



Arbetet bakom meningsfulla idrott och hälsa lektioner

En kvalitativ studie om lärares arbete för att skapa
en känsla av sammanhang hos elever i ämnet idrott
och hälsa

Stella Diaz Stenlund & Elin Nilsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 85:2023

Ämneslärarprogrammet: 2019-2024

Handledare: Isak Auran

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur lärare i ämnet idrott och hälsa arbetar för att skapa ett inlärningsklimat där eleverna mår bra och känner mening.

- Hur verkar lärare inom idrott och hälsa för att främja känsla av sammanhang hos eleverna?
- Hur använder lärarna sig av begreppen hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet i sin undervisning?

Metod

Analysen är baserad på fem semistrukturerade intervjuer genom en tematisk analys för att identifiera mönster och samband relaterat till syftet och frågeställningarna. Studiens teoretiska utgångspunkt är KASAM (känsla av sammanhang) med komponenterna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet.

Resultat

Lärarna främjar meningsfullheten genom att bredda fokuset från enbart det fysiska till sociala och personliga aspekter. De erbjuder aktiviteter med användbarhet utanför skolan.

Hanterbarheten främjas genom redskap men också att eleverna ska känna sig trygga och då våga utföra olika aktiviteter. Lärarna främjar begripligheten genom tydlighet. De förklarar för sina elever varför de ska genomföra de olika aktiviteterna.

Slutsatser

Studien visar att lärarnas salutogena förhållningssätt inom idrott och hälsa betonar att se aktiviteter som mer än bara fysiska. De främjar hälsan genom trygghet, pedagogiska strategier och skapar meningsfullhet även för dem som inte gillar vissa aktiviteter. Salutogena metoder kan motverka den moderna stillasittande livsstilen och öka lusten för rörelse genom att integrera aktiviteter i ett meningsfullt sammanhang.



The work behind meaningful physical education lessons

A qualitative study on teachers' work to create a
sense of coherence in students in the subject
physical education

Stella Diaz Stenlund & Elin Nilsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project 85:2023
Teacher Education Program: 2019-2024
Supervisor: Isak Auran
Examiner: Bengt Larsson

Abstract

Aim and research questions

The purpose of the study is to investigate how teachers in the subject of physical education and health work to create a learning environment where students feel well and have a sense of coherence.

- How do teachers in physical education and health promote a sense of coherence among students?
- How do teachers incorporate the concepts of manageability, meaningfulness, and comprehensibility in their teaching?

Method

The analysis is based on five semi-structured interviews, employed thematic analysis to identify patterns and relationships related to the purpose and research questions. The theoretical basis of the study is SOC (sense of coherence) with the components of manageability, meaningfulness, and comprehensibility.

Results

Teachers promote meaningfulness by broadening the focus from solely the physical to social and personal aspects. They offer activities with practical relevance outside of school. Manageability is enhanced through the provision of tools and creating a sense of security, enabling students to confidently engage in various activities. Teachers foster comprehensibility through clarity, explaining to students the reasons behind the various activities.

Conclusions

The study indicates that teachers' salutogenic approach in physical education emphasizes viewing activities as more than just physical. They promote health through security, educational strategies, and create meaningfulness even for those who may not like certain activities. Salutogenic methods can counteract the modern sedentary lifestyle, fostering a desire for movement by integrating activities into a meaningful context.

1. Introduktion	1
2. Syfte och frågeställningar	2
3. Kunskapsöversikt	2
3.1 Fysisk utbildning och motivation.....	2
3.2 Sociala aspekter och gemenskap.....	4
3.3 Psykologiska aspekter.....	6
4. Teori.....	7
4.1 Känsla av sammanhang.....	7
4.1.1 Hanterbarhet	7
4.1.2 Begriplighet	8
4.1.3 Meningsfullhet.....	8
4.2 Salutogent perspektiv inom idrott och hälsa	8
5. Metod	10
5.1 Genomförande.....	11
5.2 Bearbetningsprocessen analysmetod.....	12
5.3 Etiska överväganden	12
5.4 Validitet och reliabilitet	13
6. Resultatredovisning	14
6.1 Aktiviteter som går att sätta i ett sammanhang	14
6.2 Pedagogiska strategier.....	16
6.2.1 Syfte med lektionen	18
6.3 En trygg undervisningsmiljö	19
7. Diskussion.....	22
7.1 Resultatdiskussion.....	22
7.2 Slutsatser	24
7.3 Metoddiskussion	25
7.4 Fortsatt forskning	26
Käll- och litteraturhänvisning	27
Bilaga 1 - Samtyckesblankett.....	29
Bilaga 2 - Information till forskningspersonerna.....	30
Bilaga 3 - Intervjuguide	32

1. Introduktion

Forskare pekar på att den moderna livsstilen med högre grad av stillasittande, dåliga matvanor och extrema kroppsideal kan öka problemen med fetma, ätstörningar, benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar (Skolinspektionen, 2012).

Skolverket (2011) betonar att skolverksamheten bör vara hälsofrämjande och identifiera hinder för barns och ungas lärande. Elevrådets forskning om elevhälsa understryker vikten av ett aktivt hälsofrämjande arbete för att öka elevers lust att lära, inte enbart förebygga sjukdom eller ohälsa (Skolverket, 2023). Antonovsky (2005) skiljer mellan de patogena och salutogena perspektiven på hälsa. Patogena fokuserar på riskfaktorer för sjukdom, ohälsa eller behandling av sjukdom. Patogena perspektivet är inte sämre, det är bara ett annat synsätt som inte fokuserar på människans upplevelser och känslor bortom sjukdomen. Det salutogena perspektivet utforskar faktorer som främjar hälsoutveckling hos en individ (Antonovsky, 2005).

Skolverket (2011) lyfter bland annat fram att det hälsofrämjande arbetet kan handla om relationer med kamrater och vuxna, välmående och på så sätt få eleven att känna att de ingår i ett sammanhang där de blir sedda och accepterade (Skolverket, 2011). Forskning visar att olika arbetssätt i undervisningsmiljön påverkar elever och ungdomars motivation. Smith et al. (2021) undersökte den nya resursen "movewell" och kom fram till att den påverkar elevernas självkänsla, tillhörighet och gemenskap genom interaktiv lek i inkluderande spelmiljöer (Smith et al., 2021). I Thedin Jakobsson (2012) forskning används den salutogenetiska modellen för att förstå vad det är som gör att tonåringar fortsätter att vara aktiva inom idrottsföreningar. Gemenskap och utveckling var delar deltagarna upplevde var viktigt för att vilja fortsätta med sin idrott.

2. Syfte och frågeställningar

Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur lärare i ämnet idrott och hälsa arbetar för att skapa ett inlärningsklimat där eleverna mår bra och känner mening.

Frågeställningar

- Hur verkar lärare inom idrott och hälsa för att främja känsla av sammanhang hos eleverna?
- Hur använder lärarna sig av begreppen hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet i sin undervisning?

3. Kunskapsöversikt

Denna del presenterar tidigare forskning som går att koppla till denna studie. En sökning av forskning har genomförts som kopplas till pedagogiska tillvägagångssätt och strategier inom idrott och hälsa. En del tidigare forskning om motivation, något som går att koppla till studien och KASAM teorin. Avsnittet delas upp i tre delar; en del som redogör för elevers motivation inom idrott och hälsa. En del som redogör för sociala aspekter och gemenskap inom idrott och hälsa och en del som redogör för psykologiska aspekter inom idrott och hälsa.

3.1 Fysisk utbildning och motivation

Denna forskning undersöker hur lärstilar och undervisningsmetoder inom fysisk utbildning påverkar elevers motivation och fysiska aktivitet, med betoning på olika aspekter som lärarstil, undervisningsmetodik och ämnesinriktad inläring.

Van Doren et al. (2021) undersökte en motiverande ledarstil som lärare använde och dess påverkan på elevernas fysiska aktivitet. Resultatet visade att stilen påverkar elevernas autonoma motivation, både på individnivå och på hela klassen. Van Doren et al. menar att något de kallar för den kontrollerade motivationen lärarna använde sig av resulterade i att eleverna kände sig mindre motiverade, detta på grund av att eleverna kände sig tvingade att utföra aktiviteterna. Hur mycket eleverna är fysiskt aktiva under lektionen varierade beroende på kön och val av aktivitet. Van Doren et al. (2021) menar att studien visade att det var kön,

aktivitet och lärarens motiverande stil som var det mest avgörande för elevernas motivation. Idrottslärare har en betydande roll för elevers motivation, men när det kommer till hur aktiva eleverna var under lektionerna är det fler anledningar som spelar roll. Till exempel hur lärarna agerar, elevernas kön och idrottsmoment i ämnet (Van Doren et al., 2021).

Morgan et al. (2003) utforskade effekterna av olika undervisningsstilar på lärarbeteenden och hur det påverkar elevernas motivation. Resultatet visade att två undervisningsstilar, den ömsesidig undervisningssilen och guidad upptäckt undervisningsstilen, gav mer behärskning och mindre prestationsfokus från lärarna. De gav mer kognitiva och känslomässiga beteenden hos eleverna jämfört med kommando- och övningsstilen. Således visade ömsesidig och guidad upptäckt stilarna på mer motivation hos eleverna (Morgan et al., 2003).

