till en ny upplevelse. Med hjälp av pulsklockan och därtill utföra övningar i hopprep kunde eleven följa sin egen puls, samt kunde utvärdera sina egna pulsvärden som dokumenterades och visades i Polar Team System för eleven (Polar 2016).

3.4 Urval

Urvalet genomfördes med hjälp av en kombination av ett målstyrt urval och ett bekvämlighetsurval av en grupp med 17 skolungdomar i 15-årsåldern som går i samma skolklass (Bryman 2011, s. 350 f., 394). Målstyrt urval innebär att forskaren väljer ut deltagare på ett strategiskt sätt som till exempel att välja ut en klass med elever i en viss årskurs på en skola som har godkänt att forskandet kan utföras. Valet av skola kom även att bero på ett bekvämlighetsurval då skolan av praktiska skäl var lätt att nå (Bryman 2011, s. 392). 17 elever kom att svara på en enkätfråga i två olika omgångar och av dessa 17 elever kom fem att bli filmade under den lektion som var föremål för datainsamlingen för denna studie om lärande i och om kondition (Bryman 2011, s. 392).

3.5 Genomförandet av forskningsstudien

Innan vi delade ut samtyckesblanketterna förklarade vi hur viktigt det är att samtycket till studien blir ifylld och att den ska återlämnas i tid för att samtycket ska gälla (se bilaga 5). Vi informerade även om de etiska kraven (se punkt 3.8), som vi som forskare måste förhålla oss till för att deltagarna ska kunna delta (Bryman 2011, s. 135).

Första omgången av enkätinsamlingen utfördes i början av en idrottslektion för klassen. 17 elever fick sprida ut sig i idrottssalen med minst två armlängd ifrån varandra. Eleverna fick varken samtala eller hjälpa varandra. Vi delade ut enkätfrågan och eleverna fick 10 minuter att besvara frågan *vad är din kunskap i och om kondition?* (se bilaga 3).

Efter ytterligare en vecka genomfördes den planerade lektionen i och om kondition där 15 elever fick prova på att använda en varsin pulsklocka och att hoppa hopprep. Studiens lektion var 40 minuter lång där resterande tid av skollektionens 55 minuter gick till att förbereda och utföra enkätfrågan i omgång två (se bilaga 3). Lektionen innehöll en uppvärmning, kom igång- och flera styrke- övningar, så kallade *pulshöjande* övningar genom att hoppa hopprep till musik. Eleven fick mellan övningarna kontrollera sin egen pulsintensitet genom Polar Team System. Mellan och efter undervisningen ställdes filmfrågor om ämnet kondition (se bilaga 4). Under filminspelningen gång blev klassens vikarierande lärare och övriga elever synliga då de medverkade i filmen på grund av nyfikenhet på att läsa av pulsvärden.

Insamlingen av data från enkätfrågans andra omgång besvarades direkt efter lektionen där de 15 eleverna återigen svarade på frågan *vad är din kunskap i och om kondition?* på 10 minuter (se bilaga 3). Eleverna satt utspridda i idrottssalen och fick även denna gång inte

samtala eller hjälpa varandra men däremot fick varje elev varsitt informationsblad om kunskapskraven för årskurs 9 (se bilaga 6).

3.6 Bearbetning och analys av datamaterialet

Datinsamlingen av frågorna med svarstexterna från första och andra omgången samt filmsekvensen kom att analyseras med en kvalitativ metod som har ett öppet tolkande förhållningssätt till det som ska bearbetas för forskningsstudien (Westlund 2015, s. 71). Med hjälp av den öppna kvalitativa analysmetoden antas att ett resultat genom studien kommer att kunna redovisa vad och hur eleven kan beskriva och visa sina kunskaper med tal och i rörelser vad kondition är. Genom att använda detta öppna förhållningssätt gav vi deltagarna i studien ett stort utrymme för att uttrycka sig i tal och i rörelse via filmen, samt i skrift via enkäten med den öppna frågan (Westlund 2015, s. 71, 80 ff.).

Ur datinsamlingsmaterialet från enkäten med den öppna frågan kom vi att skilja ut betydelsefulla ord som *koder* vilka därefter fördes samman till *teman* och därefter *kategorier* (Thornberg & Forslund Frykedal 2015, s. 47 f.).

Från den första omgången av datinsamling gjorde vi en koncentring av ord som är *kärnfulla* vilka blev indelade i de förutbestämde kategorier, *upplevelse*, *uppfattning och förståelse* (Fejes & Thornberg 2015, s. 35 ff.). Beroende på vilka kunskaper eleven hade i och om kondition kunde dessa kategorier kombineras enskilt eller ihop. Exempel på svar var en elev som beskrev kondition som endast en upplevelse medan en annan elev beskrev kondition som en upplevelse och förståelse men saknade en uppfattning om till exempel när man behöver utföra kondition. Ett annat exempel på en elev hade en större erfarenhet var när denna elev kunde beskriva alla tre begreppen *upplevelse*, *uppfattning och förståelse* i ett större perspektiv (se punkt 1.1 för fler exempel, se vidare resultatet från första omgången av forskningsfråga 4.1).

Filmmaterialet kom att transkriberas och kategoriseras i dessa tre begrepp som tematiska hållpunkter vilka var intressanta och viktiga för studien, som till exempel att någon sade något eller att en handling skedde som var ett uttryck för någon form av upplevelse skedde som till exempel *upplevelse* i rörelse (Bryman 200, s. 432). Observationsschemat visar till exempel: E- elev, svarar på fråga eller K- Karin, lärare, ber eleverna titta på pulsvärden. L-läraren, medverkar i bild samt Ö- övriga, elever som medverkade i undervisningen och som tillförde något till forskningsstudien.

