



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Lärares upplevelser av elevers möjligheter till daglig fysisk aktivitet

Linnéa Johansson

Självständigt arbete L6XA1A

Handledare: Jörgen Dimenäs

Examinator: Birgitta Svensson

Rapportnummer: VT17-2930-014-L6XA1A

Sammanfattning

Titel: Lärares upplevelser av elevers möjligheter till daglig fysisk aktivitet
Teachers' experiences of pupils' opportunities for daily physical activity

Författare: Linnéa Johansson

Typ av arbete: Examensarbete på avancerad nivå (15 hp)

Handledare: Jörgen Dimenäs

Examinator: Birgitta Svensson

Rapportnummer: VT17-2930-014-L6XA1A

Nyckelord: Fysisk aktivitet, hela skoldagen, upplevelser, läroplan

Sveriges skolelever är mer stillasittande än någonsin tidigare - mest i Norden. Samtidigt visar forskning hur daglig fysisk aktivitet påverkar barn positivt på flera olika plan, där skolprestationer är ett område. Fysisk aktivitet förbättrar elevers koncentration, minne, gruppstillhörighet, självförtroende samt resultat i skolämnen. Trots att det här är känt saknas forskning om hur lärare ute i verksamheten arbetar med att främja daglig fysisk aktivitet, som läroplanen för förskoleklassen, grundskolan och fritidshemmet (2016) menar att skolan ska sträva efter att erbjuda. Syftet med min studie är att undersöka hur lärare i årskurs 1-6 upplever elevers möjligheter till fysisk aktivitet under hela skoldagen. För att fånga lärares upplevelser har jag utgått från en kvalitativ forskningsmetod, och samlat in data genom sex semistrukturerade intervjuer med lärare från olika skolor i en kommun. Empirin har analyserats utifrån en tematisk empirisk baserad analys, där kategorier och teman skapats efter noggrann läsning av intervjutranskripten. Det huvudsakliga resultatet visar att lärare upplever att daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen i nuläget inte sker. Det ligger ansvar hos varje enskild lärare att erbjuda elever fysisk aktivitet. Lärarna upplever att det krävs stöd från kollegor och ledning där man tillsammans arbetar för att kunna erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet under hela skoldagen. Utifrån studiens resultat, och till följd av att ha fångat lärares upplevelser kring elevers möjligheter till daglig fysisk aktivitet, blir konsekvenserna att arbetet med utökad fysisk aktivitet som en naturlig del av skoldagen kan förverkligas, förbättras och utvecklas då tydliga idéer kring vad lärare och rektorer kan göra i skolverksamheten framkommit av intervjuerna.

Innehållsförteckning

1.0 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och frågeställningar	2
1.2.1 Syfte	2
1.2.2 Frågeställningar	2
1.3 Begreppsförklaring	2
1.3.1 Fysisk aktivitet	2
1.3.2 Hela skoldagen	3
1.3.3 Upplevelse	3
2.0 Tidigare forskning och teoretisk anknytning	4
2.1 Fysisk aktivitet kopplat till kognition, självförtroende, självkänsla och grupptillhörighet	4
2.2 Skolans roll och ansvar	4
2.3 Daglig fysisk aktivitet i skolverksamheten förbättrar skolprestationer	4
2.4 Utökad tid för fysisk aktivitet är inte ett hinder för prestation i andra ämnen	5
2.5 Fysisk aktivitet på raster och i klassrummet	5
2.6 Skolans arbete med fysisk aktivitet	6
2.7 Teoretisk utgångspunkt	7
2.8 Vad säger läroplanen om elevers fysisk aktivitet?	7
3.0 Metod	8
3.1 Kvalitativ forskningsmetod	8
3.2 Semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsinstrument	8
3.3 Urval	8
3.4 Tillvägagångssätt vid datainsamling	9
3.5 Presentation av lärare och skolor	9
3.6 Analysmetod	10
3.7 Avgränsningar	10
3.8 Forskningsetiska principer	10
3.9 Trovärdighet, giltighet och generaliserbarhet	11
4.0 Resultatredovisning och analys	13
4.1 Läroplanens mål med daglig fysisk aktivitet måste efterlevas	13
4.2 Eget initiativ att erbjuda fysisk aktivitet	14
4.3 Kollegialt stöd upplevs - men mindre engagemang	15
4.4 Hinder för daglig fysisk aktivitet	16
4.5 Externt stöd	18
5.0 Diskussion	22
5.1 Resultatet kopplat till syfte och frågeställningar	22
5.2 Resultatet kopplat till teori och tidigare forskning	22
5.3 Egna reflektioner av resultatet	25
5.4 Metoddiskussion	26
5.5 Resultatets konsekvenser i praktiken	27
5.6 Vidare forskning	27
5.7 Slutsatser	27
Referenser	28
Bilagor	31
Bilaga 1: Intervjuguide	31

1.0 Inledning

Elevers rörelse och fysiska aktivitet i skolan är ett ämne vilket idag har stor uppmärksamhet i media. I följande avsnitt kommer bakgrunden till examensarbetet att förklaras. Jag presenterar varför jag har valt att undersöka elevers fysiska aktivitet, den relevans min undersökning har inom skolverksamheten samt hur styrdokumentet reglerar området. Vidare kommer också syftet med examensarbetet och de frågeställningar jag vill besvara att presenteras. Kapitlet avslutas med en definition av nyckelbegrepp i arbetet.

1.1 Bakgrund

Många studier kring fysisk aktivitet och barns lärande uppmärksammas i media, flera skolor runt om i landet anammar projekt där elever får vara fysiskt aktiva dagligen och politiker är aktiva i debatten om ämnet idrott och hälsa och rörelse i skolan. I Holmqvists (2016, november) artikel i tidningen Aftonbladet beskrivs hur utbildningsminister Gustav Fridolin och Miljöpartiet föreslår en skärpning av lagen för att kunna ge barn daglig rörelse i skolan. Detta för att eleverna lättare skall kunna koncentrera sig och lära sig. Fridolin påpekar även att det just är de stillasittande eleverna som behöver nås.

Världshälsoorganisationens (2010) rekommendation gällande att barn i åldrarna 5-17 år borde ägna sig åt fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag kanske inte överensstämmer med hur det faktiskt ser ut i verkligheten. Stillasittandet blir ett allt större problem i dagens samhälle. Magnusson och Berglinds (2017, april) artikel i Dagens Nyheter visar att svenska elever är mest stillasittande av alla elever i Nordens länder, och att 68 % av skolbarnen är fysiskt inaktiva. Skolan kan tyckas vara en självklar plats för att främja rörelse, då det är en plats där alla barn möts, oavsett bakgrund. Även utifrån kunskapen och erfarenheten kring forskning om att fysisk aktivitet har positiva effekter på såväl hälsa, välbefinnande och skolprestationer, men så är inte fallet idag.

Som ett avstamp för mitt examensarbete ligger regeringens förslag om en stadiindelad timplan, vilket för ämnet idrott och hälsa innebär mindre tid i mellanstadiet än i högstadiet, samt läroplanens mål att sträva mot daglig fysisk aktivitet till alla elever under hela skoldagen. Under sista perioden av min verksamhetsförlagda utbildning fick jag möjlighet att diskutera den nya timplanen för idrott och hälsa med lärare i en kommun. För kommunens elever i årskurs 4-6 skulle den ändrade timplanen innebära 10 minuter mindre tid per vecka i ämnet medan tiden i högstadiet skulle öka. Enligt regeringens proposition (2016/17:143) skall lagändringen om en stadiindelad timplan starta med början i juli 2018. En stadiindelning där antal minuter för ämnet idrott och hälsa fördelas på 140 minuter i lågstadiet, 160 minuter i mellanstadiet och 200 minuter i högstadiet. I regeringens promemoria (U2016/03475/S) beskrivs också att elevers lärande bör främjas genom att erbjuda möjligheter till daglig fysisk aktivitet. Skoldagen bör innehålla rörelse som en naturlig del, dels via ämnet idrott och hälsa men också genom andra typer av fysisk aktivitet. Regeringen menar att insatser utanför ämnets ramar är lättare att genomföra.

I mitt tidigare examensarbete inom lärarprogrammet, en litteraturstudie på grundläggande nivå vilken genomfördes vårterminen 2016, visade resultaten att fysisk aktivitet förbättrar elevers prestationer i skolan, där koncentration, självförtroende och grupptillhörighet stärks och kan vara faktorer till förbättringen. Resultaten visade också på att utökad tid för fysisk

aktivitet och idrott och hälsa specifikt höjer prestationer i matematik och läsförståelse. Trots sådan tillsatt tid för rörelse påverkas inte andra ämnen negativt, utan snarare tvärt om. (Larsson & Johansson, 2016)

Forskning som visar hur fysisk aktivitet förbättrar elevers skolprestationer och egna erfarenheter från bland annat den verksamhetsförlagda utbildningen gör att jag vill undersöka hur det ser ut i skolverksamheten, om elever blir erbjudna daglig fysisk aktivitet under hela skoldagen. Jag är därför intresserad av och vill undersöka hur lärare på skolor i en kommun upplever arbetet med att erbjuda elever fysisk aktivitet och om de följer läroplanens strävansmål och den forskning inom området vilken idag är så uppmärksam. Får eleverna den dagliga fysiska aktiviteten inom ramen för hela skoldagen likt vad läroplanen faktiskt framhäver och som forskning visar förbättrar skolprestationer och vilka faktorer spelar in för att de ska få det eller inte?

1.2 Syfte och frågeställningar

1.2.1 Syfte

Syftet med mitt examensarbete är att undersöka hur lärare i årskurs 1-6 upplever elevers möjligheter till fysisk aktivitet under hela skoldagen. Genom att jag valt att benämna det i form av elevers möjligheter till fysisk aktivitet, kan både för- och nackdelar, möjligheter och svårigheter i skolverksamheten lyftas fram.

1.2.2 Frågeställningar

Följande frågor har fokuserats i studien för att besvara syftet:

- Hur upplever lärare i årskurs 1-6 att daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen erbjuds till elever, som läroplanen vill att skolan ska sträva mot?
- Vad upplever lärare att det finns för eventuella möjligheter och/eller svårigheter med att få elever att vara fysiskt aktiva dagligen?
- Vad upplever lärare behövs för att kunna erbjuda daglig fysisk aktivitet till eleverna?

Notering: Med lärare avses i det här examensarbetet lärare i idrott och hälsa, klasslärare i olika ämnen och fritidspedagoger.

1.3 Begreppsförklaring

Nedan följer definitioner av de begrepp vilka examensarbetet bygger på, och hur jag har valt att använda begreppen i examensarbetet, för att ge läsaren större möjligheter att förstå texten.

1.3.1 Fysisk aktivitet

Enligt Caspersen, Powell & Christenson (1985) innebär fysisk aktivitet alla typer av kroppsrörelser producerade av skelettmuskulaturen vilket leder till ökad energiförbrukning.

Det kan ske inom arbetet, i skolan, i hemmet, genom sportaktiviteter, konditionsträning och andra aktiviteter. Jag har valt denna definition för att visa att begreppet är brett och för att inte fastna i en felaktig föreställning om vad fysisk aktivitet kan vara. Fysisk aktivitet syftar i mitt examensarbete till de aktiviteter vilka elever får möjlighet att delta i, organiserat eller anordnat av personal och/eller elever på skolan, under skoltiden.

1.3.2 Hela skoldagen

När jag diskuterar begreppet inom ramen för hela skoldagen syftar det till tiden från det att eleverna kommer till skolan på morgonen till att de går hem. På så sätt involveras såväl fritidshemmet, längre raster, kortare raster eller pauser mellan lektioner samt lektioner.

1.3.3 Upplevelse

Enligt *Svenska akademis ordbok* (2011) definieras upplevelse såsom en händelse vilken en person har varit med om och upplevt.

För att fånga lärares upplevelser har jag valt att låna begreppet *upplevelse* från fenomenologin. Bredmar (2014) beskriver det fenomenologiska synsättet likt en inriktning mot själva företeelserna. Man vill fånga företeelserna just så som de framstår för en person, i egenskap av fenomen, vilket är det jag vill komma åt när jag intervjuar lärare. Fenomenet i min studie är elevers fysiska aktivitet, och lärares upplevelser av den. För att skapa förståelse för fenomenet ska fokus vara på de personer vilka erfar det som undersöks. I mitt fall är det hur elevers möjligheter till fysisk aktivitet upplevs och visar sig för lärare, och deras erfarenheter av fenomenet. Även Marton och Booth (1997) beskriver fenomenologins syfte likt att fånga en persons fullständiga erfarenhet och samtliga sätt att uppleva fenomenet i fråga. Fenomenologin vill redogöra för personernas livsvärld, vilken de är involverade i. Den här ansatsen skiljer sig från fenomenografins begrepp uppfatta eller erfara, vilket är "ett sätt att urskilja någonting från och att relatera det till ett sammanhang" (s. 147). Att erfara fenomen kan enligt fenomenografen ske på olika sätt; känna till dem, se dem eller ha kunskap som är relaterat till dem, medan jag i min studie, utifrån fenomenologins sätt att tolka begreppet upplevelse, varifrån jag lånat begreppet, enbart fokuserar på hur ett fenomen visar sig för personen. Intervjupersonerna i min studie behöver alltså ha varit med om själva företeelsen, inte bara vara medvetna om eller känna till den.