Wang och Cheng (2020) studerade effekterna av en specifik läroplan "science of healthful living" (SHL) på elevernas kunskap, motivation och fysiska aktivitet. SHL fokuserar på att ge eleverna kunskap om ämnen som har att göra med hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet. SHL har som syfte att utbilda elever till att leva ett hälsosamt liv och främja hälsa. Resultaten visade att eleverna som studerade med SHL-läroplanen presterade bättre på flera olika sätt. De hade högre kunskapsnivå gällande träning, autonomi och motivation för fysisk aktivitet, men också fysisk aktivitet utanför skolan. De var även mer fysiskt aktiva utanför skolan i jämförelse med eleverna som hade studerat bredare idrottskurser. Båda grupperna var lika motiverade när det handlade om deras respektive idrott och hälsa lektion (Wang & Cheng, 2020).

Medina et al. (2023) Kom fram till olika strategier för att öka elevernas delaktighet, bemöta deras behov i ämnet idrott och hälsa. Forskarna kom fram till tre begrepp som är centrala för en ökad motivation i ämnet: Autonomi, kompetens och relaterbarhet. Autonomi är viktigt för elevernas inre motivation. De får känna att de är med och kan påverka lektionerna. Det handlar om att eleverna med hjälp av tydliga ramar kan inom de känna att de kan påverka. Det andra begreppet är kompetens. Att arbeta mot att eleven känner att den har kompetens påverkar motivationen. Detta handlar inte om att de behöver vara fotbollsproffs utan det viktigaste är att de känner att de har de resurser som krävs för att delta och klara av momentet. Det tredje arbetssättet namngav Medina et al (2023) för relaterbarhet eller sammanhang. Det motiverar eleverna om de känner en känsla av tillhörighet. Inom idrott och hälsa handlar det om att eleverna har en bra relation med sina klasskamrater såväl som med

lärare. Idrott och hälsa är socialt, de elever som har haft positiva upplevelser med jämnåriga tidigare får mindre ångest under idrott och hälsa lektionerna och tycker om ämnet. Därför är det viktigt att som lärare inom idrott och hälsa lära känna sina elever. Det räcker inte enbart med att kunna namnet eller den klassen eleven går i, utan läraren måste utmana sig själv med att lära känna eleven på ett djupare plan. Till exempel hur många syskon har eleven, vad gillar hen för aktiviteter. Det är ett svårt arbete att göra men det medför positiva konsekvenser. Arbetet med relationer bidrar med en känsla av tillhörighet (Medina et al., 2023).

Forskningsområdena handlar om förhållandet mellan undervisningsstil och arbetssätt som påverkar motivation och fysisk aktivitet i ramen för idrott och hälsa. Samtliga texter betonar att olika undervisningsstilar och undervisningsstrategier har olika effekter på elevernas motivation, både på individuell nivå och på gruppnivå. Dessa texter är liknande i deras övergripande ämnesområde. Där det visar att olika undervisningsstilar och strategier har olika effekter på elevers motivation (Van Doren et al., 2021; Morgan et al., 2003; Wang & Cheng, 2020). Sammanfattningsvis visar Van Doren et al. (2021) att motivationen påverkas av kön, aktivitet och hur lärare agerar som lärare. Morgan et al. (2003) visar på att motivationen höjs med specifika undervisningsstilar. Wang och Cheng (2020) påvisar att läroplanen SHL påverkar elevers motivation till fysisk aktivitet positivt. Till sist menar Medina et al. (2023) att autonomi, kompetens relaterbarhet är strategier som lärare bör använda sig av för att motivera eleverna inom ämnet idrott och hälsa (Medina et al., 2023).

3.2 Sociala aspekter och gemenskap

Forskning visar att sociala och gemenskap aspekter inom fysisk utbildning, inklusive användning av spelbaserad rörelseutbildning, extra idrottsaktiviteter utanför skolan och oorganiserat lärande skapar en känsla av tillhörighet och gemenskap.

Smith et al. (2021) undersöker en ny resurs vid namn Movewell, för rörelseutbildning och dess påverkan på elevers självkänsla, tillhörighet och gemenskap. Resursens filosofi är att genom interaktiv lek i inkluderande spelmiljöer utvecklar barns inte bara fysiska färdigheter utan även en positiv självkänsla, känsla av tillhörighet och känsla av gemenskap.

"Movewell"-resursen grundar sig på modern teori om färdighetsinläring, som föreslår att inläring måste ske i välstrukturerade spelmiljöer som är anpassade till elevernas intressen

och förmågor. Resursen främjar en bredare definition av färdigheter och resultat inom rörelseutbildning. Smith et al. betonar att spela spel ger barn möjligheter att utveckla sin "fantasi om möjligheter" som spelare, vilket är en integrerad del av färdighetsinläring. En viktig designprincip är att "lära sig vara skicklig handlar inte om att lära sig grundläggande rörelsefärdigheter.". Den strävar efter att uppmuntra lärare att reflektera över karaktären och potentialen inom hälso- och idrottsundervisning och i slutändan ändra sin praxis. Studien resulterade i att lärare som har tillgång till verktyg, lärande aktiviteter och tillgängligheten för eleverna spelar en stor roll i acceptansen och användningen av resursen. Movewell fokuserar på att lösa situationsbundna problem i spel eller lekar. Movewell uppmuntrar lärare att reflektera över potentialen inom idrott och hälsa i högstadiet och därigenom förändra sin praktik (Smith et al., 2021).

Riley et al. (2022) diskuterar användningen av oorganiserat lärande för läroplan som innebär en sammanflätning av kunskap, existens, tänkande och handling mellan och över gränser, kategorier, områden och metoder. Detta ska då skapa en känsla av tillhörighet inom idrott och hälsa/miljöundervisningskontext. Riley et al. (2022) menar att oorganiserat lärande i läroplanen gör individer engagerade i att skapa positiva relationer från ögonblick till ögonblick. Det innebär att en känsla av tillhörighet alltid är närvarande, skapad och skapas gemensamt och fokuserar på de situationsspecifika stunder att skapa goda relationer med oss själva och varandra i ett bredare sammanhang (Riley et al., 2022).

Thedin Jakobsson (2012) studerade vad det är som gör att tonåringar väljer att fortsätta med sin idrottsförening. Det Thedin Jakobsson (2012) intresserar sig för är vad tonåringarna upplever är meningsfullt och viktigt med att fortsätta delta i en idrottsförening. Studien använde sig av Antonovskys salutogenetiska modell. Urvalet var tonåringar 15-19 år som inte klassificerades som elitidrottare. Tonåringarna intervjuades genom semistrukturerade intervjuer. Resultatet visade att tonåringarna fann meningsfullhet i sin idrottsförening för att de upplevde att de lärde sig och utvecklades. Deltagarna upplevde också att tävlingen var utmanande, men att det var meningsfullt att med glädje och gemenskap engagemang med andra. De yngre deltagarna var aktiva i mer än en tävlingsidrott även om de inte tränade på elitnivå. Samhället strävar efter att få med så många aktiva i olika idrottsföreningar. Detta är möjligt om idrottsföreningarna strävar efter att, precis som skolämnet idrott och hälsa, sträva efter att alla ungdomar får olika förutsättningar för en utveckling av motoriska och sociala förmågor (Thedin Jakobsson, 2012).

Forskningsområdena har ett gemensamt fokus på att undersöka hur olika faktorer inom idrott påverkar ungdomars motivation och känsla av tillhörighet. Samtliga texter betonar vikten av att skapa en känsla av tillhörighet för eleverna för att förbättra deras övergripande upplevelse av skolan och främja hälsa och välmående (Smith et al., 2021; Riley et al., 2022; Thedin Jakobsson, 2012). Sammanfattningsvis nämner Smith et al. (2021) att motivation kan stärkas med hjälp av resursen Movewell genom att eleverna får öva på situationslösning inom spel och lek. Riley et al. (2022) poängterar att motivationen stärks när eleverna får känna tillhörighet med goda relationer till sig själv och andra. Thedin Jakobsson (2012) forskning resulterade i att tonåringar aktiva inom föreningslivet motiveras främst av glädje, gemenskap och en känsla av att de utvecklas.

3.3 Psykologiska aspekter

Vidare finns undersökning av elevers uppmärksamhet under lektioner och de emotionella aspekterna av lärandet, med fokus på glädje, rädsla och resignation inom ramen för rörelselärandet.

Santos et al. (2023) undersöker elevernas uppmärksamhet under fysisk utbildning. Resultaten visar att det inte finns några signifikanta skillnader i elevernas uppmärksamhet under lektionerna. Det konstaterades att elevernas uppmärksamhet i huvudsak är inriktad på uppgifterna i klassen och mindre på saker utanför klassrummet, oavsett deras akademiska prestation. Diskussionen nämner att det finns en liten effekt när det gäller den generella uppmärksamheten, men det finns ingen signifikant skillnad i elevernas uppmärksamhet beroende på deras akademiska prestation. Santos et al. drar slutsatsen att elevernas uppmärksamhet under lektioner i fysisk utbildning främst är inriktad på uppgifterna i klassen och inte på yttre faktorer (Santos et al., 2023).