Slutligen kom svaren från den andra enkätomgången av forskningsfrågan att koncentreras på samma sätt som i första omgångens enkätomgång, med hjälp av kärnfulla ord som *koder* som

fördes samma till *teman* och slutligen indelades i våra *kategorier upplevelse, uppfattning och förståelse* (Fejes & Thornberg 2015, s. 35 ff.)

(se filmtranskribering samt sista enkätfrågans resultat punkt 4.2, 4.3 och 4.4).

3.7 Trovärdigheten och tillförlitligheten i forskningsstudien

En kvalitativ undersöknings trovärdighet handlar om att beskriva en social verklighet så trovärdigt som möjligt och att resultatet överensstämmer med vad forskaren har observerat (Bryman 2011, s. 352 ff.).

Trovärdighet kan indelas i fyra kriterier:

1. *Autenticitet*. Är materialet äkta och av ett otvetydigt ursprung?
2. *Trovärdighet*. Är material utan felaktigheter och förvrängningar?
3. *Representativitet*. Är materialet typiskt när det gäller den kategori det tillhör?
Om så inte är fallet, känner man till i vilken grad det inte typiskt?
4. *Meningsfullhet*. Är materialet tydligt och begripligt? (Bryman 2011, s. 489)

Denna studie har handlat om att ur ett elevperspektiv undersöka kunskapsnivån för en årskurs 9, där eleverna själva beskrivit med tal och skrift med sina egna ord sina kunskaper i och om kondition, har full äkthet då studiens syfte är att observera skolelevernars kunskaper och ingen annans. Att tro att elever håller sig till sanningen och att svaren är helt utan förvrängningar är osannolikt när man forskar på barn och ungdomar. Studiens syfte är att användas till att förtydliga elevernas upplevelse, uppfattning och förståelse i lärande i och om kondition (Bryman 2011, s. 354 f.).

En forskningsstudies tillförlitlighet består av fyra delkriterier där trovärdigheten redan är beskriven. De tre övriga delkriterierna är överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera (Bryman 2011, s.354). Överförbarheten är att kunna sätta forskningsresultat i andra sociala miljöer, vilket har varit svårt att göra då resultatet i denna studie är endast användbart i skolmiljö (Bryman 2011, s. 352, 355). En granskning av studiens problemformulering, val av urvalspersoner och redogörelserna av enkäten med den öppna frågan gjordes för att säkerställa studiens pålitlighet och som en bedömning över kvalitén (Bryman 2011, s. 355). Forskaren ska genom att styrka och konfirmera, säkerställa att man har arbetat i god tro och att man har varit medveten om att det inte alltid går att få en fullständig bild i en samhälllig forskning och att inte ha tillåtit personliga åsikter påverka resultaten eller slutsatserna (Bryman 2011, s. 355).

3.8 Etiska principer och ställningstagande inför forskningsstudien

Vid skapandet av samtyckesblanketten för samtycke och godkännande från deltagarna att vara med i studien, behövde vi ta hänsyn till de etiska frågeställningarna för det målstyrda urvalet som innehöll omyndiga elever i 15 årsåldern (Bryman 2011, s.135).

De etiska frågeställningarna som forskare ska ta hänsyn till är fyra principiella koder och dessa är (Bryman 2011, s.131):

Informationskravet. Forskare ska informera berörda personer om den aktuella undersökningens syfte. Det innebär bland annat att försökspersonerna ska veta att deras deltagande är frivilligt och att de har rätt att hoppa av om de så önskar. De ska dessutom få reda på vilka moment som ingår i undersökningen.

Samtyckeskravet. Deltagarna i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Om någon är minderårig, brukar föräldrars eller vårdnadshavare godkännande krävas.

Konfidentialitetskravet. Uppgifter om alla de personer som ingår i undersökningen ska behandlas med största möjliga konfidentialitet. Personuppgifter måste förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan komma åt dem.

Nyttjandekravet. De uppgifter som samlas in om enskilda personer får endast användas för forskningsändamålet. (Bryman 2011, s. 131-132)

I denna forskningsstudie tog vi hänsyn till att den målstyrda urvalsgruppen var omyndiga och behövde inhämta tillstånd av sina föräldrar eller vårdnadsinnehavaren för att medverka i en deltagande ostrukturerad observation med en styrd intervention (Bryman 2011, s.266). Deltagande ostrukturerad observation betyder i denna studie att observera en öppen form av medverkan för att få möjlighet att skapa sig en bild över elevernas kunskaper, miljö och beteenden. Vi fick med en styrd observation under undervisningslektionen möjlighet att följa, analysera och tolka elevens fördjupning av kunskaper i och om kondition (Bryman 2011, s.266; Graffman- Sahlberg 2015, s. 25, 31). Därför behövde samtyckesblanketten innehålla information om att eleverna skulle delta i en studie om elevens kunskaper i och om kondition och att den byggde på elevens svar inför själva undervisningslektionen och efter lektionen, för att ge oss ett underlag med vars hjälp det gick att synliggöra om något lärande gick att uppmärksamma. För att kunna uppmärksamma ett lärande hos eleven behövde studien kompletteras med en filminspelning (Graffman- Sahlberg 2015, s. 32; Bryman 2011, s. 354 ff., 399, 403). Detta medförde att samtycket måste innehålla godkännande från förälder eller vårdnadsinnehavare att vi önskade få spela in undervisningslektionen (Bryman 2011, s.142). Samtyckesblanketten kom således att innehålla ett informationskrav om studiens syfte samt ett konfidentialitetskrav som innebar att inga personuppgifter skulle nämnas eller visas för

obehöriga. Studiens insamlade datamaterial och resultat kom endast att utnyttjas för att besvara studiens frågeställningar. Därutöver blev deltagarna informerade om att de kunde avbryta sitt deltagande utan orsak när de helst ville, och att deltagandet var frivilligt (Bryman 2011, s. 135 ff.) (se bilaga 5).