2.0 Tidigare forskning och teoretisk anknytning

I följande avsnitt beskrivs studiens teoretiska anknytning till problemområdet. Först redogörs för vad tidigare forskning inom området visar, framför allt från mitt tidigare examensarbete. Sedan kommer den teori och modell vilken är min utgångspunkt för studien att presenteras och slutligen beskrivs kopplingen till styrdokumentet och vad läroplanen lyfter fram inom området.

2.1 Fysisk aktivitet kopplat till kognition, självförtroende, självkänsla och grupptillhörighet

Shephard (1997) refererar till i Ericsson och Karlsson (2012) menar att samma område i hjärnan sätts igång vid kognitiva processer, exempelvis problemlösning, som vid inläring av nya rörelsemönster. Samband finns alltså mellan kognition och rörelse. Även översiktsstudien av Trudeau och Shephard (2008) finner ett samband mellan just kognition och fysisk aktivitet. I andra studier visar även resultaten på samband mellan elevers fysiska aktivitet och deras koncentrationsförmåga och minne (Smith & Lounsbury, 2009; Strong et al., 2005).

Det finns också kopplingar mellan rörelse och förbättrat självförtroende och förbättrad självkänsla. Ericsson och Karlsson (2012) hävdar att elever får en större tilltro till sin egen förmåga via ökat självförtroende, vilket också är en viktig faktor vid inläring. Andra forskare menar också att fysisk aktivitet kan leda till bättre självförtroende och självkänsla beroende på typ av aktivitet, där lärandemöjligheter istället för tävlingsmoment fokuseras (Strong et al., 2005; Trudeau & Shephard, 2008).

Smith & Lounsbury (2009) pekar på ytterligare en aspekt vilken påverkas av fysisk aktivitet, nämligen att den kan främja sociala relationer i en elevgrupp och således stärka grupptillhörigheten bland eleverna.

2.2 Skolans roll och ansvar

Skolan borde, enligt Käll, Nilsson och Lindén (2014), uppmuntra och erbjuda barn tillfällen till fysisk aktivitet. Skolan kan vara det enda ställe där barn får delta i idrottande, och idrottande på fritiden är därmed inte givet för alla. Ericsson och Karlsson (2012) påpekar också att skolan är den plats där alla barn nås, i och med obligatorisk grundskola. Därför är skolan en naturlig plats för att erbjuda fysisk aktivitet. Genom att skolan erbjuder fysisk aktivitet till elever blir den socioekonomiska statusen inte lika betydelsefull för om barn får delta i fysiska aktiviteter eller inte. Strong et al. (2005) resonerar också kring hur den dagliga rekommendationen på 60 minuters fysisk aktivitet per dag kan uppfyllas inom skolverksamheten då den inkluderar undervisning i idrott och hälsa, raster och dels andra organiserade aktiviteter. Det resoneras också kring att utan skolans erbjudande om fysisk aktivitet hade så få som 50 % av alla barn kunnat uppnå rekommendationen (Shephard & Trudeau, 2008). Således tydliggörs skolverksamhetens roll och ansvar i att främja elevers hälsovanor.

2.3 Daglig fysisk aktivitet i skolverksamheten förbättrar skolprestationer

Flertalet studiers resultat visar på att daglig fysisk aktivitet förbättrar elevers skolprestationer. Nedan presenteras två internationella och två nationella studier.

I Chile gjordes en studie på elever i årskurs 9, där elever fick svara på en enkätundersökning angående deras vanor att delta i fysisk aktivitet. Enkäten berörde såväl schemalagd undervisning i idrott och hälsa och aktiviteter i och utanför skolan, samt tidsaspekten. Eleverna fick även göra standardiserade tester i språk och matematik för att se hur fysisk aktivitet var kopplad till prestation i ämnena. Resultaten av studien visade att de elever som uppnådde rekommendationen på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen hade bättre resultat på testerna. (Correa-Burrows, Burrows, Orellana & Ivanovic, 2014)

Liknande resultat kom även Shephard & Trudeau (2005) fram till i sin experimentella studie på elever i klass 1-6. Elever fick extra undervisning i idrott och hälsa, närmare bestämt fem timmar mer per vecka, till skillnad från en kontrollgrupp vilka hade ordinarie undervisningstid. Vid studiens start hade kontrollgruppen högre betyg, men från årskurs 2-6 hade experimentgruppen bättre betyg i matematik och engelska. Författarnas slutsats var alltså att elever som fick fysisk aktivitet dagligen presterade bättre i berörda ämnen.

Även svenska studiers resultat visar på liknande slutsatser. Under nio år genomfördes det omfattande Bunkefloprojektet, som undersökte ifall daglig fysisk aktivitet påverkade elevers skolresultat. Elever fick 45 minuter extra fysisk aktivitet om dagen, och jämfördes med elever vars fysiska aktivitet bestod av ordinarie undervisning. När eleverna gick i årskurs nio analyserades betygen i svenska, matematik samt engelska, och pojkarnas prestationer i experimentgruppen var bättre än pojkarnas i kontrollgruppen. (Ericsson & Karlsson, 2012)

Ytterligare en fyra år lång svensk studie gjordes på elever i förskoleklass-årskurs 6. Elever på en skola fick utökad organiserad fysisk aktivitet med två lektioner i veckan, totalt fyra lektioner, medan tre andra skolor, kontrollgruppen, inte fick det utan hade ordinarie undervisning på två lektioner per vecka. Vid studiens början existerade ingen åtskillnad mellan elever i varje grupp vilka nådde målen i ämnena svenska, engelska och matematik. Men vid slutet av undersökningen visade det sig att 95 % av eleverna i experimentgruppen, till skillnad från kontrollgruppens 85 %, nådde målen i svenska. Slutsatsen blev därmed att elever som fick utökad tid för fysisk aktivitet hade större chans till måluppfyllelse. (Käll, Nilsson & Lindén, 2014)

2.4 Utökad tid för fysisk aktivitet är inte ett hinder för prestation i andra ämnen

Utökad tid för fysisk aktivitet, vilket ovan visats främjar elevers skolprestationer, kan möjligen innebära att tid för andra ämnen får ge efter. Emellertid visar flera forskare att mer tid för rörelse och fysisk aktivitet och därmed mindre tid för andra ämnen inte medför en risk att prestera sämre i dessa ämnen. Smith och Lounsberys (2009) studie visar att mer tid för idrott och hälsa inte leder till försämrade resultat i de teoretiska ämnena, samtidigt som mindre tid för idrott och hälsa inte är en garanti för förbättrade prestationer i teoretiska ämnen. Även Trudeau och Shephard (2008) samt Strong et al. (2005) berör området i sina studier och hävdar likaså att utökad tid för fysisk aktivitet, vilken tas från teoretiska ämnen, inte påverkar resultaten i ämnena på ett negativt sätt.

2.5 Fysisk aktivitet på raster och i klassrummet

Flera forskare har studerat hur fysiska aktiviteter inom skolverksamheten, som under raster, på lektionstid och pauser i klassrummet påverkar eleverna. Enligt Mahar, Murphy, Rowe, Golden, Shields och Raedeke (2006) är elever mer uppmärksamma och presterar bättre i skolan efter att ha deltagit i fysisk aktivitet under raster. Författarna kommer även i sin studie

fram till att elevers koncentration på uppgifter som ska göras i klassrummet förbättras genom korta klassrumsbaserade aktiviteter och pauser. Med det menas att elever exempelvis kan koncentrera sig på en given uppgift de får, och inte sysselsätta sig med andra saker just då vilka inte är relevanta i sammanhanget. Likaså visade Norlander, Moås och Archer (2004) i sin studie att korta stretch- och avslappningsprogram på 5-10 minuter tyder på att förmågan att koncentrera sig ökade bland elever som fick delta i programmen. Donnelly och Lambourne (2011) beskriver i sin studie hur rörelse kan involveras i exempelvis matematikundervisningen, där eleverna kan skapa geometriska figurer med sina kroppar, eller vid inläring av stavning, där eleverna kan hoppa på rätt bokstäver på golvet. Resultatet av deras studie visar att sådana typer av aktiviteter i klassrummet förbättrar elevers skolprestationer på standardiserade tester. De tre ovan presenterade studierna är några av dem som Centers of Disease Control and Preventions modell grundar sig i, vilken förklaras härnäst.

2.6 Skolans arbete med fysisk aktivitet

USA:s nationella folkhälsomyndighet Centers of Disease Control and Prevention, förkortat CDC, som är en organisation vilken ger riktlinjer till skolor gällande hälsofrågor, har utvecklat ett program för hur skolor kan arbeta och använda alla möjligheter för att få elever fysiskt aktiva och för att nå den dagliga rekommendationen på 60 minuters fysisk aktivitet. Programmet är baserat på forskning om barns fysiska aktivitet, en del av det presenterat i 2.5 och involverar som grund ämnet idrott och hälsa, vilket erbjuder möjligheter för elever att etablera och upprätthålla en aktiv livsstil (Centers for Disease Control and Prevention, 2013). Ett annat sätt att få elever fysiskt aktiva, vilket är den andra delen i programmet, är aktiviteter före och efter skolan, istället för att elever ska sitta still och vänta på att skoldagen ska starta eller efter skoldagen är slut. Sådana aktiviteter kan vara lekar på skolgården, promenader eller sportaktiviteter anordnade av skolan.

Den tredje delen i programmet är fysisk aktivitet under skoldagen, där skolan kan erbjuda aktiviteter på en mängd olika sätt. För det första är rasterna tillfällen för eleverna att röra på sig, antingen fritt eller i strukturerade aktiviteter. För det andra kan fysisk aktivitet integreras i klassrumsundervisningen. För det tredje involveras även fysiska aktivitetspauser i klassrummet som ett led i att få eleverna mer i rörelse. Programmets fjärde del handlar om skolpersonalens medverkan, vilket spelar en stor roll i skolans arbete mot ökad fysisk aktivitet. Stöd till skolpersonalen i form av bland annat träning i att leda fysiska aktiviteter bidrar till att lärarna kan integrera fysisk aktivitet i klassrummen och vara medverkande vid raster (Centers for Disease Control and Prevention, 2013). Likaså lyfter Världshälsoorganisationen (2007) fram lärarnas arbete som en viktig del i att främja elevers dagliga fysiska aktivitet, och menar att de måste få stöd och träning i hur de kan framföra sådana aktiviteter. Den sista delen i programmet är familje- och samhällsengagemang. Intresse från föräldrar och samhället i stort skapar förutsättningar för möjligheter till ytterligare fysisk aktivitet för eleverna. Programmet trycker således på att samordningen kring aktiviteter är av stor vikt. För att skapa möjligheter till fysisk aktivitet på skolor bör aktiviteter noggrant planeras, genomföras och utvärderas. De menar dessutom att starkt stöd från skolledning och annan personal är viktigt för att ett sådant här arbete ska lyckas. (Centers for Disease Control and Prevention, 2013)

2.7 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten för denna studie är modellen som beskrivs i 2.6 och den forskning vilken den bygger på (Mahar et al., 2006; Norlander, Moås & Archer, 2004; Donnelly och Lambourne, 2011) och är en modell vilken skolor kan använda för att öka den fysiska aktiviteten bland elever, framtagen av Centers of Disease Control and Prevention (2013). Viktigt att notera är att det är en amerikansk modell, men jag finner den användbar även i Sverige och för denna studie. Då min studie inkluderar hela skoldagen, är den valda teoretiska utgångspunkten passande, då den lyfter fram fem olika delar vilka har en betydelsefull roll för att främja elevers fysiska aktivitet; ämnet idrott och hälsa, aktiviteter före och efter skoltid, fysisk aktivitet under skoldagen, personalens deltagande samt engagemang från familjer och samhälle. Den visar på ett tydligt sätt hur man på skolor, mellan kollegor, kan samarbeta för att ge elever möjligheter till daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Modellen används i min studie dels i analysen av resultatet men också som grund för diskussion av resultatet.

Jag vill nu utöka teorin och modellen, och med vetenskapen om vad forskningen säger, undersöka hur verksamma lärare upplever elevers möjligheter till fysisk aktivitet, och på vilket sätt de upplever att de kan erbjuda fysisk aktivitet ute på skolorna. Eftersom jag inte funnit någon forskning kring lärares upplevelser av elevers möjligheter till daglig fysisk aktivitet vill jag därför undersöka det i min studie som ett sätt att kunna utveckla verksamhetens arbete med daglig fysisk aktivitet.