Barker et al. (2020) utforskar de känslomässiga aspekterna av fysisk utbildning och hur dessa påverkar lärandet. De presenterar material till studenter inom lärarutbildningen för fysisk utbildning som utvecklar rörelsefärdigheter. Fokus ligger på känslor där rädsla och glädje uttrycks av studenterna i interaktion med antingen sina kamrater eller en observatör. I varje fall visar Barker et al. (2020) hur känslor knyter eller löser kopplingen mellan aktören och den rörelsekunskap som fokuseras på. Huvudtesen som utvecklas är att som symboliska

resurser har känslor viktiga konsekvenser för aktörer inom rörelselärandemiljöer. Barker et al. (2020) reflekterar om konsekvenserna av detta tillvägagångssätt för praktiker men för att dra en slutsats kräver ytterligare vetenskaplig uppmärksamhet (Barker et al., 2020).

Båda texterna har sitt fokus inom området fysisk utbildning. Texterna behandlar psykologiska aspekter av fysisk utbildning, där Santos et al. (2023) utforskar elevernas uppmärksamhet under lektioner och menar att uppmärksamheten är på den uppgift som är tilldelad och visar på hög motivation. Barker et al. (2020) diskuterar känslor som glädje och rädsla inom sammanhanget av rörelselärande och syftar till att känslor har en vikt i lärandet.

4. Teori

Studien grundar sig i det salutogena perspektivet av hälsa och använder sig av känsla av sammanhang (KASAM) för att studera lärares arbetssätt. De tre komponenterna inom KASAM: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet används som analysverktyg för tolkning och att få en förståelse av studiens resultat.

4.1 Känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky var en känd Kunin-Lunenfeld Professor inom medicinsk sociologi. Han forskade vid hälso sociologiska institutionen, vid hälsovetenskapliga fakulteten i Ben Gurion University of the Negev, Beersheba i Israel (Antonovsky, 2005). Antonovsky jämförde kvinnors, som varit i koncentrationslägrens, psykiska hälsa med kvinnor som inte varit med om det. Det visade sig att kvinnorna som överlevt koncentrationslägret hade en tillfredsställd hälsa, trots att de tidigare överlevt ofattbar skräck. För Antonovsky (2005) var detta en otrolig iakttagelse. Iakttagelsen ledde till att Antonovsky (2005) kom fram till den salutogenetiska modellen, publicerad 1979. Det skapades ett nytt synsätt på hälsa. För att närmare förstå och analysera en individs grad av hälsa framtog KASAM och dess komponenter: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet.

4.1.1 Hanterbarhet

Hanterbarhet beskriver hur väl en person använder sig av sina resurser i livet för att ta sig igenom utmanande händelser i livet. Resurserna människor använder sig av exempelvis är kollegor, vänner, familj eller gud. Sociala resurser delar samma syfte att få ett känslomässigt stöd eller praktisk hjälp vid motgångar (Antonovsky, 2005).

Har en individ en hög grad av hanterbarhet kommer man inte känna sig som ett offer inför resurserna runt omkring och känna att livet behandlar en orättvist. Vid motgångar i livet kommer en person med hög hanterbarhet uppleva att det är tungt men ganska fort finna lösningar (Antonovsky, 2005).

4.1.2 Begriplighet

Begriplighet handlar om hur mycket en individ upplever inre och yttre stimuli av information som tolkas av individen och görs gripbar. En person med hög begriplighet har en förmåga att hantera yttre oväntade stimulin på ett sätt som går att ordna och förklara (Antonovsky, 2005).

En individ med hög begriplighet kan förstå komplexa och överraskande händelser. Enligt Antonovsky påverkar den höga graden av begriplighet ens förmåga att kunna hantera stress. Detta för att det finns en kontroll och förståelse för situationen och minskar på stressnivån (Antonovsky, 2005).

4.1.3 Meningsfullhet

Den tredje komponenten meningsfullhet nämner Antonovsky som en motivationskomponent. Har en person en hög meningsfullhet finns en väldigt positiv syn på livet (Antonovsky, 2005). Personer som känner en meningsfullhet har tydliga mål och syften med sina liv. Trots att det är en tuff väg till målet ser det värdet med att känslomässigt investera eller engagera sig i det. vid en motgång i livet ser en person med hög meningsfullhet en väg ut genom att försöka söka en mening i den och göra sitt bästa med att ta sig igenom den (Antonovsky, 2005).

4.2 Salutogent perspektiv inom idrott och hälsa

Ett patogent perspektiv på hälsa fokuserar främst på att identifiera orsaker till sjukdom, hur man kan behandla den, samt hur man kan förebygga eller förhindra specifika sjukdomar.

Detta synsätt betonar sjukdomar som avviker från det normala (Antonovsky, 2005).

Antonovsky (2005) ifrågasätter den ensidiga inriktningen, han menar att det är ohållbart. Det kan begränsa förståelsen av hälsa. Fokuset på sjukdom kan leda till att uppmärksamheten på individen förloras och leder till enkla lösningar på hälsoproblem (Quennerstedt, 2007).

Inom idrott och hälsa har det patogena synsättet dominerat länge. I ett patogent synsätt betraktas deltagande i bollspel i princip som positivt för hälsan på grund av de fysiska effekterna. Utifrån salutogena synsättet blir bollspelet positivt utifrån många fler hälsoutvecklande aspekter. Det kan handla om utveckling av motoriska färdigheter, sociala kvaliteter, en bättre självkänsla eller rörelseglädje som främjas av sociala relationer (Quennerstedt, 2007).

Det är viktigt att notera att bollspelet i sig inte främjar hälsoutveckling, det handlar snarare om erfarenheter, upplevelser och inläring som en följd av deltagandet. Utifrån ett salutogent perspektiv behöver man vara medveten om faktorer som kan begränsa möjligheter till hälsoutveckling vid ett deltagande i bollspel. Det kan handla om negativa kroppsuppfattningar, brist på självkänsla eller utslagning. Ett salutogent perspektiv inom idrott och hälsa handlar om att betrakta helheten. Ämnet kan både vara positivt och negativt för hälsan, därför är det viktigt att se vilka upplevelser och lärande aktiviteterna kan medföra (Quennerstedt, 2007).

Det salutogena perspektivet fokuserar på faktorer som främjar eller begränsar hälsoutvecklingen. Detta öppnar upp för salutogena frågor kopplade till Antonovskys tankar. Det möjliggör för att utforska fler aspekter av hälsa inom ämnet idrott och hälsa (Quennerstedt, 2007). Quennerstedt (2007) ger exempel på en fråga som är salutogen och som kopplas till ämnet: "hur kan rörelseaktiviteter och friluftsverksamhet bidra till hälsoutveckling" (Quennerstedt, 2007 s.47-48). Den här studien använder salutogenetiska frågor för att bredda perspektivet och undersöka hur lärares arbetssätt kan främja hälsa på olika sätt.

I denna studien är det salutogena perspektivet centralt, intervjufrågorna formuleras utifrån hur lärarna arbetar för att främja eller utveckla KASAM hos sina elever. De tre komponenterna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet används som analytiska verktyg för att förstå lärarnas arbetssätt. Utifrån det läraren berättar går det att koppla någon eller flera av komponenterna för att analysera vilka komponenter som används beroende på lektionens sammanhang.

5. Metod

För att besvara frågeställningarna användes en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer (Smith & Sparkes, 2016). Semistrukturerade intervjuer ger möjligheten att skapa ett samtal som uppmanar deltagarna att djupgå i deras perspektiv, insikter, erfarenheter och känslor. Fördelen med intervjuer är flexibiliteten. Möjlighet för oss som forskare att ställa oplanerade frågor, genom processen utvecklas samtalen och nyfikenheten vilket genererar nya eller ytterligare insikter. Intervjuer är särskilt värdefulla källor till kunskap om erfarenhet. Samtalet ger möjlighet till ett rikt och detaljerat perspektiv och tolkningar av dessa erfarenheter (Smith & Sparkes, 2016). En intervjuguide användes och innehöll öppna frågor där följdfrågor ställdes vid behov. Intervjuguiden innehåller tre olika delar. Första delen består av en "inledning", andra delen handlar om "känsla av sammanhang" och till sist en avslutande del. Därefter transkriberades intervjuerna för att påbörja analysen. Analysen var en tematisk analys där teman synliggjordes utifrån frågeställningarna.

Urval

Fem intervjuer genomfördes med lärare i idrott och hälsa på högstadiet på fyra olika skolor i Stockholmsområdet. Ett bekvämlighetsurval användes; lärare som kontaktades var lärare som vi haft kontakt med tidigare och som andra lärarstudenter varit i kontakt med tidigare (Smith & Sparkes, 2016). Deltagarna som kontaktades tackade ja till att vara med på intervjun. Informanterna har tilldelats påhittade namn (se tabell nedan).

Tabell 1. Deltagare i studien.