4 Resultat av studien

Nedan redovisas resultatet i den tidsordning som forskningen genomfördes (se genomförandet punkt 3.5).

4.1 Resultat av enkätfrågan omgång 1

Resultaten delas in i kategorier utifrån genomförd bearbetning och tolkning av data (se 1.1 och 3.6). Som underlag för resultatet på den frågan *vad är din kunskap i och om kondition?* svarade 17 elever (se urval punkt 3.4).

Kondition som kategori *upplevelse*

Resultatet visade att 11 av 17 elever beskrev kondition i fem olika *upplevelseteman*. Eleverna svarade totalt med 11 kärnfulla ord som slutligen kategoriserades som *upplevelse*. Bland de 11 svarade sju av eleverna liknande sätt: Kondition innebar att man *springer*. Tre exempel på svar från tre av de sju eleverna var [...] *kan springa o.s.v.*, [...] *så kan man springa* [...] och [...] *hur länge du kan springa*. En elev beskrev kondition som upplevelsen att [...] *vara i friska luften*.

Kondition som kategori *uppfattning*

Resultatet visade att 14 av de 17 eleverna beskrev kondition med hjälp av 14 olika *uppfattningsteman* bestående totalt 29 kärnfulla ord. De sju elever som svarade att *springa* anger att det handlar om att *orka*. Detta innebar att eleverna också angav en *uppfattning* utifrån sina svar. Fyra exempel handlade om att kondition är *Det är hur mycket (långt) man orkar* [...], [...] *så orkar du mer*, [...] *och alltså hur länge du orkar* samt [...] *en slags ork* [...]. Fem elever svarade att kondition är som något man kunde *träna upp*. Tre av dessa svarade [...] *att träna upp sig* [...], [...] *man kan träna upp* och [...] *att man kan träna*. Fyra elever beskrev kondition som *hälsa*. Ett exempel på svar från en elev [...] *är bra för hälsan*.

Kondition som kategori *förståelse*

10 av 17 elever beskrev kondition i totalt 19 kärnfulla ord vilka kom att representera 10 olika *förståelseteman*. Eleverna beskrev *förståelse* som [...] *för olika saker*, [...] *för att bli bättre*, [...] *lungkapacitet*, [...] *uthållighet* [...] och, *Bra kondition* [...].

Kondition som kategori kombination *upplevelse, uppfattning och förståelse*

Resultatet visade att två av de 17 elever beskrev kondition som en kombination av två kategorier, antingen med en *upplevelse* och eller en *uppfattning* tillsammans med en *förståelse*. Ett exempel från en elev är: *Kondition är bra när kroppen anstränger sig mycket. Att ha bra kondition är bra om man rör sig mycket och det betyder även att man har bra hälsa.*

4.2 Transkribering av filmsekvens från lektionen

Det empiriska filmmaterialet var 27 minuter långt. Nedan presenteras den viktigaste transkriberingen av observationsmaterialet från lektionen där syftet är att uppmärksamma hur kategorierna *upplevelse, uppfattning och förståelse* framträder. Eleverna utförde en utforskande elevuppgift med hjälp av pulsklocka och hopprep.

Förkortningar: K – Karin. E – Filmelev. L – Lärare. Ö – övriga elever.

Tid	Vem	Tema	Kategori	Kommentar
00.15 sekunder	K	<i>-Vad har ni för tankar om vad kondition är?</i>		Filmfråga till eleverna.
00.42 sekunder	E	<i>-Uthållighet</i>	Förståelse	Svar från eleven. Teoretisk kunskap
00.57 sekunder	K	<i>-Är det någon som förstår varför man använder en pulsklocka?</i>		Filmfråga till eleverna.
00.59 sekunder	Ö	<i>-Mäta puls, hjärtat slår</i>	Förståelse	Svar från eleverna. Teoretisk kunskap.

*

*

*

Tid	Vem	Tema	Kategori	Kommentar
07. 58 minuter	K	<i>-Titta på pulsvärden</i>		Tillsägelse
08.00 minuter	L	Lärare granskar elevernas pulsslåg och pratar med sina elever.	Upplevelse, uppfattning och förståelse	Läraren tillför kunskaper, tydliggör genom att titta och bekräfta. Vägleder eleven.
08.30 minuter	E	Hoppar för att höja hjärtats pulsslåg. Ser på ipoden.	Upplevelse, uppfattning och förståelse	Synligt lärande i rörelse. Eleven skapar sig kunskap genom att utföra rörelser för att sedan titta på pulsslagen.

*
*
*

Tid	Vem	Tema	Kategori	Kommentar
12.19 minuter	E	Börjar hoppa korshopp.	<i>Upplevelse och uppfattning</i>	Inhämtar rörelseförmåga genom att pröva och öva. Tittar på Karin som vägleder lektionen.
13.50 minuter	K	<i>-Titta på era pulsslåg.</i>		Tillsägelse
13.52 minuter	E	Tittar på sina pulsvärden.	<i>Uppfattning och förståelse</i>	Eleverna tittar intresserade på sina värden.