2.8 Vad säger läroplanen om elevers fysisk aktivitet?

I läroplanen för grundskola, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 lyfts det fram att skolan ska sträva efter att erbjuda eleverna fysisk aktivitet dagligen inom ramen för hela skoldagen, och inte endast under idrott- och hälsalektioner.

I kapitel ett under skolans värdegrund och uppdrag står det specifikt att ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2016, s. 9) Det betyder alltså att eleverna bör få möjligheter till fysisk aktivitet dagligen, under hela skoldagen.

3.0 Metod

I detta avsnitt redogörs till en början för undersökningens metoder för datainsamling, urval av intervjupersoner, det tillvägagångssätt jag har använt för att samla in empirisk data samt hur intervjuerna gick till. Sedan följer en översiktlig presentation av de intervjuade lärarna och skolorna. Därefter presenteras den analysmetod jag utgått från för att analysera materialet från intervjuerna. Avslutningsvis presenteras vilka avgränsningar examensarbetet har, de forskningsetiska principer jag utgått från samt undersökningens trovärdighet, giltighet och generaliserbarhet.

3.1 Kvalitativ forskningsmetod

För att besvara syftet, hur lärare i idrott och hälsa upplever elevers möjligheter till fysisk aktivitet under hela skoldagen, har jag valt en kvalitativ forskningsmetod. I min studie innebär en kvalitativ forskningsmetod att jag intresserar mig för hur människor upplever den sociala verklighet de lever i och vad som händer i den. Jag har en önskan att förstå fenomenen genom undersökningsspersonernas ögon för att på så sätt kunna uppfatta situationen på ett annat sätt än vad en utomstående annars kan göra. Det är också betydelsefullt att ta hänsyn till miljön deltagarna är verksamma i, och via det förstå och tolka varför de upplever fenomenen på ett visst sätt (Bryman, 2011). Då jag fokuserar på upplevelser i min studie vill jag genom den kvalitativa forskningsmetoden fånga det lärarna själva varit med om och erfarit.

3.2 Semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsinstrument

För att få svar på undersökningens syfte och frågeställningar har jag valt semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsinstrument. Jag är intresserad av och vill fånga upplevelser kring några specifika frågeställningar och därför passar en semistrukturerad intervju bättre än exempelvis en intervju av mer kvantitativ karaktär, vilken inte är lika flexibel. Den semistrukturerade intervjun är däremot strukturerad i den bemärkelsen att det finns en intervjuguide och frågor vilka forskaren vill ha svar på, vilket även gäller i mitt fall. En semistrukturerad intervju behöver nödvändigtvis inte följa intervjuguidens frågeordning, utan deltagaren har möjlighet att berätta mer fritt och frågor utanför intervjuguiden kan komma att ställas. I min studie är jag ute efter att få detaljerade och djupa svar vilket också är en anledning till valet av semistrukturerade intervjuer. (Bryman, 2011)

Intervjuguiden utformades genom att de frågor jag valde att använda skulle ge svar på studiens syfte och frågeställningar. Jag hade också en del följdfrågor förberedda, för att på så sätt kunna styra intervjun och säkerställa att få svar på mina frågeställningar. Intervjuguiden innehöll också bakgrundsfrågor om läraren och skolan, för att på så sätt få en djupare förståelse för lärarnas upplevelser.

3.3 Urval

Urvalet av intervjupersoner i denna studie grundar sig i ett målinriktat urval. Liket det Bryman (2011) beskriver görs detta utifrån det faktum att intervjupersonerna skall vara relevanta för forskningsfrågorna och studiens syfte, vilket i detta fall är lärare i skolverksamheten. Jag handplockade sex intervjupersoner då jag hade en förhoppning om att dessa personer skulle kunna ge mig svar på studiens frågeställningar. Dels visste jag att lärarna i idrott och hälsa var intresserade av elevers dagliga fysiska aktivitet, och dels ville jag involvera klasslärare samt fritidspedagoger för att få en bredare syn på elevernas skoldag.

Urvalet gjordes utifrån ett antal framtagna kriterier, där jag valde lärare vilka skiljde sig åt i bland annat kön, antal verksamma år, yrkesbefattning och arbetsplats. Jag valde ut tre män och tre kvinnor för min studie för att få en så stor spridning som möjligt. Bryman (2011) beskriver hur forskare inom den kvalitativa metoden önskar att få ett urval som garanterar variation, alltså att urvalspersonernas egenskaper och kännetecken skiljer sig åt, och att forskaren är väl medveten om vilka kriterier som är av relevans för undersökningen. Likaså nämner Larsson (1986) hur kvalitativ metod innebär att karaktärisera någonting och beskriva egenskaper. De utvalda lärarna har därför varit yrkesverksamma olika lång tid och de arbetar på skolor i varierande storlek, elevantal och geografisk placering, vilket syftar till om skolan ligger i ett villaområde, annat bostadsområde, mindre samhälle eller by, samt närhet till bland annat skog. Lärarna valdes också på grund av olikheter i deras yrkesbefattning, där en spridning mellan lärare i idrott och hälsa, fritidspedagoger samt klasslärare fanns.

3.4 Tillvägagångssätt vid datainsamling

Sex lärare och fritidspedagoger från skolor i en kommun intervjuades för att undersöka deras upplevelser av elevers möjligheter till fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Jag fick på en studiedag under min verksamhetsförlagda utbildning möjlighet att delta i en träff med idrott- och hälsalärare i årskurs 1-6 från hela kommunen och kom då i kontakt med lärare från olika skolor. Jag kontaktade senare fyra av dessa lärare med en förfrågan om de hade möjlighet att medverka i en intervju för mitt examensarbete. Då dessa lärare hade olika typer av befattning, två undervisar endast i idrott och hälsa medan de två andra även är klasslärare respektive fritidspedagog, kontaktades ytterligare två lärare av annan befattning än lärare i idrott och hälsa för att få en tydligare bild av hela skoldagen. Samtycket till intervjuerna gavs via mailkontakt, och tid och plats för intervjuerna bestämdes av deltagarna. Intervjuerna genomfördes under eller i anslutning till lärarnas arbetstid, och alla intervjuer förutom två ägde rum på skolan där lärarna arbetar, då de lärarna önskade att träffas på annan plats.

Alla intervjuer startade med att jag tackade för medverkan. Jag bad också om tillstånd att få spela in intervjun via mobiltelefon och det godkändes av samtliga deltagare. Patel och Davidson (2011) nämner att intervjuaren vid intervjuer av kvalitativ design bör stötta deltagaren genom att tydliggöra och skapa en sammanhängande bild av det som avses att studeras. Därför berättade jag om syftet med intervjun och examensarbetet och gav deltagaren en bakgrund till varför jag var intresserad av just detta. Under intervjuens gång försökte jag i min roll som intervjuare inta en roll där jag gav mycket utrymme till intervjupersonen, och försökte i största möjliga mån att undvika ledande frågor och värderande ord. Intervjuerna tog ungefär 25 minuter vardera och de transkriberades nära inpå varje intervju för att på så sätt inte blanda ihop de olika intervjuerna.

3.5 Presentation av lärare och skolor

Nedan följer en övergripande presentation av intervjupersonerna och skolorna de arbetar på. Jag har valt att göra en beskrivning likt denna för att ge läsaren en fylligare bild och möjligheter att förstå min resultatpresentation på ett bättre sätt.

Tre av lärarna är kvinnor och tre är män. Antalet verksamma år i yrket varierar mellan 5 och 34 år. Årskurserna lärarna arbetar i sträcker sig från förskoleklass upp till årskurs 6. Två av lärarna arbetar endast som lärare i idrott och hälsa, två andra både som lärare i idrott och hälsa samt i fritidsverksamheten respektive som klasslärare i svenska, engelska och

samhällsorienterade ämnen. En lärare arbetar som klasslärare i matematik och naturorienterande ämnen och en som fritidspedagog och projektledare.

Totalt involveras fem skolor, då en lärare arbetar på två olika. Skolorna vilka lärarna arbetar på har ett elevantal mellan ca 90 till 400 elever. Alla skolor förutom en har förskoleklass-årskurs 6, vilken har förskoleklass-årskurs 9. Det är dels skolor som ligger i mindre samhällen utanför kommunens tätort, men också sådana vilka ligger i tätorten, mitt i villaområden, samt i bostadsområden med olika typer av boenden med närhet till skog. Skolornas närhet till stora gräsytor, sjöar, skog och skolgårdens utformning varierar också.

3.6 Analysmetod

För att kunna säga någonting om resultatet av min studie har jag valt att analysera det insamlade materialet utifrån en tematisk empirisk baserad analys, vilken Braun och Clarke (2006) beskriver som en analys för att upptäcka kategorier, teman och mönster i det empiriska materialet. Jag fokuserar alltså på empirin, och försöker hitta återkommande teman i mina intervjuer genom att läsa hela datauppsättningen flera gånger, koda de delar vilka är relevanta för mitt syfte och mina frågeställningar, och till slut skapa teman. Ett tema fångar någonting viktigt i empirin i förhållande till forskningsfrågorna. En tematisk empirisk baserad analys är flexibel, eftersom den inte är så bunden till en enskild teori, utan kan användas inom olika teoretiska ramverk, och kan på så sätt erbjuda rika och detaljerade redogörelser av data. I mitt fall använder jag analysmetoden för att beskriva erfarenheter och den verklighet deltagarna befinner sig i. Den tematiskt empiriskt baserade analysen tar som nämnts utgångspunkt i empirin, men i analysen av resultatet har till viss del även den modell vilken nämns i avsnittet 2.6, teoretiskt utgångspunkt, och som är grund för arbetet, funnits i åtanke.

3.7 Avgränsningar

Jag har valt att avgränsa min studie till en kommun. Detta för att dels inte göra en jämförelse kommuner emellan, och dels för att det är intressant att undersöka om det på skolor inom samma kommun ser liknande ut, eller om det kan skilja sig åt mellan skolor i hur de följer läroplanens strävansmål. Jag har också valt att avgränsa min studie till att enbart intervjua idrott- och hälsalärare, klasslärare i andra ämnen samt fritidspedagoger. Jag har valt tre olika yrkesbefattningar för att skapa mig en större och tydligare bild över elevers möjligheter till fysisk aktivitet under hela skoldagen, i klassrummet, på raster och i fritidsverksamheten. En annan avgränsning jag gjort är att bara involvera lärares röster, och varken skolledning eller elevers. Detta på grund av att jag i denna studie vill undersöka just lärares upplevelser och inte jämföra dessa med exempelvis vad rektor anser i frågan. Det hade likväl varit intressant att se det från skolledningens perspektiv, eller att lyfta fram elevers egna tankar kring ämnet, men på grund av begränsad tid gällande denna studie hade det krävts antingen mer tid eller ytterligare studier.

3.8 Forskningsetiska principer

De forskningsetiska principer jag utgått från i mitt arbete och vid mina intervjuer är de fyra huvudkrav vilka Vetenskapsrådet (2002) tagit fram för humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning. Det är viktigt att deltagaren får ta del av dessa krav och dess innebörd, för att skapa ett förhållningssätt mellan forskare och deltagare, och för att deltagaren skall känna sig trygg i sin medverkan.

Det första är *informationskravet*, vilket innebär att deltagaren måste informeras om sin roll i projektet. Deltagaren måste också informeras om undersökningens syfte. Detta följde jag genom att redan vid förfrågan om medverkan på intervju beskrev syftet med intervjun och med min studie. Vid intervjuns start förtydligade jag syftet ännu en gång för att deltagaren skulle få veta sin roll i studien och hur just den intervjun skulle användas i det stora hela.

Det andra, *samtyckeskravet*, innebär att deltagaren skall upplysas om att medverkan är frivillig och att personen har rätt att avbryta när helst den vill. Deltagaren har alltså själv rätt att bestämma över sin medverkan. När jag skickade ut frågan till personer om intervjun, skrev jag på ett sådant sätt så att de inte skulle känna sig tvingade att delta. Lärarna gav sitt samtycke till att delta och vid intervjun informerade jag också deltagaren att den fick lov att avbryta intervjun när som helst, utan att det skulle få konsekvenser.

Konfidentialitetskravet är det tredje kravet, och syftar till att alla uppgifter om personerna i undersökningen skall ges största möjliga anonymitet och förvaras så att obehöriga inte kommer åt dem. Personen i fråga skall alltså inte kunna gå att identifieras i uppsatsen. Denna del var jag extra tydlig med innan intervjun startade, för att personen inte skulle känna sig utpekad. Deltagaren fick på ett tydligt sätt veta att inga riktiga namn skulle användas, och att avrapportering av namnen skulle ske så snart som möjligt efter intervjun för att skapa anonymitet.