Informanter	Arbetat inom skola	Ämne	Lärare på vilken nivå
Anna	5 år	Idrott och hälsa & Matematik	Högstadiet
Ben	13 år	Idrott och hälsa	Låg-, mellan- & högstadiet
Carl	16 år	Idrott och hälsa	Mellan- & högstadiet
Dan	3 år	Idrott och hälsa & Spanska	Högstadiet
Emma	15 år	Idrott och hälsa	Låg-, mellan- & högstadiet

5.1 Genomförande

Intervjufrågorna valdes som första steg i genomförandet. Frågor som tar upp ämnet i termer av erfarenhet, beteende, sammanhang, värderingar, sinnen och personlig bakgrund. "Hälsans mysterium" (Antonovsky, 2005) användes för att ställa frågor kopplat till teorin KASAM och dess komponenter och lärarnas erfarenheter inom läraryrket. Intervjufrågorna är tänkt att leda lärarna till att svara på hur de främjar hanterbarheten hos eleverna. Till exempel vad för pedagogiska strategier, material eller verktyg lärarna använder för att eleverna ska känna att de får resurser till ämnet.

Eftersom informanternas erfarenheter som lärare i idrott och hälsa skulle synliggöras skapades öppna frågor, begripliga, tydliga och så förståeliga som möjligt. För att pröva intervjuguiden genomfördes en pilotintervju. Här avgjordes vilka frågor som öppnade upp för samtal och vilka som stängde det, samt vilka som var enkla och förstå eller var för vaga (Smith & Sparkes, 2016).

Lärarna kontaktades via mejl där vi presenterade oss och vårt arbete genom ett missivbrev och muntligt på plats. En samtyckesblankett medtogs (se bilaga 1) för underskrift samt ett muntligt samtycke om deltagande och inspelning. Nästan alla intervjuerna gjordes på plats med deltagaren förutom en intervju som gjordes via zoom. Det etiska uppmärksammades, det är en process som fortsätter genom hela studien. Det nämndes att det inte finns några rätta eller fel svar utan deras egna åsikter och erfarenheter som spelar roll (Smith & Sparkes, 2016).

Den första delen är "inledning" och kan beskrivas som en bakgrundsdel av intervjuerna. Denna delen fanns med på grund av att lätta på stämningen genom att värma upp respondenten inför de större frågorna som framförallt ingår i "känsla av sammanhang delen". Denna del bestod framförallt av deras tillvägagångssätt, pedagogik och övergripande om hur de arbetar inom ämnet idrott och hälsa. En annan del behandlar metoder och strategier inom deras arbetssätt.

Avslutningsdelen var en generell och stor fråga och därför passade den som en avslutande fråga (se bilaga 3). Alla intervjuer genomfördes vecka 46 höstterminen 2023. Intervjuerna varade i 30-55 minuter.

5.2 Bearbetningsprocessen analysmetod

Intervjuerna transkriberades genom en bastranskription. Det innebär att respondentens utfyllnadsord inte togs med. Därefter fortsatte arbetet med analysen. I studien kommer svar kring meningsfullhet att synliggöras eftersom intervjufrågorna vill ta reda på hur lärarna främjar det. Antonovsky (2005) menar att meningsfullheten är den mest omfattande och går in mycket i både begripligheten och hanterbarheten. Därför går det att se en koppling mellan intervjufrågorna och meningsfullhet. Exempelvis hur lärare använder sig av undervisningsmaterial och verktyg för att hjälpa eleverna att se ett värde för ämnet. Meningsfullheten som kopplas även till frågor i intervjuguiden om hur lärarna arbetar för att främja motivation och engagemang.

Syfte och frågeställningar är utgångspunkten för att finna mönster kopplade till dessa. Intervjuerna bearbetades genom en tematisk analys. Materialet från de fem olika intervjuerna påbörjades genom att läsa igenom materialet och därav få en överblick. Därefter genomfördes en kodning för att identifiera specifika mönster i datan. En sammanställning markerats för att hitta likheter och skillnader i de olika komponenternas svar. Därefter påbörjades införandet av empirin i resultatdelen. Kodningen grupperades i bredare teman och namngavs (Bryman, 2018).

5.3 Etiska överväganden

Informanterna som medverkat i studien har inför varje intervju fått fylla i en samtyckesblankett (se bilaga 1). Innan intervjun har de även fått detaljerad information om studiens syfte och process samt information om oss forskare (se bilaga 2). Vi har noga förklarat att de har full befogenhet att avbryta sin medverkan när som helst under studiens gång, och deras integritet och rättigheter har alltid varit vår högsta prioritet.

Samtidigt har vi varit måna om att skydda informanternas identitet. För att upprätthålla konfidentialitet har vi valt att använda fiktiva namn i studien. Detta extra lager av anonymitet syftar till att säkerställa att ingen verklig person kan kopplas till de presenterade resultaten.

Vi vill betona att all information som samlats in från informanterna har behandlats med största sekretess. Ingen annan än forskarteamet har haft tillgång till dessa personliga uppgifter, och samtliga data har omedelbart raderats efter att resultatdelen av studien färdigställts. Denna noggranna hantering av informationen har varit nödvändig för att undvika snedvridning i resultaten och säkerställa en etisk och pålitlig forskningsprocess.

Vi är tacksamma för informanternas deltagande och förstår det ansvar det innebär att hantera deras insamlade data på ett respektfullt och säkert sätt. Denna dedikation till forskningsetik och integritet utgör en grundläggande princip för vår studie.

Den personliga integriteten för deltagarna i studien kommer att skyddas. GDPR har starka kopplingar till etiska frågor. Studiens målgrupp är lärare i ämnet idrott och hälsa för högskoleelever. Deltagarna kommer att intervjuas individuellt. För att följa denna lag användes en samtyckesblankett som betonar att det är anonymt, frivilligt och att deltagaren får avbryta när som helst. Datan hanterades enbart av oss. Inspelningarna togs bort direkt efter transkriberingen. Detta informerades deltagarna om inför intervjuerna. Intervjufrågorna utgick enbart från studiens syfte och frågeställningar för att överflödiga information skulle undvikas (Bryman, 2018, s.170).

5.4 Validitet och reliabilitet

Det huvudsakliga som bedömer tillförlitligheten innebär en detaljerad och korrekt beskrivning av de steg som vidtagits under forskningsprocessen inklusive beslut som fattas längs vägen (Smith & Sparkes, 2016). Vi genomförde en pilotintervju för att testa intervjuguiden. Detta ökar studiens reliabilitet för det säkerställer att frågorna är tydliga för respondenterna (Bryman, 2018, s.332). Reliabiliteten ökar även genom att noggrant dokumentera studiens metod. Det handlar om att studien är pålitlig och följdriktig (Bryman, 2018, s.465) Semistrukturerade intervjuer med lärare främjar reliabiliteten genom att studien får realistiska svar eftersom det märks om respondenten exempelvis inte förstår frågan och kan därför ställa följdfrågor. Det är också osannolikt att respondenten skulle påverkas av andra personer eftersom respondenterna intervjuas individuellt (Bryman, 2018, s.465). Intervjuguiden skapades genom att utgå från frågeställningarna och koppla dessa till studiens

teoretiska ramverk. Således kommer informanterna att besvara våra frågeställningar och studien kommer att undersöka det den syftar till att undersöka (Bryman, 2018, s.465).

6. Resultatredovisning

Resultatet delades upp i tre teman som kom fram under tematiseringen: "aktiviteter som går att sätta i ett sammanhang", "pedagogiska strategier" och "en trygg miljö". Dessa teman är en sammanställning för det lärarna har sagt under intervjuerna. Aktiviteter som går att sätta i ett sammanhang går igenom de olika aktiviteter som går att använda i större delar av sin vardag. Pedagogiska strategier presenterar lärarnas sätt att arbeta och använda material. En trygg nivå handlar om hur lärarna vill att deras undervisningsmiljö ska sträva efter att se ut.

Informanterna Anna, Ben, Carl, Dan och Emma svar presenteras med en tematiseringsanalys och med hjälp av komponenterna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet från teorin.

6.1 *Aktiviteter som går att sätta i ett sammanhang*

Återkommande i alla intervjuer var vikten av att aktiviteterna som utfördes på lektionerna skulle tolkas av eleverna som relevant för dem i deras vardag. Lärarna nämner att samarbetsövningar, jobba med sin mentalitet eller friluftslivet går att sätta i ett vardagligt sammanhang.

Anna beskriver hur hon försöker anpassa undervisningen och prata om undervisningen som något eleverna kan ha användning av i sin vardag. Anna fokuserar på att sätta sina idrottslektioner i ett större sammanhang. Syftet är inte att bli proffs inom idrott utan delar inom aktiviteten som eleverna kan ta med sig även utanför skolan. Eleverna gillar inte alltid allt och det är också något det kan ta lärdom av, menar Anna.

Koppla till det vardagliga, koppla till någonting som de gör till vardags. Något de har användning av. Oberoende på vad de gör, vilket ämne eller vad de tycker om. Det är inte alla som gillar idrott så då känns de dumt att säga "ni ska ju bli fotbollsspelare", utan man försöker ju eftersträva någonting som dom kan få nytta av oavsett vad, vare sig det är gymnastik, dans eller olika bollsporter, eller vad som helst och så försöker jag förmedla för eleverna att "Det här kan du ju använda dig av annars också och det kan ju vara utöver det praktiska, till exempel inte ge upp mentalitet (Anna).