*
*
*

Tid	Vem	Tema	Kategori	Kommentar
19.30 minuter	K	EXPERIMENT		Eleverna bildar par.
20.55 minuter	E	Hoppar intresserade.	<i>Upplevelse</i>	En elev räknar kamratens antal hoppsteg.
22.00 minuter	E	Elev anser att det är ansträngande. Sträcker ut tungan.	<i>Upplevelse</i>	Att hoppa två minuter är ansträngande för eleverna. Eleven upplever här hur träning av sin kondition kan kännas och erfaras.

*
*
*

Tid	Vem	Tema	Kategori	Kommentar
23.35 minuter	E	Elev har bytt plats med varandra.		Experimentet fortgår.
24.05 minuter	E	Tittar på sin puls samtidigt vid hopp.	<i>Upplevelse, uppfattning och förståelse</i>	Elev hoppar fortare för att se sina hjärtslag höjas samtidigt som eleven tittar på ipoden.

Observationen fortgick efter avslutad filminspelning.

Eleverna fick frågan *vet ni vad ni ska kunna i årskurs 9?* Eleverna hade en uppfattning om att de inte visste varpå de svarade nekande.

Vi delade sedan ut kunskapskravet och målet för att få betyg i kondition i ämnet idrott och hälsa (se bilaga 6).

Därefter tackade vi för oss.

4.3 Resultat av filmsekvenserna

I filmsekvenserna ser vi till en början att eleverna har svårt att förstå syftet, *att uppfatta syftet, uppfattningen*, med lektionen. Med direkta frågor om vad pulsmätare är och vad den är tillför, hörs flera svar som beskriver en *förståelse* hos eleven och som får flera i klassen att engagera sig i svaren. När eleven sedan får använda sin *förståelse* genom att titta på sina pulsvärden märks det att eleverna och elevernas lärare blir nyfikna på hur de ska kunna höja sina pulsvärden med hjälp av ett hopprep. Läraren diskuterar och pekar på elevernas pulsvärden som finns på ipoden. Det syns tydligt genom den pågående lektionen att eleverna får en viss reviderad *uppfattning* och en *förståelse* med en ny *upplevelse* och detta särskilt när eleven efter diskussion provar att hoppa och gör det mer intensivt med olika hopp för att därefter titta återigen på sina pulsvärden. Intresset för att påverka denna *upplevelse att höja pulsen* ses vid flera tillfällen i filmsekvensen.

4.4 Resultat av enkätfrågan omgång 2

Efter lektionen satte sig 15 elever i årskurs 9 utspritt på gymnastikgolvet efter konditionslektionen för att återigen svara på frågan *vad är din kunskap i och om kondition?* (se urval punkt 3.4; se bilaga 3).

Kondition som kategori *upplevelse*

Resultatet visade att 15 elever beskrev kondition i med hjälp av 15 olika upplevelseteman, med vilka bestod av 23 olika kärnfulla *kodord* som vilka därefter fördes samman till *teman* och därefter slutligen *kategoriserades* som en *upplevelse*. En elev kategoriserades i upplevelsen eftersom den beskrev kondition [...] *i rörelse* [...] *och kroppen arbetar*. En annan elev beskrev kondition som något som [...] *påverkar* [...]. Fem elever uttryckte sin upplevelse med ord som [...] *under rörelse*.

Kondition som kategori *uppfattning*

Resultatet visade att 15 elever av 15 möjliga beskrev kondition med 26 kärnfulla kodord i 14 olika uppfattningsteman. Tre av dessa 15 elever beskrev kondition som [...] *något man gör* [...], [...] *mycket man orkar* och *något man klarar av* [...].

Kondition som kategori *förståelse*

Resultatet visade att 15 elever beskrev kondition i 16 förståelseteman med 27 olika kodord. Ett exempel på elevsvar var att kondition är att utföra [...] *konditionsträning*. Två andra elever beskrev kondition som att [...] *när pulsen ökar* samt [...] *syreupptagningsförmåga* [...] vilket även kategoriseras under begreppet förståelse.

Kondition som kategori *kombination upplevelse, uppfattning och förståelse*

Resultatet visade att 15 elever beskrev kondition i nio teman med en kombination av kategorierna *upplevelse*, *uppfattning* och *förståelse*. Kombinationen bestod av 17 kärnfulla kodord som till exempel när en elev beskrev kondition som *När jag tänker på ordet kondition tänker jag på när pulsen ökar. Att man är i rörelse och kroppen arbetar. Konditionsträning påverkar hur kroppen rör sig och ens hälsa. En annan elev skrev kondition som Kondition för mig är olika fysiska aktiviteter. Såsom styrketräning, konditionsträning osv. som är bra för hälsan och den fysiska förmågan.*

4.5 Resultatsammanfattning

Resultatet från första omgångens svar på elevens enkätfråga kan beskrivas med att eleverna svarade med få ord eller med korta meningar om deras kunskaper i och om kondition. De allra flesta elever beskrev sina kunskaper i och om kondition med temat *att orka springa*.

I filmsekvensen ses flera tydliga tecken på lärande genom elevernas beteenden i filmen. Framförallt framträder detta för kategorin *upplevelse*. Eleverna verkade bli intresserade vart efter som de började läsa av sina pulsvärden på Polar team system och att de därefter använde hopprevet som en metod för att höja dessa värden.