Det fjärde och sista kravet, *nyttjandekravet*, har att göra med att de insamlade uppgifterna endast får användas för studiens ändamål och inte för icke-vetenskapliga syften eller för kommersiellt bruk. Detta krav gjordes klart för deltagaren vid intervjun, där den fick veta att alla uppgifter endast skulle användas inom studiens ramar, och inte på något annat sätt.

3.9 Trovärdighet, giltighet och generaliserbarhet

Trovärdighet i min studie innebär i vilken utsträckning undersökningen gått till på rätt sätt och att jag beskrivit verkligheten såsom respondenterna ser den. Det handlar också om hur väl metodologiska val och tillvägagångssätt överensstämmer med studiens syfte. (Bryman, 2011) Trovärdigheten i min studie och dess resultat kan genom att jag följt de regler vilka gäller vid datainsamling och vid intervjuer, samt beskrivit deltagarnas upplevelser på det sätt de själva berättat, anses hög. Mina metodologiska val, som kvalitativ forskningsmetod, semistrukturerade intervjuer och tematisk empirisk analys, stämmer också väl överens med vad jag vill undersöka i min studie.

Inom kvalitativ forskning eftersträvas djup istället för bredd, och ofta studeras en liten grupp individer. Att därför tala om giltighet och huruvida undersökningen går att överföra till en annan kontext är svårt, men genom att forskaren försöker ge täta och fylliga beskrivningar av detaljer, så kan det hjälpa personer att bedöma i vilken utsträckning resultaten är överförbara till andra kontexter (Bryman, 2011). Frågan här är också om en annan person kan genomföra undersökningen och få samma resultat, eller hur insamlad data förändras över tid. Jag har i min resultatredovisning försökt ge så detaljerade beskrivningar som möjligt, samt redogjort för alla metodval, så att andra personer hade kunnat genomföra min undersökning igen.

På grund av att jag valt den metod jag gjort, en kvalitativ forskningsmetod, så är heller inte mitt mål att kunna generalisera för att få en statistisk representativitet, utan att fördjupa mig i ett fåtal lärares upplevelser. Holme och Solvang (1997) menar att om materialet man samlat in är reliabelt, alltså pålitligt, inte har det stora fokus i kvalitativa undersökningar, då syftet är

att öka förståelsen för vissa faktorer, och inte den statistiska representativiteten som fokuseras i kvantitativ forskning. Att få valid eller giltig information är på vissa sätt enklare att få än i kvantitativa undersökningar, då man i kvalitativa undersökningar har en större närhet till det som studeras.

Generaliserbarhet kan också, vilket Andresen och Dimenäs (2006) beskriver, diskuteras i termer av studiens användning i praktiken och igenkännande av en pedagogisk publik. Tematiseringen och beskrivningen ska ge läsaren möjlighet att utifrån egna erfarenheter förstå resultatet och identifiera samma upplevelser vilka jag identifierat. För att undersöka om så var fallet hade jag kunnat lämna ut mitt resultat och min analys till skolor, så att skolpersonal fick ge sina synpunkter på de teman jag funnit. På så sätt hade jag vetat om temana var igenkännande, och därmed också generaliserbara. Då hade jag kunnat dra slutsatsen att om samma studie gjorts i norra Sverige, med samma syfte, frågeställningar, urval, intervjuguide och analysmetod, så hade med största sannolikhet samma upplevelser funnits hos de personerna.

Varför jag valt att intervjua just sex lärare är för att det finns chans att det ger en god bild av hur lärare upplever arbetet med daglig fysisk aktivitet och jag uppfattar att jag med största sannolikhet fångat de genomgående upplevelser som lärare har.

4.0 Resultatredovisning och analys

I nedanstående resultatredovisning presenteras delar av det datamaterial vilket samlats in genom intervjuerna. I arbetet med tematiseringen av materialet har studiens frågeställningar använts som en grund, för att på så sätt besvara studiens syfte, samt haft den teoretiska utgångspunkten, modellen, i tankarna. Analysarbetet har resulterat i fem olika teman vilka grundar sig i lärarnas upplevelser, och presenteras i följande ordning:

- Läroplanens mål med daglig fysisk aktivitet måste efterlevas
- Eget initiativ att erbjuda fysisk aktivitet
- Kollegialt stöd upplevs – men mindre engagemang
- Hinder för daglig fysisk aktivitet
- Externt stöd

Varje tema kommer att nedan presenteras, beskrivas och bekräftas med citat från intervjupersonerna. Citaten är märkta med "L", vilket står för lärare, följt av en siffra (1-6), vilket är numret på intervjupersonen.

4.1 Läroplanens mål med daglig fysisk aktivitet måste efterlevas

Skolverkets (2016) strävan efter att skolan ska erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen betyder inte att det alltid utförs i verksamheten. Detta är någonting de flesta av de intervjuade lärarna upplever – att det inte sker i skolverksamheten på samma sätt som det står skrivet i läroplanen. Upplevelserna kring varför det inte förekommer skiljer sig lite åt. Det handlar å ena sidan om att det finns skillnader mellan skolor, i hur lärare arbetar och mellan årskurser i hur den dagliga fysiska aktiviteten sker i skolverksamheten. Lärare 4 upplever att eftersom det är ett mål att sträva mot, medför det också att likvärdigheten för alla elever inte kan garanteras.

Tanken är ju god, självklart att det är så att man ska sträva efter det så, sen tror jag säkert att det är lite olika, dels på olika skolor och i olika åldrar så. Och kanske också vilka lärare man har, hur man tänker i det.. vad tiden ger, hur mycket tid man har o.s.v. Det som man kan känna är ju att det finns en risk också med det att det inte blir riktigt lika för alla i och med att det är en strävan efter det. (L4)

Å andra sidan handlar det också om lärarnas upplevelser att den dagliga fysiska aktiviteten verkligen måste fullbordas i praktiken för att strävansmålet ska ha en funktion. Lärare 5 beskriver det likt att trots positiv inställning till rörelse och trots vetskap kring att det är bra, så genomför inte läraren fysiska aktiviteter med eleverna.

Jaa.. om man hade alltså.. även fast jag sitter såhär och säger nu att jo men det tycker jag låter positivt och det är klart man ska försöka göra det, så... så gör jag ju inte det. (L5)

Det handlar då om den enskilde lärarens upplevelse kring att man inte erbjuder fysisk aktivitet även fast man kanske egentligen borde göra det. En annan aspekt vilken framkommer är också, förutom vad gäller enskilda lärares arbete, i vilken utsträckning hela skolan tar

ställning till läroplanens strävansmål. Lärare 6 upplever att fysisk aktivitet som en naturlig del av elevers skoldag inte är någonting skolan anammar.

Det är jättebra, om vi skulle följa det (skratt), men det görs ju inte på samma sätt. Det är ju inget som skolan i helhet tycker inte jag, tar fasta på. (L6)

Ytterligare en upplevelse kring hur läroplanens strävansmål efterlevs är att det inte är tydligt och uttryckt vem det är som ansvarar för att fysisk aktivitet ska vara en naturlig del av elevers skoldag. Lärare 3 berättar att hen upplever att lärare är fokuserade på sina ämnen, och läraren tycker det är svårt att urskilja vem det är som ska erbjuda eleverna den fysiska aktiviteten. Samma lärare upplever också att när det är ett mål att sträva mot, och inte ett måste, fokuseras istället de delar av läroplanen vilka faktiskt måste genomföras, och att dessa delar ibland nätt och jämt hinns med.

Frågan är vem som gör det... Fritidsledarna har ju fritids på eftermiddagen och jag har ju idrotten och de andra lärarna håller ju på med matte och svenska, jag har svårt att se vem som skulle göra något. Det blir ju att de får ta mer i så fall.. och de kan ju inte släppa matte och så.. de måste ju köra där... Så det med att regeringen tycker att det måste ligga på skolor och många skolor missköter det, alltså det finns ju inte något om att man måste.. vad jag känner.. nånstans.. och varför.. då gör man ju det som man måste i övrigt. Man hinner ju inte riktigt det heller egentligen.. (L3)

Även om lärarnas upplevelser har lite olika ingångar och skilda aspekter, så delas uppfattningen om att daglig fysisk aktivitet inte förverkligas såsom läroplanen vill att skolan ska sträva mot det.

4.2 Eget initiativ att erbjuda fysisk aktivitet

Flertalet av de intervjuade lärarna delar uppfattningen att erbjudande om fysisk aktivitet till eleverna i nuläget ligger på varje enskild lärare på skolorna. Lärarna beskriver upplevelser såsom att den fysiska aktiviteten inte diskuteras gemensamt, utan att lärare får ta tag i saker på eget initiativ, att kortare pausaktiviteter i klassrummet sker hos vissa lärare men inte hos andra, eller att lärare gör aktiviteter när andan faller på, utan någon större tanke bakom. Upplevelsen är alltså att det är upp till var och en om eleverna får röra på sig, beroende på hur läraren resonerar.

Sen är det ju utifrån varje lärare, men det är inget vi pratar om i lärarrummet eller diskuteras sådär att det är så viktigt, utan det är ju om man själv som lärare är engagerad i såna bitar, då blir det ju så för eleverna. Med tanke på att alla lärare är olika så det är ju verkligen upp till varje lärare.. Om man inte alls har något intresse för det så prioriterar man ju det inte, och man ser inte vinsten, eller fördelarna, utan man ser bara att det är jobbigt att jag ska behöva avbryta för jag kan ju ändå inte inspirera dem till att göra det här. (L6)

Lärare 6 ger också exempel på hur lärare i en klass på skolan där hen arbetar tagit ett eget initiativ, som ett sätt att öka elevernas fysiska aktivitet.

Men sen är det roligt för det är en klass som har tagit tag i det här lite såhär på eget initiativ, de har startat ett litet gym.. Så då pratade jag och den läraren ihop oss lite och så fick eleverna önska lite vad de ville göra, och så frågade hon mig om det här var anpassat för den årskursen, funkar det liksom.. Så nu har de så att de kan gå ut och hoppa lite hopprep om de känner för det, eller de har gjort iordning lite step-up övningar eller lite andra enkla styrkeövningar för barn och sådär, så det är ju jättebra.. när de känner att de behöver, sen kanske de inte få gå iväg hela tiden, men en liten stund ibland sådär varje dag. (L6)

I klassrumssituationer är det upp till lärarna själva, och så är också fallet vid raster på en del skolor, men på två av skolorna ligger inte ansvaret på varje enskild lärare – utan där har en eller flera lärare fått ansvar för samordningen av rastaktiviteter. På den ena skolan drivs ett projekt för att utveckla rastverksamheten, där lärare 1 har fått pengar i bidrag för att kunna genomföra projektet. Läraren kan tack vare bidraget enbart ägna sig åt projektet fram till sommaren, där hen leder rastaktiviteter varje dag, planerar, köper in material, fortbildar sig m.m.

Så nu kör jag ju rastaktiviteter i stort sett varenda rast alltså, och även fritidstid, och köper in material, kan gå på möten, fortbilda mig, sådär... Vilket är helt fantastiskt. Men jag tror att det krävs det, att man får tid till det liksom, i början, för att kicka igång liksom. För nu kan jag köpa in material och planera aktiviteter och jag får tid till det liksom, jag är ju inte knuten till någon klass. (L1)

Men läraren upplever också att för att ett sådant här projekt ska kunna komma till skott och genomföras krävs engagemang och drivkraft hos personal. Det ligger ett hårt arbete bakom där, vilket läraren ovan nämnt, enskilda lärare tar initiativ. Läraren berättar också om hjälpen de fått i form av bidrag.

Så det ligger ju lite på eldsjälur nu. Här har ju jag drivit på att vi måste utveckla rasterna, och nu har vi tack och lov fått pengar i bidrag då, till att kunna utveckla detta. (L1)

På en annan skola organiseras rastaktiviteter några gånger i veckan av eleverna på skolan, så kallade trivselledare. Eleverna får utbildning i trivselledarprogrammet och håller därefter i aktiviteter ett par raster i veckan. På skolan finns två lärare vilka är trivselledaransvariga, och som följer med på utbildningsdagar och stöttar eleverna. Så i detta fall ligger inte ansvar och initiativ på enskilda lärare, utan här har arbetet organiserats så att två lärare leder arbetet. Lärare 4 upplever att aktiviteter likt dessa, vilka är mer organiserade, skapar förutsättningar för att de inte ska rinna ut i sanden, vilket kan ske om lärarna själva ska hitta på något och hålla i det.

Jag och en till personal är TL-ansvariga, och rektor är positiv till det. Så vi kommer ju fortsätta med det nästa år.. Det är ju lite grann om man ska släppa det, det kostar pengar, och så ska man hitta på ett eget koncept, men då är det lätt att det faller... Och det kan jag förstå, det kostar pengar, jag förstår att det lätt försvinner iväg, men då har vi i alla fall den aktiviteten igång, det finns de möjligheterna. Det finns schema ute så de kommer igång... (L4)

Den samlade uppfattningen av hur daglig fysisk aktivitet erbjuds till elever är alltså att det i de allra flesta fall är lärarna själva som får se till att det sker utanför ämnet idrott och hälsa ramar. Sedan kan det finnas olikheter från skola till skola, där det på två skolor finns organiserad rastverksamhet av olika slag.