Anna arbetar med moment eleverna kan ha nytta av även utanför skolan. Fokuset är inte att de ska bli fotbollsproffs och att de kan få ut fler aspekter av ett visst moment bortsett från det fysiska. Detta visar på att Anna arbetar med meningsfullheten eftersom hon ser på hälsa mer än bara något fysiskt. Elever som inte gillar exempelvis gymnastik får då andra syften som kan öka deras meningsfullhet om det fysiska syftet inte är tillräckligt för dem. Hon nämner att hon förklarar för eleverna att det finns fler anledningar till de praktiska momenten, till exempel att lära sig att man inte ska ge upp, vilket är en egenskap som är viktigt ute i det vardagliga. Hon förmedlar alltså för eleverna att det är meningsfullt ur många flera aspekter än det fysiska. Quennerstedt (2004) var inne på att det salutogena perspektivet ser bollspel som ett sätt att främja hälsoutveckling genom utvecklandet av sociala kvaliteter, att främja demokratisk medverkan (Quennerstedt, 2007). Även Anna ser på momenten utifrån fler hälsoaspekter.

Ben berättar att precis som Anna är inne på, det är viktigt för meningsfullhetens skull att aktiviteterna han genomför är något eleverna kan ta del av även utanför skolan. Idrott och hälsa ämnet kan då sättas i ett större sammanhang om eleverna har redskapen till att kunna göra aktiviteter även utanför skolan. Både Anna och Ben poängterar att idrott går att sätta i ett större sammanhang som ökar meningsfullheten i aktiviteterna.

Svanskull hit och svanskull dit, visst kan det vara kul för stunden men det är inget jag skulle göra med mina kompisar utanför skolan så vi försöker hitta moment som dels finns runt omkring och moment som inte kostar pengar. Skulle kunna vara frisbee golf, löpning ute, styrketräning, simning eller friluftsliv. Vi ger dem alltså ett smörgåsbord av aktiviteter (Ben).

Här blir också arbetet mot meningsfullheten central eftersom Ben använder aktiviteter som de kan använda även utanför ett skolsammanhang och därför får det en större mening än svanskull utifrån den aspekten. Antonovsky (2005) menar att en person med hög hanterbarhet har förmågan att använda sig av redskap vid olika jobbiga situationer för att hitta en lösning. Ben främjar detta genom att ge eleverna redskapen, i detta fall olika fysiska aktiviteter de kan använda sig av i deras närområde som de kan använda sig för att främja hälsan (Antonovsky, 2005).

Carl sätter aktiviteterna i ett sammanhang. Till exempel hur kan man ha användning av aktiviteten ute i det verkliga livet. Han ger eleverna redskap för att kunna hantera situationer

ute i friluftslivet. Han bryr sig inte lika mycket hur tekniken ser ut när eleverna ska göra upp en eld, snarare att de klarar av det. Anna, Ben och Carl gav exempel på hur man kan använda sig av aktiviteterna i idrott och hälsa i ett vardagligt sammanhang. Det var något som genomsyrar alla intervjuer som var en nyckelfaktor till hur lärarna jobbar för att skapa meningsfullhet.

För mig skulle jag säga att man förstår varför man gör de sakerna vi gör i skolan. Utifrån hur man kan använda dem i verkligheten sen eller vad man ska säga. Det som vi gör här ska man kunna ta med sig och tillämpa någonstans i livet. Det kan ju vara till exempel ”nu gör vi upp eld här” då handlar det inte om tekniken att göra upp eld, utan då handlar det om att ha ett bra friluftsliv sen. Så då får ju elden ett sammanhang till verkligheten. Spelar vi nåt lagspel så handlar det till största delen inte om att lära sig hantera en boll eller ett racket. Det handlar om någonting som man skulle kunna använda sig av på fritiden (Carl).

Carl arbetar med meningsfullhet. I detta fall handlar det också om att använda sig av aktiviteter eleverna har användning för utanför skolan. Det blir återigen en större mening för aktiviteten om den går att sätta i olika sammanhang. Det är ett salutogent förhållningssätt, precis som Quennerstedt (2007) var inne på, att se att aktiviteterna som något mer än att de motionerar och det gör Ben genom att visa för eleverna att i detta fall elden har en större mening för att den kan vara livsviktig i andra sammanhang (Quennerstedt 2007).

6.2 Pedagogiska strategier

Det finns olika strategier för att främja en känsla av sammanhang hos eleverna. Allas arbetssätt påverkas av elevgruppens behov. Kommunikationen är viktig för att bemöta elevernas behov. Lärarna berättar på olika sätt vikten av att besvara frågorna hur och varför för att tydliggöra meningsfullheten med lektionen. Material är också något alla lärare använder på olika sätt för att främja begripligheten och meningsfullheten.

Strukturen i idrottshallen är viktig för Carl. Det handlar dels om att ha samling med samma rutin varje gång så att eleverna vet vad som gäller. Även tydliga instruktioner efter samlingen, antingen med helklass eller på individnivå för att främja begripligheten.

Grundstruktur som vi försöker hålla oss till så mycket så möjligt. Så man vet att en samling alltid går till på samma sätt. Vi vill ha dem uppställda på ett visst sätt, vi inväntar tystnad innan vi pratar, och sen så börjar vi alltid med lektionsinnehållet i stora drag så alla är med på banan så sätter vi igång så fort så möjligt. Sen i aktiviteten

ger vi instruktioner. Antingen från hur det går eller där vi märker här behövs. Gruppnivå eller individnivå, att man går in och ändrar eller att vi lägger på med instruktörer där vi ser de fungerar så lägger man på för att göra det mer avancerat så man inte börjar på de svåraste (Carl).

Antonovsky (2005) beskriver att hög begriplighet hos en individ handlar om att kunna sortera information, därmed inte känna sig förvirrad. Genom att Carl arbetar mot en struktur i sin undervisning underlättar det för elever som skulle ha svårt med sorterandet av information, genom att de alltid vet vad som förväntas av de vid samlingarna minskar på förvarandet. Lektionen menar Carl börjar inte lektionerna med det som är avancerat och det främjar en begriplighet för att alla ska hänga med (Antonovsky, 2005).

Dan använder sig av material som tavla för att beskriva lektionens syfte och det som ska göras. Detta för att ännu öka begripligheten genom att koppla in fler sinnen.

Ta pauser, visa på tavla hur, varför, variation. Jag använder också tavlan när eleverna ska hjälpa mig att plocka fram. För då kan jag måla vad de ska plocka fram. Hur det ska ställas och sådär (Dan).

Dans tavla där han förklarar hur och varför är ett sätt att arbeta med begriplighet för att han kopplar in fler sinnen som hjälper eleverna utifrån komponenten att sortera och förstå information på ett enklare sätt (Antonovsky, 2005).

Emma använder sig av böcker som material för att förstärka elevernas KASAM. Böckerna kan ge ett större lärande än bara informationen som finns där. Dels är det språkutvecklande men många av böckerna är bra på att ge historier som ökar meningsfullheten i den aktivitet eleverna ska genomföra.

För mig är det meningsfullt för att det är språkutvecklande med böckerna och det styrker också svaret på varför det ska göra det de ska göra. Det blir mer begripligt och sedan hanterbart och sen meningsfullt för att det blir lättare för dem att förstå varför (Emma).

Böckerna Emma använder är ett sätt att arbeta mot en meningsfullhet. Böcker kan erbjuda tydliga förklaringar av teoretiska begrepp vilket kan ses som praktiska tillämpningar. Det ger

dem ökat ansvar för sitt eget lärande och kan öka känslan av meningsfullhet (Antonovsky, 2005).

6.2.1 Syfte med lektionen

Lärarna arbetar med frågorna hur och varför under lektionerna för främjandet av begripligheten och meningsfullheten. Att förklara varför eleverna ska genomföra något ger eleverna ett syfte med aktiviteten.

Enligt Anna är det viktigt att förklara varför eleverna ska göra någonting. Läroplanen använder ganska svåra ord för eleverna. Därför brukar hon förklara varför eleverna ska göra något genom att förklara med egna ord.

Exempelvis inom gymnastikmomentet, så brukar jag oftast försöka förklara för eleverna utifrån läroplanen och det är inte begripligt för eleverna, så jag försöker få det till ett vardagligt språk, som är lättare att förstå och förstå varför det är bra. Många kan avskräckas från gymnastiken på grund dess komplicerade rörelser, man kanske känner sig klumpig o etcetera. Då kan jag försöka förklara att det är den kroppskontroll vi faktiskt tränar på, det är det vi försöker göra (Anna).

Begripligheten är hög om information går att sortera, analysera och förstå. Genom att förenkla syftet med lektionen utifrån läroplanen kan eleverna lättare förstå varför det ska göras något och det som förväntas av dem. Det främjar även meningsfullheten om de förstår varför de ska genomföra momentet (Antonovsky, 2005).

Carl betonar hur eller varför för eleverna. Ju yngre desto mer hur frågor, ju äldre desto mer "varför" frågor. Carl förklarar att det är en utveckling som sker under åren. Först får eleverna träna mer på hur aktiviteterna görs för att sedan gå mer in på varför de ska utföra de aktiviteter som görs.

Jag skulle nog säga, ju äldre de blir desto mer hur ska man säga. Desto mer pratar man om hur det man gör ska kunna, varför är det viktigt att kunna dem där sakerna i livet sen. Ju yngre de är desto mer får de lära sig hur:et, det är inte så mycket varför i det. Så här funkar allemansrätten, så här funkar ett lagspel. Så här funkar träning. Medan längre upp så pratar man mer varför. Varför är det bra att kunna allemansrätten? Så det är väl på det sättet man gör skillnad (Carl).

Carl arbetar med begriplighet genom att han förklarar varför de ska genomföra ett moment. Detta gör han mer när de är äldre. När de är yngre är det utförandet som är viktigare, därav blir hanterbarheten central eftersom de lär sig i praktisk mening hur något ska göras (Antonovsky, 2005).

Genom att använda sig av tavlan kan den förklara vad, hur och varför eleverna ska göra något. Läroplanen lägger grunden för syftet och när han förklarar det främjas meningsfullheten hos eleverna.

Man måste vara tydlig med varför för att eleverna ska hänga med. Idrottslektion för mig ser ofta ut så att när jag är i idrottshallen så försöker jag använda mig av tavlan och informera eleverna hur lektionen kommer se ut med vad, hur och varför. Försöker koppla hela tiden med något som har med kursplanen i idrott och hälsa att göra (Dan).

Att förklara syftet för eleverna på ett tydligt sätt, genom tavla hjälper eleverna att sortera och bearbeta information, därav uppmärksammas begripligheten (Antonovsky, 2005). Det arbetar även med meningsfullheten eftersom han förklarar tydligt varför de ska genomföra ett visst moment. En person med hög meningsfullhet har enklare att finna mening, men de som inte har lätt för de får hjälp att hitta mening om de får de förklarade för dem (Antonovsky, 2005).

För motivationens skull menar Emma att det är viktigt att förklara varför eleverna ska göra något. Det är också viktigt att eleverna känner att de tycker att lektionsinnehållet är på en bra nivå, alltså att det inte är för svårt eller för lätt, utan ska vara hanterbar, vilket också bidrar till en ökad motivation.

För mig är det jätteviktigt att lektionen blir meningsfull för eleverna. Så de vet varför de ska göra, eller varför de ska göra det de gör. Det är viktigt att de förstår varför de gör det de gör. Jag tycker att undervisningen ska vara hanterbar. Det är viktigt att undervisningen ligger på samma nivå. Så de inte tappar motivationen (Emma).

Här syns en tydlig koppling till Antonovskys (2005) komponent meningsfullhet. Emma menar att om lektionens innehåll har en tydlig förklaring till varför eleverna ska göra olika aktiviteter stärks meningsfullheten och eleverna blir mer motiverade att genomföra dem.

6.3 En trygg undervisningsmiljö

Lärarna beskriver på olika sätt hur olika arbetar för en trygg miljö för eleverna och att det främjar KASAM.

Anna förklarar att hennes sätt att skapa en trygg undervisningsmiljö har med samarbetet i klassen att göra. Ju mer samarbete desto bättre sammanhållning och trygghet hos varandra. Hon menar att när eleverna kan hjälpa varandra lär de sig mer. Anna nämner att en god sammanhållning i klassen skapar trygghet. Detta genom exempelvis samarbetsövningar, övningar bidrar till skratt. Samarbetet genomsyras inom alla moment. Även om det är bollspel eller gymnastik är det viktigaste att eleverna försöker hjälpa till om det är någon som har det lite svårare.

Samarbetsövningar, det är någonting jag tror mycket på, just för att få ihop klassen. Det är lättare att få ihop något om du får ihop gruppen. Så det där är något jag trycker på hela tiden. och det vi gör framförallt är mycket samarbetsövningar i början och sen i det andra momenten där det inte är utpräglat för samarbete så är det fortfarande att man försöker trycka på det med att liksom i gymnastiken till exempel stötta, passa, vissa har det lättare och andra har de svårare. I bollspel, samma sak stötta, kan du? Visa! Hjälptill. Så lite allt möjligt, men framförallt har jag väldigt mycket kring samarbetsövningar (Anna).

En starkare gruppkänsla menar Antonovsky (2005) stärker individens meningsfullhet. När eleverna har bra samarbetsförmåga ökar deras relation till lärare och klasskamrater för att våga ta till mer hjälp och då även finna högre hanterbarhet (Antonovskys, 2005).

Ben bortprioriterar tävlingsmoment. Undervisningsmiljön får en negativ stämning. Tryggheten främjas när fokuset ligger på ageranden runtomkring aktiviteten, det blir mindre viktigt att man ska behöva prestera och mer viktigt att man bidrar i spelet och kämpar.

För trygghetens skull har vi inget tävlingsmoment nästan. Det skapar mycket, tycker jag i alla fall stress och gnäll, prestige och ångest. Så vi räknar aldrig mål när vi kör innebandy. Vi kollar på hur rörelse på planen är, hur pulsen är. Det skapar någon slags att man så inte behöver vara världsmästare för att passa in (Ben).

Hanterbarhet associeras med ord som förmåga, kunskap, tillgångar, tillit, trygghet och kontroll. Således om eleverna känner sig trygga i sin miljö ökar deras hanterbarhet då de vågar göra aktiviteterna (Antonovsky, 2005).

Carl berättar för eleverna att han själv inte är bra på bollspel men att han inte har problem med det. Han försöker skapa en accepterande miljö och det bidrar mycket till tryggheten och gör att eleverna vågar försöka.

Det handlar dels om att prata om oss själva, jag är rätt värdelös på bollspel och de har jag inget problem med att visa dem så de förstår att de är okej. Vi kommer aldrig komma ifrån att det sker elakheter, men hur man tar hand om dem. Man måste vara snabb och reagera så tror jag att man håller ner dem så folk vågar göra, öva på de dem ska göra (Carl).

Carl visar att det är okej att inte vara bra på något vilket Antonovsky (2005) kopplar till komponenten hanterbarhet. Genom att visa att man är sämre på något så behöver det inte automatiskt leda till en sämre hanterbarhet, utan att man istället vågar ta sig an livets utmaningar (Antonovsky, 2005).

Arbetet mot att skapa trygghet är viktigt för Dan. Han lägger mycket fokus på att prata om hur de pratar med varandra. Klimatet berättar han är väldigt hårt och försöker motarbeta det.

Det som är centralt för min undervisning är liksom trygghet. Jag vill att alla elever ska känna sig trygga i en idrottshall. Jag strävar mot det men jag tror tyvärr inte att alla upplever sig trygga ändå men det är liksom någonting jag arbetar mot. För känsla av sammanhang är ju också mycket samarbete. Asså hur pratar dem med varandra, de e ett väldigt hårt klimat idag och det skiljer sig mycket åt och då blir det ju också känsla av sammanhang i vissa klassen där man bara får avbryta lektionen och liksom sitt ned och prata om. Vad är okej, hur är det okej att kommunicera med varandra. Där tror jag nästan att man visar och tar tag i saker att vissa saker är inte okej liksom ehm... o när du gör det så förhoppningsvis upplever de eleverna som blivit utsatta att man försöker förbättra deras miljö för att den också ska känna De här känsla av sammanhang i klassen så liksom (Dan).

Dan pratar om att eleverna ska känna sig trygga och en del av klassen. Antonovsky (2005) menar att en individs meningsfullhet handlar mycket om att se sig delaktig i det som sker.

Sammanfattningsvis är kopplingen till vardagen något lärarna betonar är viktigt. Genom att använda sig av aktiviteter som eleverna har användning för även utanför skolan och det bidrar till en meningsfullhet hos eleverna. Lärarna menar att meningsfullheten ökar om aktiviteterna de gör med eleverna går att koppla till elevernas vardag. Lärarna är enade om att det ökar sannolikheten att eleverna finner glädje i fysisk aktivitet även utanför skolan. Det behöver inte vara kopplat till någon specifik idrott utan snarare hur fysisk aktivitet påverkar ens

vardag. Till exempel nämner lärarna samarbete med varandra, jobba på ens mentalitet eller användning av friluftslivsredskap i ens vardag.

Pedagogiska strategier använder lärarna för att främja begriplighet och meningsfullhet. Det inkluderar att arbeta mot att skapa en strukturerad undervisningsmiljö. Detta genom användning av material som tavla eller böcker som kan vara ett extra stöd för att öka förståelsen. Hur och varför förklarar lärarna är centrala för att skapa en meningsfullhet, det innebär att koppla lektionen till läroplanen och använda ett enkelt språk för att göra lektionen begriplig.

Till sist är samarbete och trygghet en central del i lärarnas sätt att arbeta. Att arbeta med samarbetsövningar och att inte fokusera på prestation samt skapa trygghetsregler bidrar till en god sammanhållning i elevgruppen. Det menar lärarna bidrar till en ökad meningsfullhet och hanterbarhet till ämnet idrott och hälsa.

7. Diskussion

Vårt syfte med denna studie är att undersöka hur lärare i ämnet idrott och hälsa arbetar för att skapa ett inlärningsklimat där eleverna mår bra och känner mening. Det salutogena perspektivet är grunden i den här studien. De tre komponenterna som ingår i KASAM används som analytiska verktyg för att tolka och förstå arbetssättet. Avsnittet diskuteras i förhållande till KASAM-teorin samt tidigare forskning. Avsnittets delar: resultatanalys, slutsatser, metoddiskussion, till sist avslutas avsnittet med fortsatt forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Aktiviteter som går att *sätta i ett större sammanhang* bidrar till en ökad meningsfullhet. Antonovsky (2005) menar att komponenten meningsfullhet definieras som en motivationskomponent. Genom att lärarna använder aktiviteter som har en större mening än att exempelvis leka svanskull utan något större syfte skapar ett större engagemang hos eleverna. Aktiviteter som kan genomföras på egen hand får en större betydelse för att eleverna kan ha användning för det även utanför skolan, som utegym eller löpning. Meningsfullhet främjas när läraren argumenterar för hur ett moment eller aktivitet kan vara användbart i det vardagliga. En lärare var inne på att det kan främja en "inte ge upp mentalitet". Elever tycker inte alltid att allt är kul med vissa moment, men då kan läraren

förklara för eleverna att allt inte alltid är kul, för att man kanske inte är särskilt bra på det. Då får man lära sig att även om det är svårt att kämpa och så ser det ut i det vardagliga.

Flera lärare säger att *pedagogiska strategier* kan öka begripligheten. Antonovsky (2005) menar att en individ som upplever och förstår sin omgivning och att den yttre världen och de inre tankarna och känslorna går att strukturera. Att en individ känner en begriplighet menas med att det som sker runtomkring går att förstå, tolka och förklara på ett meningsfullt sätt (Antonovsky, 2005). Tydlighet och struktur främjar just det. En del använder sig av en tavla för att koppla in flera sinnen och det hjälper till att öka förståelsen för syfte och det som ska göras på lektionen. Det visar på att lärarna förstår att alla lär sig på olika sätt och att vissa behöver en kombination av det verbala och det visuella.

Grundstruktur är en annan viktig pedagogisk strategi. Att eleverna vet vad som gäller direkt när de kommer till undervisningsmiljön, genom samling, invänta tystnad och därefter tydliga instruktioner. Det finns elever som behöver veta i förväg vad som ska göras och för dessa elever är begripligheten en viktig komponent för att finna glädje och motivation för ämnet. Antonovsky (2005) menar att när människor upplever att de förstår och kan hantera omgivningen blir det också lättare att hantera stress och utmaningar (Antonovsky, 2005). Genom att lärarna arbetar på det sättet förbereder det vissa elever som tenderar att bli stressade eller nervösa inför lektioner. Det främjar begripligheten genom kommunikationen innan lektionerna för att det förbereder eleverna att processa det som förväntas av dem. Det minskar på stress genom att de underlättar sorteringen av informationen.

Fler lärare använder sig av samarbetsövningar för att främja sammanhållningen i klassen och att det är centralt för att kunna bedriva en bra undervisning för att eleverna ska uppleva att det är meningsfullt. Den nya Maxwell- resursen pekar mot det. Att fokusera på spelbaserad rörelseutbildning och lek i inkluderande spelmiljöer inte bara utvecklar elevernas fysiska färdigheter, utan också självkänsla, känsla av gemenskap och tillhörighet (Riley et al., 2022). Lärarna i denna studie menar att känsla av smmanhang främjas om aktiviteterna också bidrar till en bra sammanhållning genom glädje och mindre prestationsfokus i elevgruppen, vilket liknar maxwell teorin som menar att det bidrar till just de känslorna (Riley et al., 2022).

Avslutningsvis arbetar lärarna med att *skapa trygghet*. Tryggheten menar lärarna skapar meningsfullhet. Enligt vissa lärare är samarbetsövningar viktig i undervisningen. Samarbete

skapar en god sammanhållning i elevgruppen. Eleverna kan sedan i undervisningen känna sig trygga med att våga och fråga om hjälp av andra som känner att de behärskar en fysisk färdighet. Thedin Jakobsson (2012) forskning visar på att just gemenskap och glädje främjade meningsfullheten och därav lusten att vara delaktig. Därför blir samarbetsövningar en bra strategi för att låta eleverna utveckla fysiska förmågor. Viktigast av allt som både forskning och dessa lärare berättar är den sociala aspekten centralt för att de ska känna en meningsfullhet och därmed vilja delta. Aktiviteten i sig kanske inte är rolig, men gemenskapen i gruppen är positiv och det kan vara en bidragande faktor för delaktigheten.

Medina et al., (2023) menar att kompetens är viktigt för att eleverna ska känna sig motiverade. Eleverna ska känna att de klarar av och behärskar en aktivitet. De behöver alltså inte vara fotbollsproffs för att känna att de klarar av något. Därför behöver läraren skapa en aktivitet som möjliggör för alla att känna att de kan vara med och bidra oavsett elevens erfarenhet. Lärarna i denna studien arbetar därför mot en inkluderande miljö.

Tävlingsmoment menar att lärarna bidrar till en orolig miljö och motverkar tryggheten. Istället fokuserar de på vad som sker runtomkring ett bollspel, till exempel hur eleven rör sig på planen. Det gör att eleverna inte känner prestationsångest på lektionerna. Det öppnar upp för fler elever att känna att de har en kompetens trots att de inte är proffs inom en viss idrott.

De stora likheterna i lärarnas arbetssätt är att de arbetar med strategier för att främja KASAM för ämnet. Däremot finns det skillnader i sättet att arbeta med dessa strategier. Men skillnaderna har att göra med elevernas olika behov och det visar på att lärarna vill förstå sina elever.

7.2 Slutsatser

Det finns ett samband mellan det salutogena perspektivet och lärarnas sätt att arbeta. Att sätta aktiviteterna i ett sammanhang, använda pedagogiska strategier och skapa trygghet är ett sätt att arbeta salutogent. Detta genom att lärarna visar att det arbete som sker runtomkring aktiviteten är viktigare än aktiviteten i sig. Ett salutogent förhållningssätt i ämnet idrott och hälsa handlar om att se aktiviteterna än mer än ett bollspel som bara ger fysiska positiva effekter (Quennerstedt, 2007). Här diskuteras teman som handlar om tillvägagångssättet att främja hälsa runtomkring aktiviteten för att nå ut och engagera så många som möjligt. Det

visar på att lärarna i idrott och hälsa ser hälsa som något som kan utvecklas, som kan ge eleverna en positiv upplevelse för ämnet även om de inte gillar aktiviteten.

Studiens resultat får oss att förstå varför enligt skolverket (2011) lärare ska arbeta hälsofrämjande i sin undervisning. Det är tydligt att lärarna tänker hälsofrämjande och de gör det för att det inte skulle fungera att bedriva undervisning annars. Eleverna skulle inte finna det meningsfullt. Alla gillar inte exempelvis bollspel men lärarna har de pedagogiska verktygen för att främja annat i bollspelet som gör det mer meningsfullt, exempelvis genom samarbete och gemenskap. Thedin Jakobsson (2012) forskning visade att ungdomarna tyckte att det var viktigare med faktorer bakom självaste idrotten såsom de sociala aspekterna. Det ger en djupare förståelse för att ett hälsofrämjande arbete utanför momenten inom idrott och hälsa är viktigt för att det bidrar till KASAM. Den moderna livsstilen är i högre grad stillasittande, menar forskare (Skolinspektionen, 2012). Att arbeta salutogent inom idrott och hälsa kan bidra till en ökad lust för rörelse, genom att sätta aktiviteter i ett sammanhang, pedagogiska strategier och skapa trygghet eftersom det främjar hälsa ur flera aspekter.

7.3 Metoddiskussion

Anledningen till att använda en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. Det tillåter en grad av flexibilitet där intervjuaren kan anpassa frågorna beroende på respondentens svar eller behov av ytterligare information. Öppna frågor eftersträvades, vilket studien uppnådde. Djupare insikter nåddes genom förståelse för respondenternas perspektiv, upplevelser och åsikter.

Däremot kan semistrukturerade intervjuer göra att det blir en svår standardisering. Eftersom frågorna inte är helt standardiserade kan det bli svårt att jämföra och analysera resultaten objektivt. Det kan leda till bristande reliabilitet. Semistrukturerade intervjuer kan vara mer tidskrävande jämfört med strukturerade intervjuer, eftersom intervjuaren behöver förbereda sig för olika möjliga riktningar av samtalet. Det finns även en risk för att vi som intervjuare, medvetet eller omedvetet, kan påverka respondentens svar genom tonfall, kroppsspråk eller ytterligare frågor.

Alternativt hade studien kunnat genomföras genom att skicka ut enkäter till elever. Det hade kunnat ge möjlighet att kvantifiera och analysera mönster och trender. Genom att använda

frågor som mäter motivation, engagemang och upplevelser i idrott och hälsa. Det hade gett en annan synvinkel på studien, vilket studien inte var ute efter.

Studien hade även kunnat använda en observation genom att observera lärarnas undervisning i praktiken. Konkreta exempel hade kunnat visa hur motivationen främjas. Ett beslut togs att inte göra det på grund av tidsbrist och för lite kompetens kring observation.

Med mer tid hade olika metoder kunnat kombineras för att få en mer komplett bild av hur motivation hanteras inom idrott och hälsa. De kvalitativa metoderna ger djupgående förståelse och kontext, medan de kvantitativa metoderna ger möjlighet till generalisering och kvantifiering av mönster. Att integrera flera perspektiv kan stärka trovärdigheten och tillförlitligheten i våra resultat.

En tematiserande analys användes och var särskilt lämplig. Det möjliggjorde en övergripande inblick och för olika teman att hittas i den insamlade informationen. Däremot är tematiseringen i hög grad beroende av oss som forskares tolkning, och det finns då en risk för subjektivitet i att välja tema och tolka dem.

7.4 Fortsatt forskning

Förslagsvis på fortsatt forskning inom ämnet och bygga vidare på vårt resultat kan vara jämförelse mellan skolnivåer. Utforska hur motivationen varierar mellan olika skolnivåer såsom grundskola och gymnasium. Det kan även vara intressant att undersöka om det skiljer sig åt mellan stadsskolor och landsbygdsskolor.

Det kan även vara intressant att undersöka hur användning av digitala verktyg och teknologi påverkat lärares strategier för att motivera sina elever. Eller att undersöka föräldrars och vårdnadshavarens påverkan. Påverkar deras engagemang och stöd elevers motivation i ämnet? Det finns även möjlighet att följa upp och undersöka över tid för att undersöka långsiktiga effekter av motivation inom idrott och hälsa. Hur påverkar motivationen elevernas prestation, hälsa och deltagande i fysisk aktivitet över tid? Genom att undersöka dessa områden kan forskningen bidra till en fördjupad förståelse av motivation inom ämnet idrott och hälsa.

Resultatet från undersökningen kan bidra till att informera lärare och utrusta dem med färdigheter och strategier som kan hjälpa dem främja motivationen hos deras elever i ämnet idrott och hälsa. Resultaten kan hjälpa till att integrera mer salutogena principer och motivationsskapande strategier inom ämnet. Studien kan uppmuntra till vidare forskning inom idrott och hälsa med fokus på motivation. Studien kan öka medvetenheten om sambandet mellan elevers delaktighet och hälsofrämjandet ur ett salutogent perspektiv.

Käll- och litteraturhänvisning

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.

Barker, D., Nyberg, G., & Larsson, H. (2020). Joy, fear and resignation: investigating emotions in physical education using a symbolic interactionist approach. *Sport, Education & Society*, 25(8), 872–888.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl). Stockholm: Liber.

Medina, T., Erwin, H. E., & Beighle, A. (2023). Teaching Strategies for Motivating Students to Participate in Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 94(8), 52–53. <https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1080/07303084.2023.2244853> (27/12-23)

Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2003). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 11(3), 257-285. <https://doi.org/10.1177/1356336X05056651> (19/12-23)

Partanen, P. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. Skolverket.

Quennerstedt, M. (2007) Hälsa eller inte hälsa- är det frågan? *Utbildning & Demokrati* 2007, vol 16, nr 2, 37–56

- Riley K., Proctor L. (2022) A physical education/environmental education nexus: Transdisciplinary approaches to curriculum for a sense of belonging. *Australian Journal of Environmental Education*. 2022;38(3-4):267-278.
- Santos, J., Batista, M., Serrano, J., Honório, S., Rente, I., & Petrica, J. (2023). What are students thinking in Physical Education classes. / Qué piensan los estudiantes en las clases de educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 1063–1067.
- Sverige. Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan [Elektronisk resurs] med lärandet i rörelse*. Stockholm: Skolinspektionen.
- Skolverket (2023). *Fr[2] främja barns och elevers hälsa*. Skolverket.
- Smith, W., Ovens, A., & Philpot, R. (2021). Games-based movement education: developing a sense of self, belonging, and community through games. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 242-254.
- Smith, A. & Sparkes, A. (Eds.). (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Thedin, Jacobsson Britta (2012) *What Makes Teenagers Continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in swedish club sports*. The Swedish School of Sport and Health Sciences, Stockholm, Sweden
<https://research-ebSCO-com.proxy01.gih.se/c/zp5zh6/search/details/xhxicbbsxz?limiters=None&q=what%20makes%20teenagers%20continue>
- Van Doren, N., De Cocker, K., De Clerck, T., Vangilbergen, A., Vanderlinde, R., & Haerens, L. (2021). The Relation between Physical Education Teachers' (De-)Motivating Style, Students' Motivation, and Students' Physical Activity: A Multilevel Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7457.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147457> (19/12-23)

Wang, Y., & Chen, A. (2020). Effects of a Concept-Based Physical Education on Middle School Students' Knowledge, Motivation, and Out-of-School Physical Activity. *Journal of teaching in physical education : JTPE*, 39(3), 407–414. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0067> (19/12-23)

Bilaga 1 - Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Vad är meningen med ämnet idrott och hälsa? - ”En kvalitativ studie om lärares arbete för att skapa en känsla av sammanhang hos elever i ämnet idrott och hälsa”

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien när som helst utan att ange något skäl.

Om du använder pappersenkät:

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

Underskrift.....

Namnförtydligande.....

Ort och datum.....

Om du använder webbenkät:

- Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Lärarstudent

Stella Diaz Stenlund

[stella.diaz-](mailto:stella.diaz-stenlund@student.gih.se)

[stenlund@student.gih.se](mailto:stella.diaz-stenlund@student.gih.se)

Lärarstudent

Elin Nilsson

[elin.nilsson7865@student.gi](mailto:elin.nilsson7865@student.gih.se)

[h.se](mailto:elin.nilsson7865@student.gih.se)

Handledare

Isak Auran

Doktorand i

idrottsvetenskap

isak.auran@gih.se

Bilaga 2 - Information till forskningspersonerna

Information till forskningspersonerna

Vi vill fråga dig om du vill delta i forskningsprojektet: Vad är meningen med ämnet idrott och hälsa? - ”En kvalitativ studie om lärares arbete för att skapa en livslång lust till rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor hos elever i ämnet idrott och hälsa”

I det här dokumentet får du information om projektet och om vad det innebär att delta.

Vad är det för projekt?

Det här forskningsprojektet syftar till att ge kunskap om hur lärare i idrott och hälsa på högstadiet arbetar för att skapa känsla av sammanhang.

Forskningshuvudman för projektet är Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för studien.

Hur går studien till?

I projektet genomför vi intervjuer som pågår i MAX en timme. Var är upp till er, går bra på zoom eller att träffas på bestämd plats.

Inför intervjun kommer du och Stella eller Elin, via mail/SMS, tillsammans bestämma när, var, och hur intervjun ska genomföras.

Om det funkar för dig spelar vi in intervjun som en ljudfil för att minnas vad som sägs.

Möjliga följder och risker med att delta i studien

Vår bedömning är att det inte finns några risker med att delta i studien.

Vad händer med mina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera information om dig.

De inspelade intervjuerna kommer att lagras på röstmemo. Inspelningarna kommer att skrivas ut och i samband med det tas ditt namn och annan information som gör att det går att identifiera dig bort.

Hur får jag information om resultaten av studien?

När vi publicerar forskningsresultaten kan du om önskas att kontakta oss om du är intresserad av att få en sammanfattning av resultaten. Det är helt frivilligt att ta del av dem.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte ge en anledning varför.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för studien (se nedan).

Ansvariga för studien:

Student: Stella.diaz-stenlund@student.gih.se

Student: elin.nilsson7865@student.gih.se

Handledare: isak.auran@gih.se.

Bilaga 3 - Intervjuguide

Frågor

Del 1 - Inledning

1. Hur länge har du arbetat inom skola?
2. Berätta hur en idrott och hälsa lektion kan se ut?
3. På vilka sätt arbetar du med hälsa i din undervisning?

Del 2 - Huvuddel

Känsla av sammanhang:

1. Vad är känsla av sammanhang för dig?
2. Vilka undervisningsmaterial eller verktyg använder du för att stödja din undervisning och främja elevers känsla av sammanhang?
3. Kan du ge exempel på praktiska övningar eller aktiviteter som du anser vara särskilt effektiva för att skapa känsla av sammanhang?
4. Hur utvärderar du effektiviteten av de pedagogiska metoder och strategier du använder för att skapa känsla av sammanhang?
5. Tror du att det finns skillnader i hur du arbetat med KASAM inom idrott och hälsa lektioner? Om ja, vilka skillnader ser du? (Annorlunda i andra skolor/klasser du jobbat i. (tidsperspektiv)

6. Vad tror du kan förklara dessa eventuella skillnader mellan klasser/skolor när det gäller att skapa känsla av sammanhang?

Metod och strategi:

1. Ser du några skillnader i ditt tillvägagångssätt beroende på elevgrupper eller individuella elevers behov?
2. Finns det några specifika förändringar du har gjort i din undervisning över tid baserat på din utvärdering?
3. Finns det några individanpassningar du använder för att möta olika behov hos dina elever?
4. Kan du beskriva hur du använder olika pedagogiska metoder?
5. Hur skapar du en inkluderande och stödjande klassrumsatmosfär som främjar elevernas delaktighet och engagemang i ämnet?

Vilka strategier använder du för att hantera eventuell brist på motivation eller engagemang hos elever och uppmuntra dem att delta aktivt i lektionerna?

Del 3 - Avslutning

1. En del av syftet i ämnet idrott och hälsa lyder: "Eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet". Hur tänker du kring detta uppdrag?
2. Något annat du vill tillägga?