Andra omgångens svar på enkätfrågan kan beskrivas med att alla elever i klassen generellt hade en erövrat en egen förståelse för sin egen kunskap i och om kondition, då fler inte bara beskrev kondition som en *upplevelse* och *uppfattning* - *att orka springa* utan att det handlar även om en *förståelse* för vad att *höja sin puls* innebär och hur den kan påverkas.

5 Resultatdiskussion

De senaste årtiondens diskussioner handlar om just kunskap och lärande och vad som händer i idrottssalen och vad det betyder för elevens lärande i fortsättningen (Larsson & Karlefors 2015, s. 1 f.). I den senaste Pisaundersökningen är det hela 4 % som inte når kunskapskraven i ämnet idrott och hälsa och därmed delmålet kondition (Skolverket 2016). Med det urval som vi genomförde studien med kunde vi uppleva att den beskrivningen stämmer in, det vill säga att alla elever inte når kunskapskraven i kondition (Lgr-11).

Vad eleven lär sig under lektionen handlar om hur eleven upplever, uppfattar och förstår lärarens syfte med undervisningen och därför är det viktigt att läraren reflekterar över vad och hur tillsammans med eleven för att lärande ska ske (Jacobsson 2016, s. 18; Söderström 2014, s. 30). Det är också viktigt att eleven deltar för att utveckla och fördjupa sina kunskaper i och om kondition, vilket inte är en självklarhet att eleven gör (Larsson & Karlefors 2015, s. 3). En skicklig lärare fångar upp eleven genom att ha skapat en tidig relation med eleven i ett öppet tillåtande och tryggt klimat, och där eleven kan känna sig delaktig i undervisningen (Skolverket 2013, s. 8, 19).

En engagerad elev som får ett eget ansvar under lektionen och vågar utmana sig själv är en elev som är mogen att skapa sin egen lektion och göra den *nyttig*, vilket leder till ett lärande i och om kondition (Larsson & Karlefors 2015, s. 14; Ennis 2015, s. 121). Den elev som har lärt sig att använda och utnyttja sin kondition vid rätt tillfälle och sammanhang är en elev som har fått kunskaper som resurs, vilket innebär i förlängningen ett synligt lärande för eleven som för läraren (Jacobsson 2016, s. 20; Ennis 2015, s. 120).

När vi undersökte elevens kunskaper i och om kondition med pulsmätare och hopprep som verktyg och metod, fick vi en tydlig indikation på elevens kunskaper i och om kondition som gör att vi kan svara på studiens frågeställningar. Frågan som löd *vad har eleven för kunskaper i och om kondition?* Bli sammanfattningsvis efter vår diskussion ovan, att flera av eleverna svarade på frågan att kondition är något som man har och måste orka utföra. Vår studie visar att de inte har tillräcklig kunskap att sätta ord på begreppet kondition och har därför svårt att se sambandet mellan kroppslig förståelse och utförande. Snarare ser eleverna endast kondition som något som ska utföras, till exempel genom att spela fotboll och inte att kondition är ett kunskapsområde i sig självt och som består av olika ingående delar.

I studiens andra frågeställning som löd *hur upplevs, uppfattas och förstås kondition, enligt eleven?* anser vi att eleven har kunskaper om upplevelser i och om kondition när eleven beskriver kondition något som *upplevs* som ansträngande när de hoppar hopprep. Att

uppfatta och förstå syftet med lektionen i och om kondition för eleven klargjordes genom att eleven bland annat började titta på sin pulsmätare. Vi tror att informationen från pulsklockan bidrog till att eleven fick en ökad *förståelse*, samt en *upplevelse* och *uppfattning* för hur pulsen fungerar.

Hur eleven förstår kondition handlar mer om hur eleven använder sina kunskaper och erfarenheter och kan sätta ord på dem, som att exempel använda kunskaper från biologi och omvandla dem kunskaperna till kunskaper i ämnet idrott och hälsa.

Vi tycker i studiens sista frågeställning, *hur kan man skapa en lärandesituation som visar när eleven lär sig i och om kondition?* att eleven verkade uppleva, uppfatta och förstå kondition betydligt bättre efter den lärandesituation som undervisningsmodellen och den genomförda lektionen medförde. Eleven visade ett tydligt lärande när de använde pulsmätaren och hopprevet som verktyg. Eleven fick experimentera, laborera, ta eget ansvar och utvärdera sina pulsvärden i lektionen i och om kondition (Graffman- Sahlberg 2015, s. 68; Ha et al. 2014, s. 1514; Skolverket 2013, s. 43). Detta visades sig speciellt att eleven lärde sig, när eleven blev engagerad med andra elever och när de utförde experimentet i och om kondition. Detta framträdde tydligt i filmen (Skolverket 2013, s. 49 f.).

6 Metoddiskussion

Vår kvalitativa interventionsstudie som utfördes med en klass i årskurs 9, genomfördes med en enkätfråga samt en pedagogisk undervisningsmodell. Vi ansåg det vara en bra metod för att undersöka och synliggöra elevernas kunskaper i och om kondition. Efter en pilotstudie ansåg vi att valet av en enkät med en öppen fråga var en bra idé, men för att få en större förståelse för elevernas kunskaper kommenterar vi i efterhand att enkäten kunnat ha utökats med fler frågor i och om kondition som till exempel, *är du van vid att reflektera över begrepp i och om kondition?*

Det arbetssätt som valdes för undervisningslektionen med pulsmätare och hopprep som verktyg anser vi är ett underskattat arbetssätt vilket kunna utnyttjas mycket mer som en ämnesöverskridande redskapsmetod i skolan. Det finns dock ingen undervisningsmetod som passar för allt och alla elever (Skolverket 2013, s. 20).