4.3 Kollegialt stöd upplevs – men mindre engagemang

Fem av sex lärare upplever och berättar om en positiv inställning till elevers fysiska aktivitet i kollegiet. Det kan gälla dels från rektor, men också från medarbetare i form av närmsta kollegor. Lärarna upplever att de blir bemötta på ett positivt sätt, får stöd och att de flesta lärarna på skolan skulle vara intresserade av daglig fysisk aktivitet och att eleverna rör på sig i större utsträckning. De upplever också att inställningen hos rektor och ledning är positiv när förslag om aktiviteter kommer, men hur det praktiskt ska genomföras och fås tid till är en annan sak. Så trots den upplevda goda inställningen menar lärarna att det ändå inte är

något som genomförs. En lärare menar att flera borde engagera sig i att få eleverna aktiva, så det inte bara ligger på enstaka lärare.

Alla är jättepositiva till detta som jag gör, men det är också bara jag som gör det. Lärarna är jättenöjda för eleverna kommer in nöjda, och de har blivit stimulerade på rasterna, men jag ser ju ingen annan i personalen som tar fram grejer.. Jag har köpt in material för hur många tusenlappar som helst, men det ligger på mig att ta ut grejerna liksom. Så att fler borde ta initiativ till att aktivera eleverna. Men det kanske kommer... det är ganska nytt också.. (L1)

Lärarnas upplevelser visar följaktligen på en god inställning bland kollegor och ledning på skolorna, men att det är få som faktiskt tar tag i saker och engagerar sig i att främja elevers dagliga fysiska aktivitet.

En lärare berättar tvärtemot om ett visst upplevt motstånd från kollegor och ledning, framför allt när det gäller den ekonomiska delen. Men även här bristande engagemang hos kollegor i form av att hjälpa till vid friluftsdagar eller ordna aktiviteter som gynnar elevers fysiska aktivitet och rörelse. Därför upplever läraren att hen får ansvara för en stor del ensam, och att det är ett tungt arbete.

Men att där kan jag uppleva att det är lite motstånd, för att när jag ordnade friluftsdagar på ishallen, då är det alltid en fråga om pengar och kostnader, och där känner jag ett jättemotstånd, tyvärr.. Och det är liksom, det kanske inte är personligt men det ska ju liksom... då är vi iväg och åker skridskor i tre timmar nere i ishallen och alla har jätteroligt och trevligt och vi har ett trygghetsarbete på skolan där man vill träffas över årskullarna och det har varit jättelyckat alltså. Men då känner man att när man börjar dra i det och får motstånd för att det kostar pengar o.s.v, då blir man lite sådär.. p.g.a. ekonomin med några hundralappar hit och dit, det ska inte ställa till det tycker jag. (L2)

Men samma lärare upplever det också positivt när annan personal på skolan hjälper till och anordnar och engagerar sig i aktivitetsdagar för eleverna.

Sen har det varit olika lekdagar som har varit väldigt lyckade också, som två andra på skolan har hållit i, och där man har delat upp också genom det här trygghetsarbetet att ettor kontra sexor.. att man tar två från varje årskurs och är ett lag som går runt och gör olika lekar... också jättelyckat faktiskt. Och det har inte jag hållit i men det är något som är jätteroligt. Så det känner jag att jag fick lite draghjälp från dem då. (L2)

Så genom denna lärarens upplevelser kan också samma aspekt likt hos de övriga lärarna lyftas fram som viktig – engagemang hos övrig personal i att ordna och genomföra aktiviteter vilka bidrar till rörelse och fysisk aktivitet underlättar arbetet.

4.4 Hinder för daglig fysisk aktivitet

Lärarna berättar också om olika upplevda svårigheter med att främja den dagliga fysiska aktiviteten i skolverksamheten. En upplevd svårighet med att få till den dagliga fysiska aktiviteten, vilket flertalet lärare nämner, är tiden. Det kan handla om att läraren själv upplever tidsbrist om den låter elever få gå ut och röra på sig under eller mellan lektioner, om de kommer att hinna med det planerade, och att det är därför fysisk aktivitet inte erbjuds.

Det är väl det som man kanske känner med att de ska komma tillbaka som är det som motsäger det hela på något sätt, eller att man själv tänker ja men hinner vi nu.. och kommer de tillbaka i tid. (L5)

En annan upplevd aspekt hos lärarna är att då aktiviteter ska ske också utanför ämnet idrott och hälsa ramar, kan diskussioner om timplanen och vad tiden ska tas ifrån uppkomma.

Lärarna upplever att alla är måna om sina ämnens timmar och att släppa tid från dem upplever lärarna inte alltid är så lätt.

Det jag kan tänka också det är väl att frågan skulle komma upp om vi skulle diskutera detta i kollegiet, att visst det låter jättebra, men vad tar vi bort istället? Alltså vad i läroplanen kan vi... Är det okej då att gå ut istället för att jobba de där 80 minuterna i svenska.. Men om det handlar om att man ska ta tio minuter-en kvart, inte 60 minuter dock då, att man ska ha något slags avbrott, det kan man ju tycka att det borde man ju kunna få till, men jag kan tänka mig att ja vi kan ju inte alltid ta det på min mattelektion, eller så.. Det kan jag tänka mig att den diskussionen kan bli. Alla värnar ju om sitt ämne. (L5)

Det lärare 5 beskriver ovan, och vilket flera andra lärare upplever, är att korta pauser under lektionstiden inte bör vara så svårt att få till, istället för att ta hela lektioner. Men lärarna upplever också att kollegor kan ifrågasätta pauser under lektioner, antingen likt det lärare 5 beskriver, att det inte alltid får tas från ett och samma ämne, eller som lärare 6 beskriver, att lärare på skolan tycker att avbrott under lektionstid stör elevers koncentration.

För det vet jag bara när vi har pratat om det såhär, i vårt arbetslag, just det här att rörelse.. och då vet jag att nån har sagt att vi kan ju inte avbryta mitt i en lektion när de är fokuserade och sådär, medan jag kan tycka att just att avbryta för att göra något litet, det går ju bra, för då blir de fokuserade. Eleverna lär sig ju efter ett tag, att nu gör vi det här och sen går vi tillbaka till det här. (L6)

Rädslan för att avbryta en lektion kan tänkas ha att göra med, vilket lärare 5 själv upplever det ovan, att tiden inte räcker till, eller som lärare 6 beskriver, att en kollega anser att ett avbrott påverkar elevers koncentration negativt och att det tar för mycket tid från lektionens innehåll och planering.

Vidare upplever alla sex lärare ytterligare en svårighet eller ett problem med att få alla elever att vara fysiskt aktiva dagligen så som aktiviteter är organiserade i dagsläget – de är oftast frivilliga. Lärarna berättar framför allt om rasterna, där alla elever egentligen har goda möjligheter till fysisk aktivitet och att ta del av erbjudande av aktiviteter, men att det inte är alla elever som väljer att göra detta. Lärarna upplever främst att elever vilka redan är aktiva på fritiden och idrottar, sportar och är vana att röra på sig även är de som oftast är fysiskt aktiva på rasterna. Däremot upplever lärarna att de elever som kanske inte är fysiskt aktiva på fritiden i så stor utsträckning, ofta inte är så aktiva på raster eller i andra sammanhang heller. Lärarna beskriver att de frivilliga aktiviteterna kan bli ett hinder för de elever vilka ändå väljer bort dem, och då de inte tar del av de erbjudna möjligheterna blir det svårt att nå alla elever.

Tanken med det här som man ser från början med Skolverket är ju att vi ska nå alla, och regeringen med det här förslaget, men det är inte alltid så enkelt. Det är ofta kanske många gånger de elever som inte rör sig så mycket annars heller, utan de som är aktiva, de håller på med två-tre sporter många gånger och är aktiva på rasterna, sen är det ju dom som man inte når, det är ju dem som man behöver nå lite extra. Så att styrt på rasten är det ju inte, organiserat på det sättet, utan det är ju alltid ett val, så ser jag det. (L4)

Lärare 2 beskriver att elever, vilka har för vana att röra på sig, har lättare att medverka i aktiviteter och att för att alla elever ska få den rörelse som de behöver så upplever läraren att det skulle behöva vara mer styrt på raster också.

Jo.. är du inte påkopplad och sådär så är du inte lika benägen att hänga på även om det är jättetrevliga aktiviteter som man kan hoppa in och ut, men jag tror att är du en idrottslig person och aktiv, van att röra dig, det är ofta de som hänger på det här också, så egentligen så hade... för det bästa och för individens skull så skulle man egentligen bestämt vad de skulle göra på rasterna också, vissa elever, för att de ska må så bra som möjligt, faktiskt. (L2)

Även lärare 3 upplever att elever som inte vill delta i fysiska aktiviteter på raster inte heller gör det. Läraren menar att ifall man vill skapa förutsättningar där alla elever faktiskt rör på sig måste fysisk aktivitet läggas in i schemat.

Men vill man inte så rör man sig inte. Så det är nog bättre att man har det schemalagt i så fall. (L3)

Lärare 1 har på sin skola startat en aktivitet före skolstart en dag i veckan där elever genom lekar och andra aktiviteter höjer pulsen. Läraren upplever satsningen positiv och att det är många deltagande elever. Samtidigt upplever läraren problem med att erbjuda aktiviteter då en del elever aldrig väljer att medverka och därmed missar den satsning vilken genomförs.

Sen kör jag en rolig grej på fredagar innan skolan, halv åtta till åtta.. fredagspuls. Och då har det varit 30 elever med. Så det är med en rolig grej, kickstarta helgen lite. Problemet där är väl att jag erbjuder aktiviteter men man kan ju fortfarande välja att inte vara med. Kalle kanske aldrig är med på en aktivitet, så då får han ju ändå inte ta del av detta. Och det är ju väldigt synd. (L1)

Något vilket också kan vara ett hinder för att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet som lärarna upplever är hur förutsättningarna på skolan ser ut. Vilken typ av skolgård det finns, hur närområdet ser ut, skolans ekonomi och i vilken utsträckning pengar ges till aktiviteter. Skolverket menar att varje skola ska sträva efter daglig fysisk aktivitet, men olika förutsättningar på skolor skapar också skilda möjligheter för rörelse. Lärare 4 och 1 beskriver hur olika förutsättningar i form av skolgård och närmiljö spelar roll för vad elever får för möjligheter till rörelse och att det skiljer sig åt från stadsdelar och skolor.

Men det handlar ju också om vilken skolgård man har, det är ju så olika men alla barn ska ju ha samma förutsättningar, så är det ju faktiskt, även om du går på en liten skola mitt i stan, miniskolgård, då har du inte de förutsättningarna på samma sätt. Detta berör oss alla, att det ska vara likvärdigt, och det är ju så olika. (L4)

Sen går vi ut i skogen då, vi har en skolskog nu på baksidan här... Och att kunna gå ner och ”bröta” eller slappna av liksom, bara komma ut i naturen, erbjuda det, för det får ju inte alla göra heller. Och det är klart att nu har ju vi en jättemöjlighet här, skogen 10 meter bort. Men går du i en storstad liksom, centrum där, det är ju helt annat. (L1)

Lärare 1 upplever också att möjligheter till att utveckla den fysiska aktiviteten för eleverna underlättas med hjälp av bidrag, och att det tidigare var svårt av ekonomiska skäl att få gå på bland annat fortbildningar och kurser. Läraren menar däremot att det skiljer sig åt mellan skolor då inte alla skolor fått bidrag för att utveckla den fysiska aktiviteten.

Nu har vi ju då fått pengar också så nu kan jag ju hitta en kurs på nätet och anmäla mig, också fria händer, fortbildning är ju väldigt viktigt också. Där känner jag att där har man inte riktigt fått med sig rektorerna innan... det kostar pengar och man ska hitta vikarie, men det har också underlättat väldigt mycket nu. Men det är ju inte alla skolor som fått det. (L1)

4.5 Externt stöd

En stor del av alla sex intervjuer fokuserade på lärarnas upplevelse av vad som konkret krävs för att daglig fysisk aktivitet ska kunna erbjudas till alla elever under hela skoldagen. Den gemensamma upplevelsen hos alla lärare var att det krävs åtgärder i form av externt stöd. Många förslag på vad ett sådant stöd skulle innebära kom fram i intervjuerna och nedan beskrivs de övervägande genomgående upplevelsena hos lärarna.

En form av stöd vilket flera lärare upplever behövs är materiellt stöd i form av tips på konkreta och enkla övningar som kan genomföras. Dels kände vissa lärare att de själva skulle behöva stöttning i vilka aktiviteter de kan göra då de upplever att anledningen till uteblivna aktiviteter grundar sig i att de inte vet vad de ska hitta på.

Men så kan jag ju bara fråga mig om man skulle kunna genomföra det rent.. om jag fick veta.. det är väl just det vad vi ska göra då, känner jag. Om man fick lite tips på övningar eller.. så kanske man skulle.. För det är ju inte det att jag känner att nej det kan vi inte ta från ämnet nu, att göra något sånt här.. Utan det är nog mer att jag behöver lite hjälp vad jag ska göra i så fall. Men det borde ju inte vara omöjligt på något sätt egentligen. (L5)

Och sen tänker jag då att jag tror att det som krävs är ju att det just är lärarna själva som gör det, för vi kommer aldrig få till det så att det blir fem lektioner idrott i veckan. Då tänker jag att det som krävs är att det är väl nån som ändå måste vara ansvarig för det, och har nån övningsbank, just det här om jag tycker det är svårt med såna grejer, här har du ett rörispass, kör det här, kör det de tre dagarna man inte har idrott, och så får det räcka. Och sen kanske om nån månad så får man något nytt, att nu kan vi göra det här. Att man erbjuder och visar hur man kan göra sådär. Annars tror jag verkligen att det ganska snabbt kommer att falla mellan stolarna, om det inte dels är ledningens fråga, och att det är någon som är ansvarig som talar om vad man kan göra och sådär.. (L6)

Denna typ av stöttning skulle antingen kunna ges av en lärare vilken är ansvarig för den fysiska aktiviteten och som ger förslag på övningar, eller av skolledningen. Det framkom också upplevelser som att då lärare fortbildas i rörelseaktiviteter blir de mer angelägna att genomföra sådana aktiviteter med eleverna, och då ingen är ansvarig för att visa hur man kan göra är det lätt hänt att det rinner ut i sanden.

Och där tror jag det är viktigt att man fortbildar alla lärare egentligen i rörelseaktiviteter, så att de blir mer benägna och gör detta, för till exempel en idrottslärare som har idrott/matte så är det väldigt lätt för den läraren att vara väldigt på och aktiv, och göra olika grejer i matte då och hitta lite rörelser. Tänk att skolledarna säger såhär: Här är ett uppslag på fem övningar, ni ska göra dem måndag-fredag, nån gång under dagen gör ni dem med eleverna, så.. pang bom, så checkar vi detta om en vecka och ser hur det gått. Så tror jag att man måste göra, för annars faller det mellan stolarna och man har mycket att göra... Kommer det en sån.. får jag en sån övning till mig så tänker jag såhär.. nu har jag den här dagen, svenska, matte, engelska där, ja men då lägger jag in den där, och så kör man det. (L2)

En annan form av stöttning vilket framkommer som viktigt är det kollegiala stödet från kollegor och rektor. Lärarna upplever att det krävs forum för diskussioner och uppföljning i kollegiet, arbetslaget och med rektor för att daglig fysisk aktivitet ska kunna genomföras i verksamheten. Personalen på skolan skulle tillsammans behöva dryfta frågan om hur daglig fysisk aktivitet ska bli en naturlig del av elevers skoldag och komma överens om hur arbetet skulle gå till och vad som kan göras. Lärare 5 upplever att det inte behöver vara ett för stort projekt, utan enkla saker vilka inte tar för lång tid för att kunna realisera det.

Men vad som skulle krävas då.. det är väl egentligen att vi skulle.. vi behöver diskutera det, i kollegiet och fundera lite på hur vi skulle kunna göra det här bättre. Vi skulle behöva prata om det, gå igenom vad vi skulle kunna göra och sen att det inte ska vara nåt sånt här.. stort projekt med det, utan det ska vara ett litet avbrott man gör det här en liten stund och så.. Ja, så att vad som krävs då, bestämma tillsammans. (L5)

Lärare 6 beskriver också vikten av uppföljning och att den delen borde fördelas i arbetslagen för att sedan redovisa till skolans ledning och ansvarig personal.

Att man följer upp det hela tiden också, det får väl bli arbetslagets sak kanske då, att följa upp, och att de nästan rapporterar till rektorn och sådär, och till den som är ansvarig på något sätt. Det tror jag är bra, och just särskilt om det kommer uppifrån. (L6)

Stöd från kollegor och ledning och gemensamma diskussioner är alltså enligt lärarna viktiga delar för att kunna erbjuda elever fysisk aktivitet dagligen inom ramen för hela skoldagen. Den tredje formen av stöd vilket alla lärare upplever är av stor vikt är det organisatoriska stödet från ledning, huvudmän och beslutsfattare. Alla lärare delar upplevelser av att styrning uppifrån är en betydande del för att kunna implementera läroplanens strävansmål. För att involvera skolpersonalen behövs det en tydlig struktur och ett mål att alla på skolan ska arbeta för mer fysisk aktivitet.

Men sen om man skulle få det påtalat eller om de skulle säga kanske inte att man ska sträva mot det, utan man säger att nu det här året så ska vi jobba mer med detta. Det är ju alltid lättare om det kommer uppifrån, för då blir det ju mer ja nu ska vi göra detta. Och nu när man ska försöka profilera sig med skolan och sånt där.. Jag tänker om man skulle kunna, vi håller ju på och jobbar med våran vision på skolan, om man skulle kunna få in det där på något sätt, att alla elever får vana på något sätt, att man har lite fysisk aktivitet utöver.. Det hade varit suveränt! Det tror jag föräldrarna också nappar på och tycker att det är bra, och framförallt idag när det är så mycket stillasittande barn. En del föräldrar har ju säkert jättesvårt att få sina barn aktiva, för att de har andra intressen som är mycket med datorspel och sånt. (L5)

Lärare 5 beskriver ovan hur ett sätt att börja arbeta med mer fysisk aktivitet skulle kunna vara att med ledningens stöd profilera sig mot fysisk aktivitet. Läraren upplever också att föräldrar idag kan ha svårt att aktivera sina barn och att de därmed hade varit positiva till en sådan profilering. Även lärare 1 beskriver hur hen försöker involvera såväl föräldrar och elever genom att vara öppen med vad som sker på skolan via en blogg, där läraren skriver om hur den arbetar med utökad rörelse för eleverna, men också genom att vara med i lokaltidningen och berätta om projektet. Läraren upplever att om man kan engagera föräldrar så är risken mindre att den utökade fysiska aktiviteten uteblir, för det går inte att bara sluta när det visat sig hur väl det faktiskt fungerar och de positiva effekter som följer.

Jag hoppas att jag kan lägga en grund nu och få ledningen till att förstå hur viktigt detta är, eller det vet de, men de har väl sin budget som styr dem också, men man får tänka bredare än bara det här fyrkantiga. Sen försöker jag också sätta lite press på dem.. Jag bloggar varje fredag för föräldrar och elever... och alla tycker det är jättekul liksom, så får man med sig föräldrarna i detta så kan man inte bara lägga ner sen. Och sen då med tidningen nu och sådär... alla är jättenöjda liksom, det går bara inte att släppa det. (L1)

För att tydliggöra och stötta arbetet med daglig fysisk aktivitet upplever lärarna att det krävs utsatt tid för att arbeta med det. Rektorer behöver enligt lärarna se till att planering och genomförande av den fysiska aktiviteten är schemalagd i antal timmar för lärare och elever om det ska gå att genomföra och fortsätta kontinuerligt.

Ofta är det såhär också när man tänker på det att när man sätter en timplan, när en rektor t. ex. ska börja ett nytt läsår, då kanske idrottsläraren ska ha 5 % för att planera friluftsdagar och lekdagar.. öronmärk dem då så har man ett extra ansvar så att det verkligen blir av! För när man sitter på kategorimöten ibland så blir det mycket snack, men vad blir det konkreta av det, det faller mellan stolarna för att ingen har tid för det. Alla går lite på knäna för att man ska fixa och släcka bränder överallt. Så där hade jag önskat att skolledarna öronmärkte några stycken som får tid för det. För annars blir det det här smågnabbet, det hör man ju lite mellan raderna, att man får ju ta av sin planeringstid, så blir det småirritationer. (L2)

Så om det inte står att det ska vara, jaa.. om man nu kallar det puls eller rörelse, så måste det vara någon typ av ämne, att så många timmar sånt ska det vara.. Då får det heta ett visst... rörelse eller nånting. Och det ska vara någon som håller i det. För varje läsår ska man veta vilka som håller i det för sjuorna, för fyrona.. Schemalagt liksom, för annars blir det eldsjälur, och slutar eldsjälur så faller det.. (L3)

Ytterligare ett led i det organisatoriska stödet vilket sträcker sig utanför skolans ramar är lärarnas upplevelser kring att det inte räcker med endast rektors agerande. Rektorer kan se olika på frågan om hur mycket fysisk aktivitet som ska erbjudas och därför menar lärarna att bestämmelser även måste ske på högre instanser, i kommunen eller regering. Detta för att se till att det blir lika för elever på alla skolor och för att uppmuntra rektorerna till att fullfölja ett sådant arbete, för att det till slut ska leda till att lärarna på skolan ser vinsten med att erbjuda fysisk aktivitet.

Och kanske till och med att det kommer något från hela Barn- och Ungdomsförvaltningen, att det ska se likadant ut på kommunens skolor. Ännu högre uppifrån liksom.. Var rädda om invånarnas framtid med friskvård och allt vad det är. (L2)

Sen tänker jag också att det är något som, med tanke på att regeringen också nu har börjat börjat prata om det att det är så viktigt varje dag, då tänker jag att de måste ju verkligen gå ut med det och nästan.. inte sätta det som ett krav det kan de ju aldrig göra, men att rektorerna på något sätt måste ju bli inspirerade, för det är ju därifrån det kommer, annars så kommer ju inte vi prioritera det kanske, och särskilt inte de som inte är intresserade av det. (L6)

Och som det har varit hos oss så har vi bytt rektor varje år, så det håller inte om rektorn håller i det heller, utan det måste vara någon reglering tror jag, om man ska ha det för annars så kör man bara idrottsämnet, om man vill ha det på alla skolor i hela Sverige. Annars blir det att vissa skolor satsar på rörelse, och det gör ju vissa skolor. Men de flesta gör ju inte det, utan de kör vanlig skola, och man måste hinna med det.. Så nej det måste regleras tror jag om man verkligen ska ha det. (L3)

Så för att få en likvärdig skola där alla elever har samma möjligheter till fysisk aktivitet och där elever uppmuntras att röra på sig behöver arbetet organiseras dels av skolans ledning men likaväl organiseras och bestämmas av högre instanser. Annars ligger ansvaret på de eldsjälar som arbetar på skolorna och som är intresserade av fysisk aktivitet, och bara de elever som vill delta i den fysiska aktiviteten gör det.

5.0 Diskussion

I nedanstående avsnitt diskuteras först resultatet i förhållande till studiens syfte och frågeställningar och sedan i förhållande till den teoretiska utgångspunkten för studien och tidigare forskning. Därefter följer en mer reflekterande del av resultatet. Sedan diskuteras undersökningens metod, hur metodvalen fungerade och vad som kunde gjorts annorlunda. Därpå presenteras och diskuteras resultatets konsekvenser i praktiken, på vilka sätt resultatet kan påverka skolverksamheten samt förslag på vidare forskning och ytterligare studier som skulle kunna göras på området. Avslutningsvis följer en slutsats av hela studiens resultat.

5.1 Resultatet kopplat till syfte och frågeställningar

Syftet med min studie var att undersöka hur lärare upplever elevers möjligheter till daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Frågeställningarna gällde för det första hur lärare upplever att daglig fysisk aktivitet under hela skoldagen erbjuds till elever, för det andra vilka svårigheter eller möjligheter lärare upplever med arbetet att få eleverna fysiskt aktiva dagligen och slutligen vad lärarna upplever behövs för att kunna erbjuda daglig fysisk aktivitet.

Genom mitt resultat har studiens syfte och frågeställningar besvarats. Resultatet lyfter fram att lärarna upplever att möjligheten för elever att vara fysiskt aktiva dagligen är bristfällig i dagsläget, då ansvaret ligger på en enskilda läraren och att struktur för ett arbete mot utökad fysisk aktivitet är nödvändigt. Det framkommer ytterligare i resultatet att det finns hinder vilka påverkar ifall alla elever faktiskt rör på sig dagligen eller inte. Dessa hinder är framförallt tiden som finns till fysisk aktivitet, att aktiviteter utanför ämnet idrott och hälsa ofta är frivilliga samt att skolor har olika förutsättningar för att skapa tillfällen för fysisk aktivitet. Den avslutande delen i resultatet beskriver vad lärarna upplever krävs för att skolpersonalen ska kunna erbjuda elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, vilket läroplanen vill att skolan ska sträva mot. Där menar lärarna att stöd i form av material, tips på övningar, diskussioner med kollegor och ledning, organisationen på arbetsplatsen såsom schemalagd tid för fysisk aktivitet och specifik tid för lärare att ansvara och genomföra fysisk aktivitet, är nödvändigt för att göra detta möjligt. De upplever också att engagemang och beslutsfattande behöver komma ännu högre uppifrån än bara från rektor, både på kommun- och regeringsnivå, för att alla elever ska få samma möjligheter till fysisk aktivitet. De fem teman vilka lärarnas upplevelser resulterat i uppfyller alltså studiens syfte och besvarar dess frågeställningar.