Efter att eleverna har varit med i studien tror vi att deras kunskaper har ökat något, men om eleven inte är van vid att reflektera över sina kunskaper och sätta ord på dem som inhämtas under lektionen är det väldigt lätt att kunskaperna glöms bort eller att det blir oklart vad lärandet består av. Vi vet inte vad eleven har haft för kunskapsinhämtning emellan

enkätsvaren och undervisningslektionen som skulle kunna ha påverkat elevens svar och studiens resultat, mer än att vi ser en tydlig förbättring hos eleverna när det gäller att kunna beskriva kondition med fler nyanserade ord.

7 Inför fortsatt forskning

Vi anser att studiens resultat ger en grund inför fortsatta studier. Materialet är dock inte representativt för att tolkas för alla klasser i årskurs nio runt om i landet på grund av att denna studie är begränsad. Därför skulle det vara intressant att utföra denna studie igen på flera och andra skolor för att få materialet mer tillförlitligt och representativt. Det skulle också vara intressant att utföra studien under en längre tidsperiod samt med flera arbetssätt med olika verktyg för att synliggöra elevens upplevelse, uppfattning och förståelse i lektionen.

Forskningsfrågorna skulle även kunna kompletteras med en eller flera ytterligare frågeställningar som till exempel att ur ett elevperspektiv undersöka om eleverna är vana vid att reflektera över ämnet idrott och hälsa.

Dessa förslag på fortsatta studier kan få den framtida praktisknära forskningen att fördjupa sig vidare i undervisningssammanhang för ämnet idrott och hälsa.

Käll- och litteraturförteckning

- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber.
- Ennis, C.D. (2015). *Knowledge transfer and innovation in physical literacy curricula*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S209525461500023X> [2016-05-20].
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.). (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.
- Graffman- Sahlberg, M. (2015). *Fysisk hälsa som läroobjekt: en laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa*. Licentiatavhandling Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 2015.
- Gymnastikförbundet(2004). CD- skiva. *HOPPA HOPPREP*. SISU: Idrottsböcker- idrottens förlag.
- Ha, A., Lonsdale, C., Ng, J., & Lubans, D. (2014). *A school-based rope skipping intervention for adolescents in Hong Kong: protocol of a matched pair cluster randomized controlled trial*, *BMC Public Health*, 14, 1, pp. 1512-1526, viewed 15 March 2016.
- Hernandez, B., Gober, D., Boatwright, D. & Strickland, G. (2009). *Jump Rope Skills for Fun and Fitness in Grades K-12*, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80:7, 15-41, viewed 26 January 2013.
- Jacobsson, A. (2016). Träffar vi alltid rätt? Elevers lärande i idrott och hälsa. I: Larsson, H. Lundvall, S. Meckbach, J. Peterson, T. & Quennerstedt, M. (red.). *Hur är det i praktiken?: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, ss. 17-27.
- Kenney, W., Costill, D. & Wilmore, J. (2012). *Physiology of sport and exercise*.5. [rev.] ed. Leeds: Human Kinetics.

Larsson, H. (2012). Kropp och rörelse- kunskap och lärande. I: Larsson, H & Meckbach, J. (RED.) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber. ss. 266-284.

Larsson, H., Lundvall, S., Meckbach, J., Peterson, T. & Quennertedt, M. (2016).
Forskarskolan i idrott och hälsa didaktik: praktiktäna idrottsdidaktik. I: Larsson, H., Lundvall, S., Meckbach, J., Peterson, T. & Quennertedt, M. (red.). *Hur är det i praktiken?: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, ss. 5-16.

Lgr-11 (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Persson, A. (2013). Övervikt bland barn har blivit en klassfråga. *Dagens nyheter*, 9 september. [2015-05-08].

Polar (2016).

http://www.polar.com/sv/foretagsprodukter/idrott_i_skolan. [2016-04-29].

Rahil, C. & Scott-Piili, K. (2016). *Träningspraktiker för gymnasiet - Hopprepstema*. Examinationsuppgift 7.5 hp ämnesfördjupning i träningspraktik vid Idrott och Hälsa 2014-2016 på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2016. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH.

Riesz- Hernelius, M. (1992). *Hopprebsboken Enkelrep- Dubbelrep- Långrep- Parhjul- Trick m.m.* Linköping: Östgötatryck.

Skollag (2010:800)

http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800 [2016-05-08].

Skolverket (2013). *Forskning i klassrummet- Vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet i praktiken*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2016). *PISA 2015*

<http://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/statistik-i-tabeller/grundskola/betyg-ak-9>
[2016-05-20].

Springer.nu (2009). *Räkna ut dina pulszoner.*

<http://springer.nu/traning/verktyg/rakna-ut-pulszoner/> [2016-04-18].

Synonymer (2005-2016). Sinovum Media.

<http://www.synonymer.se/?query=upplevelse> [2016-05-17].

<http://www.synonymer.se/?query=uppfattning&SOK=s%C3%B6k> [2016-05-17].

<http://www.synonymer.se/?query=förstelse> [2016-05-17].

Söderström, H. (2014). *Man längtar till idrottslektionerna, dom är som en rast! En studie kring elevers upplevelse av sitt lärande och hur de bedöms i idrott och hälsa.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, 2014. Publiceras: 2014.

Thornberg, R. & Forslund Frykedal, K. (2011). Grundad Teori. I: Fejes, A. & Thornberg, R. (red.). *Handbok i kvalitativ analys. 2.*, utök. uppl. Stockholm: Liber.

Tolgfors, B. (2016). Bedömning för lärande (BFL) i ämnet idrott och hälsa I: Larsson, H., Lundvall, S., Meckbach, J., Peterson, T. & Quennerstedt, M. (red.). *Hur är det i praktiken?: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, ss.105.

Westerlund, I. (2015). Hermeneutik. I: Fejes, A. & Thornberg, R. (red.). *Handbok i kvalitativ analys. 2.*, utök. uppl. Stockholm: Liber, ss.71-89.

William, D. (2014). *Att följa lärande: formativ bedömning i praktiken.* Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1

Litteratursökning

Nedan ser du vår litteratursökning inom ämnet: elevperspektiv, upplevelse, uppfattning och förståelse samt lärande i och om kondition.

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka hur en pedagogisk intervention i och om kondition kan påverka kunskaper hos elever i årskurs 9.

Frågeställningar:

1. Vad har eleven för kunskaper i och om kondition innan interventionen?
2. Hur upplevs, uppfattas och förstås kondition, enligt eleven?
3. Hur kan man skapa en lärandesituation som visar när eleven lär sig i och om kondition?

Använda sökord

Svenska sökord: *hopprep, övervikt och fetma hos barn, "idrott och hälsa", upplevelse lärande, uppfattning, förståelse, kvalitativ, intervention, elevperspektiv, undervisningsmodell, skolverket, Lgr11*

Engelska sökord: *condition, skippingrope "physicaleducation", jumprope "physicaleducation", jumpropeheart "physicaleducation", overweight and obesity, "physicaleducation", "statistics", fitness*

Sökningar i kataloger

GIH:s bibliotekskatalog, GIH:s publikationsdatabas (DiVA), artikeldatabaser Discovery och www.google.se, www.scholar.google.se

Sökningar som gav relevanta resultat

Discovery: Fitness physical education
GIH:s bibliotekskatalog: Undervisningsmodell
GIH:s bibliotekskatalog: Hopprep
DiVA: Upplevelse lärande
Google: intensitet
Google: Polar Team System
Google: upplevelse
Google: uppfattning
Google: förståelse
Google: barnfetma
Google: bedömning i praktiken

Kommentarer

Vi tycker att det svåraste var att hitta relevanta studier i ämnet om ett elevperspektiv om kondition i idrott och hälsa. Däremot var det lättare för oss att hitta flera teman som innehöll kondition och dess användning tillsammans med andra studier om hopprepets fördelar. DiVA och google var databaser som passade oss bäst. Vi fick även förslag på litteratur via vår handledare samt övrig kurslitteratur från delmomentet *Forskningsmetodik 7,5hp*.

Bilaga 2



Pilotstudie: Material för forskningssyftet om kondition

Fråga 1: Vad är kondition?

Fråga 2: Vad har du för kunskap i kondition?

Fråga 3: Vad har du för erfarenhet om kondition?

Tack för din medverkan!

Bilaga 3 För första och andra omgången av fritext svar från eleverna



Datasamlingsmaterial för forskningsstudien i och om kondition

1. Vad är din kunskap i och om kondition?

Tack för din medverkan!

Bilaga 4

Konditionsträning med hopprep

Syftet med denna lektion är att låta eleverna få erfarenhet i konditionsträning med hopprep genom att hoppa olika övningar och experimentera.

Vem: För högstadielärover i årskurs 9.

Vad: Konditionslära

Hur: Praktiska övningar med hopprep med pulsklocka

Tid: 55 minuter

Innan lektionsstart ställs filmfråga nummer 1: Vad är maxpuls? Och hur kan du påverka den?

Låt 1 (3min)- *Uppvärmningen* börjar med en lugn genomgång av kroppen genom att hopprevet passerar och trär igenom mellan armar och ben.

- Vi låter eleverna kontrollera pulsen.

Låt 2 (3min)- Börja hoppa vagg. Vanliga hopp, kors ihop med benen och på en fot och byt.

- Vi låter eleverna kontrollera pulsen.
- *Filmfråga:* Hur känns det?

Låt 3 (3min)- Sidsväng höger och vänster sedan hopp och repetera, baklängeshopp, hoppa fram och bak med hopprep lugnt och därefter öka takten, frog- armhävning med hopp, CAN-CAN, slalomhopp.

- Vi låter eleverna kontrollera pulsen.
- *Filmfråga:* Varför är det bra att träna hjärtat?

Låt 4(3min)- Höga knälyft sen hoppa dubbelhopp.

- Vi låter eleverna kontrollera pulsen.
- *Filmfråga:* Hur känns det i benen? Vad tränar vi mer än kondition?

Låt 5 (3min)- *Samarbetsövningar*- prova två och två i ett rep.

- Vi låter eleverna kontrollera pulsen.
- *Filmfråga:* Hur upplever ni detta?

Låt 6 (2min)- Alla elever får hoppa valfritt.

EXPERIMENT (10 min)- Eleverna ska kunna räkna hur många hoppsteg de kan utföra under 2 minuter och veta vad pulsen blev, därefter byt till nästa kamrat. Eventuellt genomförs experimentet igen. (Gymnastikförbundet 2004; Riesz- Hernelius1992, s. 12-33)

Bilaga 4 fortsättning

Genomförandet av lektionen i och om kondition

Lektionsplaneringen kommer att planeras efter hur forskningsfrågan besvarades av eleverna i klass 9B. Men vår grundidé är att alla elever eventuellt ska få en ny upplevelse i hur man kan träna på ett annorlunda sätt i kondition och därmed få en större förståelse i hur man kopplar ihop kroppens funktion och energiomsättning. Vi kommer börja med att se till att alla elever får tillgång till en pulsklocka som registrerar deras puls som gör att de kan läsa av sin intensitetsnivå (Springer.nu 2009). Därefter samlar vi alla i ring där vi kommer att berätta syftet med dagens lektion som är att fördjupa sina kunskaper och att använda dem till att lära sig att förstå, få upplevelse och få uppfattning i och om kondition. Vi informerar även kunskapsmålen som förväntas att årskurs 9 ska uppnå, se bilaga 6.

Innan lektionsstart informerar vi att alla elever har möjlighet till att läsa av sin puls där de kan se vad intensitet blir efter varje genomgång av en rörelselåt. Därefter kommer vi att gå igenom hoppprepets längd och metodik så att alla har rätt förutsättningar för att hoppa hopprep i lektionen. Här kommer vi även ta upp ett antal filmfrågor som till exempel maxpulsfrågan och under lektionens gång kommer det även att ställas frågor som till exempel *hur upplever du detta?* (Kenney et al. 2012, s.182 ff.; Gymnastikförbundet 2004; Riesz- Hernelius 1992, ss. 12-33) För mer information om konditionsövningar finns i bilaga 4.

Under slutet av lektionen samlar vi klassen för att fråga om de har lärt sig nya begrepp som skulle kunna vara maxpuls. Därefter får eleverna reflektera någon minut med varandra för att diskutera deras tankar kring lektionen. Vi delar sedan ut ett blad med kunskapskrav som ska uppnås i årskurs 9 se bilaga 6. Här slutar lektionen och forskningsstudien tar över genom att eleverna återigen svarar på forskningsfrågan som lyder *vad är din kunskap i och om kondition?*

Genom våra tidigare studier har arbetat fram en träningspraktik med hopprepstema där vi konstruerade en lektionsserie med innehållande av teori, experiment och praktik hoppas vi genom lektionen i kondition att vi kan pröva elevens kunskaper. Eleven får därmed möjlighet genom lektionen att använda och pröva sina kunskaper med hjälp av pulsmätare och utföra experiment med hjälp av hopprepsövningar. Eleven får därmed möjlighet att utvärdera sina kunskaper i och om kondition. Denna undervisningsmodell är vad denna forskningsstudie kan leda till, att bekräfta, att en delaktig och aktiv elev lär sig mer genom använda och pröva sina kunskaper i och under en lektion (Rahil, C. & Scott-Piili, K.2016).



Bilaga 5

Samtycke till att använda nedan beskriva material i forskningssyfte

Hej! Vi heter Karin Scott-Piili och Cristina Rahil och är studenter på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Vi skriver ett självständigt arbete på grundnivå för att bli idrottslärare.

Vi har för avsikt att genomföra en studie om elevers kunskaper i- och om kondition i den klass där ditt barn går. I studien ingår att två gånger svara på en och samma enkät med frågor om kondition samt att mellan enkätundersökningarna delta i en lektion som handlar om konditionsinriktade övningar. Om vi får tillåtelse från dig har vi också för avsikt att filma lektionen. Vår förhoppning är att kunna genomföra studien under **v. 16** och **v. 17**.

Eleverna är helt anonyma i vårt arbete, deras namn kommer inte att nämnas och filmen kommer inte att filmas på nära håll. Alla har rätt att avbryta medverkandet i studien. Enkäten och filminspelningen kommer enbart att användas som underlag för att skriva vår uppsats och kommer enbart att studeras av oss och vår handledare.

Nedan kan du genom att sätta ett kryss ange om du tillåter att ditt barn får medverka i enkäten, lektionen och filminspelning. Vänligen fyll i uppgifterna nedan och återlämna den till

XXX XXXXX/idrottsläraren **senast 8/4-16**.

Om du har frågor kan du kontakta oss på:

kristina.al_rahil@student.gih.se och karin.piili@student.gih.se

Tack för din medverkan

Med vänlig hälsning: Karin och Cristina

Mitt barn får medverka i enkäten.

Mitt barn får **inte** medverka i enkäten.

Mitt barn får medverka i lektionen.

Mitt barn får **inte** medverka i lektionen.

Mitt barn får medverka i filminspelning.

Mitt barn får **inte** medverka i filminspelning.

Barnets namn och klass: _____

Vårdnadshavarens underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Datum och ort: _____

Bilaga 6

Vad behöver jag veta om kunskapskraven och målen för årskurs 9

Jag som går i årskurs 9, behöver sätta mig in i vilka krav som Idrott och Hälsa ämnet har, för att kunna nå kunskapskraven för bedömning och få betyg.

I idrott och hälsa för bedömning i kondition behöver jag kunna olika begrepp som vad till exempel betyder kondition och vad den betyder för mig som person:

Detta är kraven för betyg E:

Eleven kan på ett **i huvudsak** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Detta är kraven för betyg A:

Eleven kan **på ett väl** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

I rörelse innebär det:

- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.

I hälsa och livsstil innebär det:

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av kondition.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.

(Lgr-11)

Med vänlig hälsning: Karin och Cristina