5.2 Resultatet kopplat till teori och tidigare forskning

Nedan diskuteras hur studiens resultat relateras till den valda teoretiska utgångspunkten/modellen och till tidigare forskning inom området. De fem teman som presenterades i avsnitt 4 kommer att utgöra grunden för diskussionen.

Gemensamt för lärarna var deras upplevelser av att daglig fysisk aktivitet, likt det som står skrivet i läroplanen att skolan ska sträva mot, inte genomförs i skolverksamheten i så stor utsträckning eller på det sätt vilket Skolverket (2016) påpekar. De upplevde att det beror på olikheter i hur skolor arbetar, hur enskilda lärare arbetar och hur skolan i sin helhet tar ställning till daglig fysisk aktivitet. Lärarna upplevde också en otydlighet i vem som bär ansvaret för att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Strong et al. (2005) diskuterar i sin artikel att Världshälsoorganisationens (2010) rekommendation om 60 minuters daglig fysisk

aktivitet skulle kunna tillgodoses i skolan, om den fysiska aktiviteten inkluderades i såväl idrott och hälsa, på raster och i andra aktiviteter organiserade av skolan. Shephard och Trudeau (2008) diskuterar även hur endast 50 % av alla barn hade lyckats nå den dagliga rekommendationen utan de aktiviteter vilka eleverna erbjuds i skolan. Därför är läroplanens strävansmål viktigt, men trots det upplever lärarna att det inte följs. Centers of Disease Control and Prevention (2013), i vilken denna studie har sin teoretiska utgångspunkt, lyfter fram att skolan har förutsättningar att förse elever med organiserade fysiska aktiviteter av olika slag och har därför tagit fram ett tillvägagångssätt samt ett program vilket skolor kan använda för att möta Världshälsoorganisationens (2010) rekommendation. Programmet bygger på forskning av bland annat Mahar et al. (2006), Norlander, Moås och Archer (2004) samt Donnelly och Lambourne (2011) som visar hur aktiviteter under raster och i klassrummet påverkar eleverna. Så som de intervjuade lärarna upplever situationen, hade ett program likt detta varit användbart i skolorna för att organisera arbetet kring fysisk aktivitet.

De flesta lärarna upplevde att orsaken till att elever inte blir erbjudna daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen har att göra med att ansvaret för aktiviteter, vilka sker i bland annat klassrummet, vilar på varje lärare. De upplevde att ämnet inte diskuteras i personalgruppen, utan det handlar om att de lärare som själva brinner för fysisk aktivitet och tar initiativ erbjuder elever detta, och andra inte. Studier har visat att just kortare pauser med fysisk aktivitet i klassrummet förbättrar elevers förmåga att kunna fokusera på de uppgifter som ges (Mahar et al., 2006). Så att lärare gör aktiviteter i klassrummet har positiva effekter för eleverna. Centers of Disease Control and Prevention (2013) lyfter fram vikten av att organisera den fysiska aktiviteten gemensamt och att den ska planeras, genomföras och evalueras ordentligt för att skapa förutsättningar till att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Detta kan man, utifrån lärarnas upplevelser, se inte förekommer på skolorna utan i de flesta fall hänger det på varje lärare.

Gällande raster har en lärare på en skola fått ansvaret att leda och utveckla verksamheten genom bidrag för detta och erbjuder elever organiserade aktiviteter varje rast. Läraren berättade att projektet upplevs positivt för eleverna, och som Mahar et al. (2006) påvisar är elever vilka deltar i fysiska aktiviteter på raster sedan mer uppmärksamma i klassrummet, samt presterar bättre i skolan. På en annan av skolorna finns också organiserade rastaktiviteter där eleverna själva är ansvariga och leder aktiviteterna, men stöttande personal finns. Då positiva effekter på rörelse i klassrummet och under raster visats skulle detta kunna vara någonting för alla skolor att diskutera och ta efter.

Trots att daglig fysisk aktivitet inte genomförs i så stor utsträckning på skolorna upplevde ändå lärarna att det i kollegiet finns en övervägande positiv inställning till elevers fysiska aktivitet. Detta gäller både för ledning och övrig personal, men hur det praktiskt skulle kunna genomföras diskuteras inte. Så trots att personalen är positiv till fysisk aktivitet, engagerar sig inte så många för att realisera det. En av lärarna upplevde i motsats till övriga lärare ett motstånd från kollegiet, både vad gäller ekonomiska frågor och engagemang. Läraren upplever att det är tungt att mestadels ensam ansvara för elevers fysiska aktivitet, och uppskattar när annan personal hjälper till och stöttar. Centers of Disease Control and Prevention (2013) menar att det som krävs för att kunna erbjuda daglig fysisk aktivitet till eleverna är att ledning och övrig personal ger stöd för att främja arbetet och vikten av att skolpersonalen involveras för att öka elevernas fysiska aktivitet framkommer som en betydande del.

Ett av hindren, vilket lärarna tog upp, när det gäller att stödja den dagliga fysiska aktiviteten är tiden. Lärarna känner dels själva att det är brist på tid, och att låta elever få pauser under lektioner hindrar läraren från att hinna med det planerade, men också att diskussioner kring vilken tid som ska tas bort då fysisk aktivitet ska läggas in kan uppkomma, då många lärare värnar om sina ämnens timplaner. Utökad tid för fysisk aktivitet kan innebära att tid från andra ämnen måste tas, men forskning tyder på att det inte finns någon risk att elevers prestationer i teoretiska ämnen försämras genom mer tid för fysisk aktivitet, samtidigt som förbättrade resultat i ämnena inte kan garanteras med mindre tid för fysisk aktivitet (Smith och Lounsbery, 2009). Även Trudeau och Shephard (2008) hävdar att tid vilken tas från teoretiska ämnen till fysisk aktivitet inte påverkar elevers prestationer i ämnena negativt. Samtidigt styrks dessa argument genom att forskning visar på det positiva sambandet mellan utökad fysisk aktivitet och skolprestationer, där elever vilka rör på sig mer får bättre resultat på standardiserade tester (Correa-Burrows, Burrows, Orellana & Ivanovic, 2014; Shephard & Trudeau, 2005; Ericsson & Karlsson, 2012; Käll, Nilsson & Lindén, 2014). Detta tyder på att tiden, vilket lärarna upplever som ett hinder, inte är ett hinder egentligen. Donnelly och Lambourne (2011) ger exempel på hur fysisk aktivitet kan involveras i matematikundervisningen och hur resultatet av deras studie visar på att aktiviteter likt dessa förbättrar elevers skolprestationer på tester, är ännu en anledning för lärare att använda det i klassrummet.

Det finns även andra positiva effekter av fysisk aktivitet vilket forskning visar som är relevant för skolverksamheten och varför elever bör få ta del av daglig fysisk aktivitet. Elevers självförtroende och självkänsla kan stärkas genom fysisk aktivitet, beroende på vad det är för typ av aktiviteter (Strong et al., 2005; Trudeau & Shephard, 2008), vilket är av betydelse vid inläring. Smith och Lounsbery (2009) menar också att fysisk aktivitet kan leda till stärkt gruppstillhörighet och sociala relationer bland elever, vilket även det är en viktig aspekt att ta hänsyn till i skolan. Ytterligare en aspekt är att det område i hjärnan vilket aktiveras vid exempelvis problemlösning och andra kognitiva processer är samma som när man lär sig nya rörelsemönster (Shephard 1997, refererad till i Ericsson & Karlsson, 2012). Således finns ett samband mellan kognition och fysisk aktivitet vilket även andra forskare framhäver (Trudeau & Shephard, 2008).

Lärarna upplevde också att kollegor kan vara negativa till att ägna tid åt fysisk aktivitet under lektioner då det distraherar eleverna i deras koncentration. Emellertid visar Smith och Lounsbery (2009) och Strong et al. (2005) i sina studier att det finns positiva samband mellan elevers koncentrationsförmåga och fysisk aktivitet. Även Norlander, Moås och Archer (2004) visar i sin studie att genom korta program med stretch- och avslappningsövningar i klassrummet ökar elever sin förmåga att koncentrera sig. Så koncentrationen förbättras snarare än försämras av att avbryta lektioner och genomföra aktiviteter.

Ett hinder lärarna upplevde var att många av de aktiviteter vilka eleverna erbjuds är frivilliga. Exempelvis anordnar en lärare pulspass en gång i veckan före skolstart, vilket kan ses som en del i Centers of Disease Control and Preventions (2013) program, med aktiviteter före och efter skolan. Elever vilka redan är aktiva på fritiden är de som också engagerar sig mest i skolans fysiska aktiviteter, medan mer inaktiva barn är svårare att motivera till att delta. Därför blir de aktiviteter vilka erbjuds av skolan och lärarna ändå inte för alla. På samma sätt upplevde lärarna att ett hinder för om elever får daglig fysisk aktivitet eller inte beror på skolans förutsättningar. Hur skolgården är organiserad, närmiljön och ekonomi bland annat. Enligt Käll, Nilsson och Lindén (2014) är det skolan som ska ge tillfälle och uppmuntra till rörelse och fysisk aktivitet och menar att det för många barn är den enda plats där de får

idrotta och röra på sig. Därför är inte fysisk aktivitet någonting givet för alla. Även Ericsson och Karlsson (2012) diskuterar att skolan når alla barn, och är därför en självklar plats för fysisk aktivitet. Men genom de upplevelser som lärarna berättar om, ges alla ändå inte samma förutsättningar i dagsläget då det är frivilligt att delta i aktiviteter vilka ligger utanför ämnet idrott och hälsa, samt att det skiljer sig åt mellan skolor i vilken utsträckning de kan erbjuda daglig fysisk aktivitet.

För att eleverna ska få daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen upplevde lärarna att det krävs stöd. De upplevde bland annat att det behövs stöd i form av tips på övningar som kan göras. Världshälsoorganisationen (2007) stärker lärarnas upplevelse, då de betonar lärarnas viktiga roll i att få elever fysiskt aktiva, och anser att de måste få verktyg samt stöd och träning för hur man kan genomföra fysiska aktiviteter. Likadant bekräftar Centers of Disease Control and Prevention (2013) detta, då de också menar att personalen måste få stöd i att leda aktiviteter, för att på så sätt få lärarna att integrera det i klassrummet och vara aktiva på raster. Lärarna upplevde också ett behov av att gemensamt diskutera frågan i kollegiet och med ledning, där planering och uppföljning måste ske, vilket också är i linje med programmet, där de hävdar att den fysiska aktiviteten måste planeras, genomföras och utvärderas gemensamt.

Ytterligare ett stöd som lärarna upplevde nödvändigt för att skolor ska erbjuda daglig fysisk aktivitet är organisatoriskt stöd från ledning, kommun och myndigheter. Stöd behövs på skolan men också i större omfattning för att elever ska få likvärdiga möjligheter. Även det bekräftar Centers of Disease Control and Prevention (2013) där de menar att stöd från skolledning är av stor betydelse för att ett sådant här arbete ska vara framgångsrikt. Samtidigt menar de att ett samhällsintresse är viktigt för att skapa villkor för utökad fysisk aktivitet, vilket också lärarna i min studie hade velat se. Familjers engagemang är också en aspekt som tas upp, vilket också skapar förutsättningar för elevers fysiska aktivitet. De intervjuade lärarna upplevde att vårdnadshavare säkerligen hade varit positiva till exempelvis en profilering mot mer rörelse i skolan, samt att det är viktigt att informera och involvera föräldrar i arbetet med fysisk aktivitet genom att visa hur skolan arbetar och vilka positiva effekter det ger. På så vis menar lärarna att det inte bara går att ta bort det sedan, om man fått med sig vårdnadshavarna.

Sammanfattningsvis framkommer det i diskussionen att lärarnas upplevelser överensstämmer med studiens teoretiska utgångspunkt vad gäller hur arbetet med fysisk aktivitet borde organiseras på bästa sätt.

5.3 Egna reflektioner av resultatet

Resultatet av min undersökning visade att lärare inte upplever att Skolverkets (2016) strävansmål uppfylls i skolverksamheten. Varför detta inte genomförs tolkar jag dels som att många inte är medvetna om att det står i läroplanen, samtidigt som det är en strävan mot det, till skillnad från mycket annat där det är krav på att saker ska göras. Det framkom upplevelser i intervjuerna kring att varje lärare är ensam i att uppnå målet och det handlar mycket om lärarens eget intresse och engagemang inom området. Jag kan tänka mig att det kan röra sig om okunskap hos de lärare vilka inte genomför någon fysisk aktivitet eller inte engagerar sig i andras arbete för det. Okunskap om varför man bör göra det, vilka fördelar det har för elevers välbefinnande och skolgång, och okunskap om vad för typ av aktiviteter och övningar som kan göras, vilket också har framkommit i intervjuerna. På så vis får inte elever samma möjligheter till fysisk aktivitet.

Kanske behöver alla lärare se till hela individen och inte bara se barnet likt en elev i exempelvis matematik eller svenska. Ett större perspektiv på elevernas hela skoldag kanske behöver intas och inte endast se det så smalt som bara till sitt ämne. Elevers fysiska hälsa och välbefinnande är viktiga delar och påverkar hela skolgången och det gäller således för lärare att gemensamt ta ansvar för att elever ska få möjligheter att vara fysiskt aktiva.

Det jag tolkar som kärnan i resultatet och lärarnas upplevelser är att det inte går att uppfylla läroplanens strävansmål ensam. En lärare vilken brinner för detta kan inte på egen hand se till att alla elever blir erbjudna daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Det handlar om att tillsammans hjälpas åt, att diskutera hur arbetet ska organiseras, vem som ska göra vad, vilka övningar som kan göras och få med sig all skolpersonal, samt att stödet från skolledning är tydligt där tid för planering, genomförande och utvärdering finns.

5.4 Metoddiskussion

Syftet med min studie var att undersöka lärares upplevelser av ett fenomen, och därför ansåg jag att intervjuer av kvalitativ karaktär var den mest passande metoden för att få fram den informationen jag sökte. Nu i efterhand står jag fortfarande fast vid att valet av metod lämpade sig för mitt ändamål, då studiens syfte uppfyllts.

Som nämnts i metodavsnittet användes ett målinriktat urval för studien, där jag skickade ut frågan om deltagande i studien till ett visst antal lärare vilka jag ansåg var relevanta för mina forskningsfrågor. I detta fall gick det väl, och alla lärare svarade och accepterade medverkan. Däremot hade jag till nästa gång valt att skicka ut till ett större antal lärare, då risk för bortfall finns, och jag hade då minskat risken för att stå med för få deltagare. Jag valde i min studie också att avgränsa mig till sex intervjupersoner, vilket i ett större sammanhang kan tyckas vara få. Om tiden funnits hade jag velat involvera fler lärare, och även kanske elever och skolledning, för att få en ännu bredare och djupare förståelse för fenomenet daglig fysisk aktivitet.

Vid semistrukturerade intervjuer ska intervjuaren, likt Patel och Davidson (2011) beskriver, tydliggöra studiens syfte och kontext. Som nämnts i metodavsnittet gav jag innan intervjuens start en bakgrund till varför jag valt att studera ämnet. Detta kan vara kritiskt i ett sådant läge, när jag som intervjuare brinner för fysisk aktivitet och rörelse, och det kan bli en skevhet i deltagarnas svar men också i studien i stort när man är så intresserad av ett specifikt ämne. Bryman (2011) beskriver att intervjupersoner kan påverkas att svara på ett sådant sätt vilket den tror att intervjuaren vill höra, så kallad social önskvärdhet. Jag har dock varit noga med att under intervjuer och i analysarbetet endast fokusera på det lärarna själva beskriver och inte på något sätt tolkat eller försökt påverka deras svar.

Intervjuer av det här slaget ställer stora krav på intervjuaren, där man dels ska ge deltagaren stort utrymme till att fritt berätta och beskriva, samtidigt som man behöver ställa följdfrågor och leda samtalet så att studiens forskningsfrågor besvaras, utan att för den delen vara värderande eller ställa ledande frågor vilka kan påverka studien. Utmaningar likt dessa kan vara svårt för en ovan person, och jag känner själv, som genomfört semistrukturerade intervjuer för första gången, att det krävs övning och erfarenhet för att kunna utföra dem ännu bättre.

5.5 Resultatets konsekvenser i praktiken

Resultatet av min studie ger konsekvenser för såväl skolan som enhet, läraryrket, eleverna och undervisningen. I och med att lärarens upplevelser varit fokus i denna studie har konkreta idéer på vad de upplever är nödvändigt att förändra och utveckla, samt vad för typ av stöd som krävs för att kunna erbjuda daglig fysisk aktivitet, vilket definitivt kan vara ett bidrag till skolan som helhet och även på högre nivå, i form av hjälp för verksamma lärare men också för ledning på skolor. Lärarna är de personer vilka möter eleverna varje dag under en lång period, och deras upplevelser är viktiga att ta hänsyn till för att kunna utveckla och förbättra skolverksamheten vad gäller elevers fysisk aktivitet. Det lärarna upplever behövs och det som även jag anser att personal i skolan behöver ta till sig är följande:

- Utsatt tid för diskussion, utbildning/fortbildning, planering och reflektion behöver organiseras av ledning och personal, för att på så sätt lyckas med arbetet att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.
- Tid i schemat måste läggas in för elevers fysiska aktivitet utöver ämnet idrott och hälsa och på raster, för att alla elever ska få samma möjligheter till rörelse och fysisk aktivitet.

5.6 Vidare forskning

För att ytterligare utveckla och fördjupa sig i Sveriges, kommuners och skolors arbete mot mer fysisk aktivitet för eleverna hade det varit intressant att studera hur rektorer, huvudmän och staten ser på uppdraget att erbjuda daglig fysisk aktivitet. Vilka faktorer de anser spelar in i deras arbete för att det antingen görs eller inte. Det hade varit spännande att se det ur deras perspektiv, på en högre nivå, när jag nu fördjupat mig i hur lärare upplever arbetet. Som tidigare beskrivet finns det få studier kring hur individer i skolverksamheten upplever arbetet med att främja daglig fysisk aktivitet, så att involvera fler befattningar relaterade till skolverksamheten, förutom lärare, hade berikat förståelsen inom området.

En ytterligare intressant aspekt att undersöka hade varit om skolor där elevers socioekonomiska förutsättningar och upptagningsområde skiljer sig åt, arbetar på olika sätt med elevers dagliga fysiska aktivitet och vilka faktorer som spelar in då samt i vilken utsträckning elever på olika skolor rör på sig. Att jämföra skolors arbete med utgångspunkt i elevers socioekonomiska status hade varit ytterligare ett spännande bidrag till forskningsområdet.

5.7 Slutsatser

För att daglig fysisk aktivitet ska kunna erbjudas inom ramen för hela skoldagen till alla elever behövs en tydligare struktur och organisation kring dessa typer av aktiviteter. Lärare kan inte ensamma i sitt klassrum välja att antingen erbjuda fysisk aktivitet eller inte och enstaka lärare på skolor kan inte själva ansvara för alla elevers fysiska aktivitet. Arbetet med att få elever att röra på sig mer måste vara ett gemensamt arbete, där stöd och engagemang från rektor och huvudman har en stor betydelse. Lärare har behov av att få tid till fysiska aktiviteter, planering av dem, genomförande och utvärdering/uppföljning tillsammans med kollegor. Det är då och endast då som alla elever i svensk skola kan få en likvärdig möjlighet till rörelse och fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Referenser

- Andresen, R. & Dimenäs, J (2006). The way of understanding teaching and learning. I R. Andresen, M. Cruickshank, J. Ojala & A. Ratzki. *Our children – How can they succeed in school?* Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bredmar, A. (2014). *Lärares arbetsglädje: betydelsen av emotionell närvaro i det pedagogiska arbetet*. Diss. Göteborg : Göteborgs universitet, 2014. Göteborg.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber AB.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (1974-)*, 100(2), 126-131.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive school physical activity programs: a guide for schools*. Atlanta, GA: U.S Department of Health and Human Services. Hämtad från: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/13_242620-A_CSPAP_SchoolPhysActivityPrograms_Final_508_12192013.pdf
- Correa-Burrows, P., Burrows, R., Orellana, Y., & Ivanovic, D. (2014). Achievement in mathematics and language is linked to regular physical activity: a population study in Chilean youth. *Journal of sports sciences*, 32(17), 1631-1638.
- Donnelly, J-E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(1), 36–42.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2012). Daily physical education improves motor skills and school performance. *Publicerad i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Holme, I. M., & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Holmqvist, A. (2016, november). Fridolin: Elever behöver röra sig i skolan varje dag. *Aftonbladet*. Hämtad 2017-04-10, från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/samhalle/article23903118.ab>
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *Journal of School Health*, 84(8), 473-480.
- Larsson, E., & Johansson, L. (2016). *Fysisk aktivitet i grundskolan, en jämförande forskningsöversikt mellan fysisk aktivitet och skolprestationer*. Göteborg: Institutionen för didaktik och pedagogisk profession, Göteborgs Universitet.
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys: exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.

Magnusson, C., & Berglind, D. (2017, april). Stillasittande i skolan ger ohälsa och dåliga resultat. *Dagens nyheter*. Hämtad 2017-04-12, från <http://www.dn.se/debatt/stillasittande-i-skolan-ger-ohalsa-och-daliga-resultat/>

Mahar, M-T., Murphy, S-K., Rowe, D-A., Golden, J., Shields, A., & Raedeke, T-D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086–2094.

Marton, F., & Booth, S. (1997). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Norlander, T., Moås, L., & Archer, T. (2005). Noise and stress in primary and secondary school children: noise reduction and increased concentration ability through a short but regular exercise and relaxation program. *School Effectiveness and School Improvement*, 16(1), 91–99.

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Prop. 2016/17:143. *En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor*. Tillgänglig:

<http://www.regeringen.se/4952fb/contentassets/b32fd7725bc546dabc1ca747af2a3377/en-stadieindelad-timplan-i-grundskolan-och-narliggande-fragor-prop.-201617143.pdf>

Regeringens promemoria. Dnr U2016/03475/S. *En stadiindelad timplan i grundskolan och närliggande frågor*. Tillgänglig:

<http://www.regeringen.se/4a464f/contentassets/d62d166ac6894211ba649c96bac46101/en-stadieindelad-timplan-i-grundskolan-och-narliggande-fragor.pdf>

Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2008). Research on the outcomes of elementary school physical education. *The Elementary School Journal*, 108(3), 251–264.

Skolverket. (2016). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*.

Smith, N. J., & Lounsbery, M. (2009). Promoting physical education: the link to academic achievement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(1), 39-43.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. Chicago.

Svenska akademien. (2011). *Svenska akademiens ordbok*. Hämtad 2017-04-10, från http://www.saob.se/artikel/?seek=upplevelse&pz=1#U_U517_37750

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2007). *WHO information series on school health - promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school*. Genève: World Health Organization. Hämtad från:

http://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/FINAL%20Final.pdf

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

1. Hur ser du på målet att fysisk aktivitet borde vara en naturlig del av elevers skoldag och involveras på fler sätt än under idrott- och hälsalektionerna?
2. Hur ser du på ändringen av timplanen för idrott och hälsa, där regeringen menar att skolan skall erbjuda rörelse som en naturlig del av skoldagen, och inte bara inom ämnet, och att sådana aktiviteter är enklare att genomföra än att ändra förutsättningarna för ämnet idrott och hälsa och hur upplever du att detta efterlevs?
3. Hur ofta har eleverna idrott och hälsa per vecka, samt hur länge?
4. Hur ser rasterna ut; Finns det möjlighet att vara fysisk aktiv då?
Organiserat, av vem i så fall? Redskap/leksaker?
5. Har eleverna andra möjligheter till fysisk aktivitet förutom på idrott- och hälsalektioner och på raster?
6. Får eleverna utföra någon typ av fysisk aktivitet/rörelse i klassrummet/på fritids? Vad?
Hur? När? Varför/varför inte?
7. Gör du någonting specifikt för att få eleverna fysiskt aktiva? Varför? Om inte, hur kommer det sig?
8. Vem anordnar/bär ansvaret för aktiviteter så att eleverna får möjlighet att röra på sig?
9. Hur upplever du att inställningen till rörelse och elevers fysisk aktivitet är bland personal/ledning på skolan? Är det någonting som diskuteras?
10. Vad anser du krävs för att det som läroplanen skriver om daglig fysisk aktivitet skall ske i verksamheten? Om det sker, hur skall det hålla i sig?

Följdfrågor:

- Kan du ge ett exempel (var gärna konkret och detaljerad)
- Beskriv situationen/händelsen
- Berätta mer
- Vad tycker du om det?
- Vad tänker, känner, upplever du?

Bakgrundsfrågor:

Namn:

Utbildning:

Arbetar med årskurserna:

Skola:

Kön:

Befattning:

Verksam som lärare (antal år):

Antal elever på skolan: