



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Distansundervisning i idrott och hälsa

En möjlighet eller ett hinder?

Elin Jarhed och Rebecca Strand  
Ämneslärarprogrammet



Examensarbete: 15 hp  
Kurs: LGID2G  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: HT/2020  
Handledare: Andreas Fröberg  
Examinator: Suzanne Lundvall  
Kod: HT20-2940-006-LGID2G

---

Nyckelord: Covid-19, Distansundervisning, Elever, Lärare, Idrott och hälsa

## Abstract

Våren 2020 tvingades stora delar av världen att stänga ner skolor och övergå till distansundervisning på grund av covid-19 pandemin. Forskning om erfarenheterna av covid-19 pandemin visade att övergången till distansundervisning hade varit problematisk. Lärare saknade pedagogiska strategier för distansundervisning och eleverna upplevde ensamhet och oro. Syftet med forskningsöversikten var att genomföra en omfattande översikt kring elevers och lärares erfarenheter från distansundervisning i ämnet idrott och hälsa. Metoden som användes var en systematisk forskningsöversikt som gjordes i databaserna Scopus, SPORTDiscus och ERIC. Detta resulterade i tio artiklar från ett internationellt perspektiv. Resultatet i forskningsöversikten visade att distansundervisningen kan ge ämnet flera utvecklingsmöjligheter. Till exempel kan distansundervisning leda till att ämnet blir mer individualiserat och att eleverna får mer tid till att reflektera över sitt eget lärande. Resultatet visar även att distansundervisning kan resultera i vissa utmaningar i ämnet. Framför allt lyfts och diskuteras fysisk aktivitet som bristande under distansundervisning. Teknisk kompetens lyfts som en viktig kunskap hos lärare och elever för att bedriva distansundervisning. Lärare ska även vara medvetna om att distansundervisning inte passar alla och borde endast vara en valmöjlighet.

## Förord

Intresset för forskningsöversikten kom våren 2020 när vi hade våran VFU på distans i följd av covid-19 pandemin. Vi upplevde att lärare och elever ansåg att distansundervisning var problematiskt och att ämnet idrott och hälsa framför allt sågs som svårt att genomföra på distans. Detta gjorde att vi ville undersöka ämnet närmare.

Vi vill tacka vår handledare Andreas Fröberg som har funnits där och stöttat genom hela arbetet och alltid varit tillgänglig för frågor och gjort detta arbete möjligt.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Elin/Rebecca
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Layout	50/50
Skrivande	50/50

# Innehållsförteckning

<b>Abstract</b>	2
<b>Förord</b>	3
<b>1. Inledning</b>	5
<b>2. Syfte</b>	6
2.1 Frågeställningar	6
<b>3. Bakgrund</b>	6
3.1 Distansundervisning	6
3.1.1 Distansundervisning under covid-19 pandemin	7
3.2 Idrott och hälsa	8
3.2.1 Ämnets bidrag till utveckling och hälsa	10
3.3 Användandet av digitala verktyg och digitalisering	11
3.3.1 Blended learning (blandade lärmiljöer)	11
<b>4. Metod</b>	12
4.1 Databassökning	12
4.2 Databearbetning och kvalitetsgranskning	14
<b>5. Resultat</b>	14
5.1 Vilka möjligheter och utmaningar har lärare och elever erfårit i distansundervisning i ämnet idrott och hälsa?	15
5.1.1 Möjligheter	15
5.1.1.1 Återkoppling och kommunikation	15
5.1.1.2 Individualisering	16
5.1.2.1 Planering och genomförande	16
5.1.2.2 Fysisk aktivitet	17
5.2 Vilka kompetenser krävs av en lärare för att bedriva en gynnsam distansundervisning i idrott och hälsa?	17
5.2.1 Teknologi och planering	17
<b>6. Diskussion</b>	18
6.2 Resultatdiskussion	20
6.2.1 Möjligheter och utmaningar	20
6.2.2 Kompetenser för att bedriva distansundervisning	22
6.3 Slutsats och implikationer	23
<b>Referenser</b>	24
<b>Bilaga 1 - Flödesschema</b>	29
<b>Bilaga 2 - Bedömningsmall</b>	30
<b>Bilaga 3 - Artikelöversikt</b>	33

# 1. Inledning

I mitten av mars 2020 stängde stora delar av världen ner sina skolor och övergick till distansundervisning på grund av covid-19 pandemin vilket påverkade över en miljard elever (UNESCO, 2020). I Sverige tvingades gymnasieskolorna och vuxenutbildningen att ställa om till distansundervisning för att minska smittspridningen (Folkhälsomyndigheten, 2020a). Skolinspektionen (2020) publicerade en rapport i maj 2020 där de intervjuat 45 rektorer på gymnasieskolor i Sverige som hade gått över till distansundervisning. Rapporten visade att rektorerna ansåg att övergången till distansundervisning överlag hade fungerat väl men påtalar också en del utmaningar. Bland dessa utmaningar fanns att elever upplever avsaknad av social gemenskap och utmaningar för elever att kvarhålla motivation inför skolarbetet. Distansundervisning tycks också ha fungerat mindre väl för elever som generellt har ett stort behov av nära kontakt med lärare och för elever med sociala svårigheter i hemmet. Vidare visar Bergdahl och Nouris (2020) studie på svenska lärare under covid-19 pandemin att de hade begränsade erfarenheter av distansundervisning och saknade digitala hjälpmedel. De lyfte även att de undersökta lärarna ansåg att skolorna saknade en pedagogisk strategi för omställningen till distansundervisning och att lärarna hade önskat mer stöd i hur de kan anpassa och förändra sin pedagogik. Bergdahl och Nouri (2020) beskriver problematiken med att lärare i Sverige trots den utvecklade digitaliseringen saknar kunskap och erfarenhet om hur distansundervisning bör genomföras.

En forskningsöversikt över distansundervisningen skulle vara relevant för blivande lärare och yrkesverksamma lärare. En lärarexamen kan även innebära anställning och arbete på en skola som är på distans och lärare bör veta hur detta påverkar pedagogiken. Hansen (2016) framhåller att ungdomar rör på sig mindre på grund av digitaliseringen av datorer och smartphones. Ämnet idrott och hälsa har stor betydelse för den enskilda individen såväl som folkhälsan. Kunskaper som utvecklas i ämnet bidrar till förmågan att ta ansvar över sin egen hälsa (Skolverket, 2011). Några exempel på detta är kunskapen om hur fysisk aktivitet/inaktivitet påverkar hälsan och en förståelse för hälsans olika dimensioner, såsom psykisk, fysisk och social hälsa (ibid). Denna kunskap blir ännu viktigare eftersom distansundervisning innebär mer användning av datorer och smartphones i undervisningen. Detta skulle kunna leda till att eleverna blir mer inaktiva men även att deras psykiska och sociala hälsa påverkas negativt. Denna forskningsöversikt ska ge kunskap och förståelse för elever och lärares erfarenheter från distansundervisning i det praktiska ämnet idrott och hälsa. Forskningsöversikten riktar sig till lärare men framförallt idrottslärare.

## 2. Syfte

Syftet med forskningsöversikten är att genomföra en omfattande översikt kring elevers och lärares erfarenheter från distansundervisning i ämnet idrott och hälsa.

### 2.1 Frågeställningar

- Vilka möjligheter och utmaningar har lärare och elever erfarit i distansundervisning i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka kompetenser krävs av en lärare för att bedriva en gynnsam distansundervisning i idrott och hälsa?

## 3. Bakgrund

Detta avsnitt syftar till att ge en förståelse för vad distansundervisning är och hur det har utvecklats genom åren. Avsnittet ska även ge en förståelse för ämnet idrott och hälsas utveckling och ämnets potentiella möjligheter, samt hur digitala hjälpmedel används i ämnet.

### 3.1 Distansundervisning

Pierre (1998) beskriver distansundervisning som ett alternativ till den traditionella klassrumsmiljön. Denna undervisningsform har bedrivits på flera olika sätt de senaste 100 åren men målet har alltid varit de samma. Distansundervisning ska erbjuda utbildningsmöjligheter för de som av olika anledningar inte kan medverka i den traditionella undervisningen. Goad m.fl. (2019) uppger i sin artikel att det idag är cirka 5,8 miljoner gymnasieelever som läser en onlinekurs i USA och påpekar även att det blir allt vanligare att bedriva ämnet idrott och hälsa på distans.

I Sverige har det funnits distansundervisning sedan 1898, när Hermods AB startades (Hermod, u.å). År 1918 hade skolan 250 kurser att erbjuda och 20 000 studenter som valde att läsa på Hermods. Syftet med Hermods utbildning var att alla skulle kunna få möjligheten att läsa en kurs oavsett bakgrund, socioekonomisk status och hemort. I början skedde utbildningen med hjälp av korrespondens, det vill säga att utbildningen skedde via brev som skickades hem till eleverna. Idag bedrivs utbildningen med hjälp av digital teknik och det enda som behövs för att delta är internetuppkoppling och en dator eller surfplatta (Hermod, u.å).

Enligt skollagen får inte distansundervisning bedrivas i förskola eller i förskoleklass. Distansundervisning i grund- och gymnasieskola får genomföras med vissa undantag (SFS 2020:605). Ett undantag är enligt Skolverket (2020a) när en huvudman eller regering beslutar att stänga skolan. Distansundervisningen kan både vara digital och analog. Elever och lärare kan arbeta tillsammans i realtid men även i olika tid. Skolverket (2020a) poängterar att det är huvudmannens ansvar att genomföra och organisera distansundervisning. Huvudman innebär den organisation, kommun eller myndighet som ansvarar för skolan. Vidare beskriver

Skolverket (2020a) att det är huvudmannens ansvar att se till att arbetsbördan och arbetsmiljön är rimlig både för eleverna och lärarna. Ett annat undantag är de tre skolor som erbjuder distansundervisning på grund- och gymnasienivå i Sverige. Dessa utbildningar följer samma kurs- och läroplaner som de traditionella utbildningarna. För grundskoleelever erbjuder Sofia-distans i årskurs 6-9 distansundervisning (Skolverket, 2020b). För gymnasieelever erbjuder Hermods distansgymnasium och Korrespondensgymnasiet distansundervisning. De gymnasieprogram som finns att välja på är ekonomiprogrammet, humanistiska programmet, samhällsvetenskapliga programmet och naturvetenskapliga programmet (Gymnasium, 2018).

På universitetsnivå finns det över 1000 kurser på distans och runt hundra program som utgår från flera olika universitet i Sverige. Dessa utbildningar kan antingen vara helt nätbaserade eller att det även ingår fysiska träffar på skolan (Antagning.se, u.å).

Högskoleverket (2011) visade i sin kartläggning av distansverksamhet vid universitet och högskolor att antal studenter som studerar på distans har ökat kontinuerligt under 2000-talet. 1999 studerade cirka 20 000 studenter en fristående kurs, yrkesutbildning eller generellt program på distans. Hösten 2009 hade antalet studenter ökat till över 80 000 studenter. Kartläggningen visade även att majoriteten av studenterna läste fristående kurser på grundnivå och att majoriteten var kvinnor. Ytterligare beskriver högskoleverket (2011) att studenterna som studerar högskolan på distans bestod av många äldre studenter, att det är vanligt att studenterna har barn och att de är ovanligt med utländsk bakgrund. Universitets- och högskolerådet (2020) skrev i ett pressmeddelande att hösten 2020 antogs 110 314 studenter till distansutbildningar i Sverige på universitetsnivå, vilket är nästan 19 procent mer än under hösten 2019. Det ökade intresset för distansundervisning kan bero på erfarenheterna från covid-19 pandemin (ibid).

### **3.1.1 Distansundervisning under covid-19 pandemin**

Till följd av covid-19 pandemin uppmuntrade Folkhälsomyndigheten (2020a) Sveriges gymnasieskolor och vuxenutbildningar att bedriva sin undervisning på distans. Detta för att minska smittspridningen och avlasta sjukvården under den pågående pandemin. Folkhälsomyndigheten (2020a) ansåg att grundskolan inte skulle stängas för att grundskoleelever skulle vara i behov av föräldrar som stannade hemma. Detta är ett beslut som skiljer sig från andra länder. Ett exempel är Turkiet där alla ungdomar under 20 år tvingades att sitta i hemkarantän och undervisningen fortsatte på distans (Kılınçel m.fl., 2020).

Nya studier visade på att den plötsliga nedstängningen av skolor i världen har varit problematisk och bidragit till flera utmaningar (Bergdahl & Nouri, 2020; Brom m.fl., 2020; Kılınçel m.fl., 2020; Peloso m.fl., 2020; Smoyer m.fl., 2020). Kılınçel m.fl. (2020) belyste i sin studie på ungdomar mellan 12-18 år att nedstängning av skolor och hemkarantän bidrog till ångest och ensamhet. Brom m.fl. (2020) gjorde en undersökning i Tjeckien där de valt att stänga ner grundskolor. Syftet med undersökningen var att se hur föräldrar klarade att utbilda sina barn hemma. Resultatet visade att föräldrar behövde mer tid till undervisning och att barn studerade i genomsnitt två till fyra timmar per dag. Brom m.fl. (2020) lyfte även att

föräldrarnas inställning till utbildning påverkade hur engagerade de var i deras barns utbildning. Studien visade även på att lärare tilldelade uppgifter mer än att samtala med eleverna. Bergdahl och Nouri (2020) lyfte att nedstängningar av skolan krävde att fler arbetar hemifrån vilket leder till att förutsättningar i hemmet måste finnas, såsom internetuppkoppling och en dator. Bergdahl och Nouri (2020) belyste även att nedstängning av skolor kan påverka elevernas allmänna välbefinnande. Elever kan känna sig osynliga och ensamma i hemmet vid en plötslig nedstängning av skolan.

Smoyer m.fl (2020) undersökte universitetsstudenters lärupplevelser under den pågående pandemin. Resultatet visade att majoriteten föredrog traditionell undervisning och att de ansåg att de saknade de sociala interaktionerna. Studenterna ansåg att det var svårt att ställa frågor om uppgifter men de uppskattade dock lärare som lyssnade och var flexibla i sin undervisning. Vidare studier på universitetsstudenter visade att studenterna kände sig oroliga över att det skulle bli sämre undervisning och att detta skulle leda till att de misslyckas med sina studier (Peloso m.fl., 2020).

Sammantaget visar studier som fokuserar på distansundervisning under covid-19 pandemin att elever och lärare kan ställas inför ett flertal utmaningar såsom att eleverna kände sig ensamma och oroliga i hemmet, att lärarna tilldelade mer uppgifter än vad de samtalade med eleverna och att eleverna saknade de sociala interaktionerna vid distansundervisning.

## 3.2 Idrott och hälsa

Idrott och hälsa är ett omdiskuterat ämne som ständigt debatteras. Ämnet har genomgått många förändringar och namnbyten under åren. Annerstedt (2001) påvisar i sin bok *”Idrottsundervisning- Ämnet idrott och hälsas didaktik”* att arbetssättet för ämnet idrott och hälsa har förändrats från att varit lärarstyrd till ett ökat elevansvar. Annerstedt (2001) uppger att på 1800-talet var syftet att ämnet skulle ha en fysisk fostran. Detta ledde till att ämnet hade fokus på soldatträning. År 1870 fick Linggymnastiken en central roll och ämnets fokus blev att skapa en balans mellan kropp och själ. Det var inte förrän vid 1900-talets början mer lek infördes i ämnet. De tidigare hårt disciplinerade övningarna i Linggymnastiken ersattes av lekar och bollspel som skulle framhäva rörelseglädje. År 1915 bildades Svenska Skolidrottsförbundet och ämnet bytte namn från ”gymnastik” till ”gymnastik med lek och idrott”. Linggymnastiken försvann däremot inte från den ordinarie undervisningen förrän mitten av 1900-talet när synen på hälsa börjades förändras och friluftsdagar introducerades i skolverksamheten. Skolverksamheten påverkades under 1950-talet av vetenskapliga rön som ledde till att fokuset blev att lärare hade som mål att få elever svettas. Under 1970-talet byttes namnet ut och ämnet fick heta ”idrott”. Nu var det fokus på den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Det var inte förrän 1994 ämnet bytte till sitt nuvarande namn ”idrott och hälsa”, och fokuset i ämnet blev mer hälsorelaterat (ibid).

Ämnet idrott och hälsa har i den nya läroplanen för gymnasiet från 2011 utvecklats till ett mer individualiserat och målinriktat ämne. Ämnet ska enligt Skolverket (2011) förvalta ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser. Undervisningen ska enligt de



centrala innehållet beröra bland annat motions-, idrotts- och friluftaktiviteter, rörelse till musik, ergonomiska aspekter samt kosthållning, droger och dopningspreparats. Elever ska enligt kunskapskraven utveckla kunskaper om livsstilens betydelse och konsekvenser av fysisk inaktivitet/aktivitet samt utveckla hälso- och miljömedvetenhet. Elever bedöms i sin kroppsliga förmåga och de ska även visa kunskaper om hur de kan förbättra sina rörelsekvantiteter, genom att välja områden och metoder för träning. Elever ska även diskutera och beskriva friluftsliv, idrott och motion ur ett socialt och kulturellt perspektiv (ibid).

I läroplanen för ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9 står det att ämnet syftar till att eleverna ska utveckla intresse för att vara fysiskt aktiva (Skolverket, 2018). Eleverna ska även utveckla kunskaper om att planera och genomföra fysiska aktiviteter i olika sammanhang. I de centrala innehållet står det att ämnet ska innehålla rörelse, hälsa och livsstil, samt friluftsliv och utevistelser. Rörelse ska enligt läroplanen uppnås genom lekar, spel, idrotter, rörelser till musik (traditionella danser) och styrketräning. I årskurs 9 ska eleven kunna delta i lekar, spel och idrotter, anpassa rörelse efter aktivitet samt takt och rytm till musik. I grundskolan står det även explicit utskrivet att eleverna ska kunna simma 200 meter varav 50 meter på rygg (ibid).

Trots en förändrad läroplan och nytt namn visar däremot Skolinspektionen (2018) att ämnet idag präglas av bollspel och att den fysiska aktiviteten står i centrum i undervisningen. Skolinspektionen (2018) visade i en kvalitetsgranskning genomförd på 100 olika grundskolor att lektionsinnehållet i ämnet idrott och hälsa (årskurs 7–9) framförallt bestod av rörelse och bollspel. Fysisk aktivitet stod i centrum på de observerade lektionerna och ämnesinnehållet gynnade framför allt de elever som var fysiskt aktiva inom lagidrotter på fritiden. Kvalitetsgranskningen visade även att flera ungdomar inte deltar regelbundet i undervisningen. Skolinspektionen (2018) nämner tre utvecklingsområden inom ämnet. Det första utvecklingsområdet var att miljön för undervisning behöver vara en trygg lärmiljö där eleverna vill delta. Kvalitetsgranskningen visade att var femte elev inte deltar i undervisningen och nämner att lärandemiljön, val av aktiviteter eller interna regler är anledningen. Miljön beskrivs vara mer tävlingsinriktad och kroppsfixerad när elever förväntas att utföra samma aktivitet. Detta leder till att en del väljer att dra sig undan aktiviteten och inte deltar (ibid).

Det andra utvecklingsområdet var att ämnet behöver anpassas utefter elevernas egen förmåga och i högre grad individualiseras (Skolinspektionen, 2018). Kvalitetsgranskningen visade att var fjärde skola behöver utveckla individualisering i ämnet. Tävlingsmomenten i idrott och hälsa nämns som ett exempel på när elever inte har likvärdiga förutsättningar att utvecklas efter sin egen förmåga. Det tredje utvecklingsområdet som Skolinspektionen (2018) redovisade var att eleverna bör få mer utrymme att reflektera över sitt eget lärande och att syftet med ämnet ska bli tydligare. Kvalitetsgranskningen visade att var tredje skola behöver förbättras på detta område. Lektionerna behöver innehålla mer tillfällen där elever kan reflektera och diskutera över sin prestation och utveckling. Lektionerna hade även en svag koppling till ämnets syfte och eleverna visste inte vad de bedömdes i (ibid).

### 3.2.1 Ämnets bidrag till utveckling och hälsa

Skolinspektionen (2018) visade i tidigare nämnd kvalitetsgranskning att idrott och hälsa lektionerna framförallt bestod av fysisk aktivitet. Världshälsoorganisationen (2020) definierar fysisk aktivitet som all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Detta innebär att fysisk aktivitet inte endast är träning utan all form av rörelse räknas in, såsom hushållsarbete och promenader. Världshälsoorganisationen (2020) rekommenderar barn och ungdomar, 5–17 år, att vara fysiskt aktiva under 60 minuter per dag. Intensiteten bör vara hög till måttlig. För att uppnå en måttlig intensitet krävs ökad puls och andning medan hög intensitet kräver markant ökad puls och andning. Aktiviteten bör belasta muskler och skelett tre gånger per vecka. Folkhälsomyndigheten (2020b) betonar att det är viktigt för barns utveckling att följa rekommendationerna för att bygga muskler och stärka skelettet. Åldern 5–17 år är även den ålder motorik och koordination utvecklas, vilket gör att fysisk aktivitet blir viktig.

Vidare rekommenderar Världshälsoorganisationen (2020) att vuxna (18–64 år) är måttligt fysiskt aktiva 150 minuter i veckan eller hög fysisk intensitet 75 minuter i veckan. Minst två dagar i veckan ska innehålla styrketräning. Att följa dessa rekommendationer har flera hälsovinster. Folkhälsomyndigheten (2020b) nämner bland annat att fysisk aktivitet minskar risken för bland annat fall och benbrott, hjärt-kärlsjukdomar, psykisk ohälsa och fetma. Oavsett hur fysisk aktiv en person är ska stillasittande i långa perioder undvikas (ibid).

I USA har bland annat Sallis m.fl. (2012) betonat att ämnet idrott och hälsa kan vara en gynnsam arena för att främja fysisk aktivitet bland barn och ungdomar och författarna rekommenderar att elever ska vara fysiskt aktiva minst 50 % av lektionstiden. Sallis m.fl. (2012) framhåller att mer fysisk aktiva under lektionerna kan leda till högre självförtroende, utveckling av olika rörelseförmågor och bidrar till förbättrad skolprestation. Även Hollis m.fl. (2017) lyfter i sin studie att skolan är en viktig arena för elevers fysiska aktivitet. Artikeln sammanfattar studier där forskare har mätt fysisk aktivitet med hjälp av rörelsemätare. Studien visade dock att elever inte uppfyller kravet om att vara fysiskt aktiva 50% av idrottslektionen. Medelvärdet på det observerade lektionerna låg på 40,5% fysisk aktivitet under lektionen. Fröberg m.fl. (2016) påvisar i sin studie hur aktiva elever är i idrott och hälsa i Sverige. Studien visar att elever är fysiskt aktiva genomsnitt 25 % av lektionen. Fröberg m.fl. (2016) argumenterar ändå för att idrott och hälsa kan utgöra ett bidrag till den dagliga fysiska aktiviteten och därmed också främja hälsa. En del lektioner uppnådde hela två tredjedelar av den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet och elever var mest aktiva under lektionen som innehöll bollspel och orientering.

Vidare vill Beni m.fl. (2017) påpeka hur viktigt ämnet idrott och hälsa är för elevers utveckling. Ämnet utvecklar elevernas motoriska kompetens och ger sociala interaktioner. Bailey m.fl. (2009) utvecklar vikten av sociala interaktioner hos elever. Elever får utvecklade kompetenser i samarbete, får en känsla av gemenskap, empati, personligt ansvar samt tillit till andra vid sociala interaktioner.

### 3.3 Användandet av digitala verktyg och digitalisering

Skolverket (2016) beskriver i sin rapport att IT-utrustningen i skolan har ökat sedan förra granskningen som gjordes 2012. År 2012 var det 50% av gymnasieeleverna som hade en egen dator. Rapporten visar att alla gymnasielärare hade en egen dator tillgång år 2016 och att 79 % av alla gymnasieelever i Sverige hade en egen dator eller surfplatta som de fått från skolan. Trots större datoranvändning i skolan, både i relation till uppgifter och under lektioner, ökar inte elevernas IT-kompetens enligt rapporten. Vad gäller lärare uppger åtta av tio att de har goda IT kunskaper. Dock önskar lärare i grund- och gymnasieskolan mer stöttning och utbildning i att använda IT som ett pedagogiskt verktyg och för att bättre kunna hantera bild och ljud. Skolverket (2016) belyser att det är främst är i ämnet svenska och i de samhällsorienterade ämnena som lärare använder IT-utrustning.

Sveriges kommuner och regioner (SKR) (2020) belyser att den svenska skolan har goda kunskaper inom digitalisering och har god tillgång till tekniska hjälpmedel. Däremot befinner sig skolverksamheten långt ifrån de mål som är uppsatta inom digitaliseringen. Enligt SKR (2020) ska alla nationella prov genomföras digitalt år 2023. Dessutom att den nationella handlingsplanen som består av 18 initiativ för digitalisering av skolväsendet ska vara genomförda år 2022. Dessa initiativ är bland annat att lärarutbildningen ska förbereda blivande lärare för att vara verksamma i en digitaliserad verksamhet. Skolorna ska även fortbilda verksamma lärare och rektorer i digitalisering. I maj 2020 var 12 av 18 initiativ inte påbörjade (ibid).

Två studier uppger att idrottslärare tycker det är svårt att integrera teknik i idrottshallen (Howard, 2013; Villalba m.fl, 2017). De största hindren är att eleverna tappar den fysiska aktiviteten, brist på kunskap och resurser, samt tekniska problem. Villalba m.fl. (2017) föreslår att lärarna borde ha workshops i hur lärare kan använda digitala verktyg som pedagogiskt hjälpmedel i undervisningen. Howard (2013) nämner att kunskap inom teknik minskar risken för tekniska problem och att lärare med hög teknisk kompetens har större sannolikhet att använda sig av digitala hjälpmedel i undervisningen.

#### 3.3.1 Blended learning (blandade lärmiljöer)

Ett exempel på användning av digitala hjälpmedel i idrott och hälsa är undervisningsformen blended learning. Hrastinski (2019) beskriver blended learning som ett paraplybegrepp för all form av undervisning som innehåller både traditionell klassrumsundervisning och onlineundervisning. Vidare beskriver Hrastinski (2019) att blended learning kan genomföras i olika former och modeller. Eleven kan exempelvis rotera mellan traditionell undervisning, onlineundervisning och distansundervisning eller att undervisning genomförs mestadels på distans och att eleven vid behov kan komma till skolan för fysiska träffar.

Chism och Wilkins (2018) beskriver att blended learning i ämnet idrott och hälsa tar hänsyn till elevernas olikheter och utgår från elevernas egna förutsättningar. Blended learning kan även enligt författarna leda till en ökad självständighet inom och utanför klassrummet för eleverna. Användandet av appar, videos, videoinspelning och träningsklockor ges som

förslag på verktyg där lärare kan följa elevernas aktivitet i klassrummet men även när undervisningen sker online.

Blended learning (blandade lärmiljöer) i Sverige började med enkla digitala hjälpmedel. Detta kunde till exempel vara att eleverna fick se en film innan nästa föreläsning för att vara mer förberedda. Detta ledde till att undervisningen blev mer tidseffektiv. Med hjälp av dagens teknik har blended learning utvecklats. Detta visar sig engagera eleverna mer i utbildningen (Utbildning, 2018).

## 4. Metod

Forskningsöversikten följde Wright m.fl. (2007) rekommendationer om tillvägagångssättet till en forskningsöversikt där insamling, bearbetning och analys ingår.

### 4.1 Databassökning

Inledningsvis genomfördes en pilotsökning i databasen Scopus i syfte att identifiera relevanta sökord. Sökningen genomfördes med orden "Distance education" AND "Physical education" och resulterade i 52 sökträffar. Av dessa 52 sökträffar fanns det ett flertal intressanta artiklar vars referenslistor genomsöktes efter ytterligare intressant litteratur (kedjesökning).

Kedjesökningen genomfördes för att kunna hitta fler artiklar som passade forskningsöversiktens ämnesområde eftersom pilotsökningen resulterade i relativt få antal artiklar. Via kedjesökningen hittades flera nyckelord som kunde bredda sökningen ytterligare. Nyckelorden som lades till var "Covid-19" och "Blended learning". Sökordet "Covid-19" gav en bredare träff med aktuell forskning om distansundervisningen som ägt rum under pandemin. Valet av sökordet "Blended learning" diskuterades ett flertal gånger eftersom det kunde vara problematiskt givet att undervisningsformen inte endast sker på distans utan också i traditionell klassrumsmiljö. I resultatredovisningen fokuseras dock på den del av artikeln som behandlar lärmiljöer online i denna undervisningsform.

I resultatet benämns ämnet som idrott och hälsa trots att i internationella sammanhang benämns ämnet som "physical education". I Sverige finns dock "hälsa" explicit utskrivet och därför kommer "idrott och hälsa" att användas i detta arbete. Forskningsöversikten består av studier i från USA, Spanien, Grekland, Turkiet, Jordanien och Litauen. Författarna har däremot valt att endast presentera den svenska läroplanen i bakgrunden. Detta val beror på forskningsöversikten syftar till elever och lärares erfarenheter av distansundervisning och inte vad som genomförts. Den svenska läroplanen presenteras för att kunna applicera resultatet i svensk kontext. Det andra argumentet för att inte inkludera andra läroplaner är spridningen av studierna både i länder och i ålder på deltagarna.

Följande exklusionskriterier och inklusionskriterier användes i urvalet:

#### Exklusionskriterier

- Artiklar som handlar om hybridundervisning eftersom inte tillräckligt mycket av undervisning är online i denna undervisningsform.
- Artiklar som handlar om distansundervisning men inte handlar om ämnet idrott och hälsa.
- Artiklar innan 2012. Sökområdet avgränsades till artiklar från 2012 och framåt efter pilotsökningen, då artiklar efter 2012 var bättre lämpade för arbetet på grund av teknologins utveckling.
- Artiklar som ej är peer reviewed.
- Artiklar som ej är på engelska.

#### Inklusionskriterier

- Från 2012 och framåt.
- Distansundervisning heltid/deltid.
- Alla åldrar.
- Ämnet idrott och hälsa.
- Nationella och internationella studier.
- Peer reviewed.
- Artiklar på engelska.

Den slutgiltiga huvudsökningen genomfördes i databaserna ERIC, SPORTDiscus och Scopus och sökorden som användes sammanfattas i tabell 1. Sökningen genererade i 92 (Scopus), 78 (Sportdiscus) och 35 (Eric) sökträffar. Totalt 198 unika sökträffar (dubletter exkluderade) identifierades och efter genomläsning av titel/abstrakt exkluderades 51 artiklar eftersom de inte motsvarade forskningsöversiktens syfte/frågeställningar och tillhörande exklusionskriterier och inklusionskriterier. Därefter genomlästes 63 abstrakts mer ingående och 12 artiklar bedömdes vara intressanta för denna forskningsöversikt. I detta steg läste författarna (var för sig) alla 12 artiklar i fulltextkopior. Därefter diskuterades och sammanfattade författarna varje artikel tillsammans i syfte att säkerhetsställa att artikeln tolkats lika och att det mest relevanta hade inkluderats. I nästa steg delades artiklarna in i hur de besvarade frågeställningarna. Här exkluderades tre artiklar som inte ansågs svara på frågeställningarna och en artikel tillkom via kedjesökning i en av de exkluderade artiklarna, vilket resulterade i att det slutgiltiga antalet artiklar blev 10 stycken (se bilaga 1).

Tabell 1. Sammanfattning av genomförda databassökningar i ERIC, SPORTDiscus och Scopus.

Datum	Databas	Sökord/Limits/Booleska operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
2020-09-10	Scopus	“Physical education” AND “Distance education” OR “Covid-19” OR “Blended learning”	92	32	6
2020-09-10	SPORTDiscus	“Distance education” AND “Physical education” OR “Blended learning”	78	21	2
2020-09-10	Eric	“Distance education” AND “Physical education”	35	10	1

## 4.2 Databearbetning och kvalitetsgranskning

I det första steget lästes artiklarna överskådligt av båda författarna i syfte att bekanta sig med studiernas fokusområden, övergripande resultat och utmärkande drag. I nästa steg läste båda författarna resultaten mer ingående i syfte att identifiera och urskilja likheter och gemensamma nämnare med utgångspunkt forskningsöversiktens två frågeställningar. Detta skedde genom att författarna färgkodade de olika resultaten som framkom i artiklarna. I denna process identifierades teman vilket genererade i ett antal underrubriker under varje frågeställning.

Vidare kvalitetsgranskades samtliga artiklar (se bilaga 2). Totalt 17 frågor ställdes till varje artikel, dock exkluderades två frågor på grund av att de berörde interventionsstudier, vilket ingen av studierna i artiklarna var (fråga 8 och 9, se bilaga 2). Frågorna bestod av ja eller nej frågor som bland annat behandlar hur artikeln diskuterar etiska aspekter, hur väl syfte/frågeställning är framskrivet, hur de gjort sitt urval samt val av datainsamling. Ett “ja” gav 1 poäng och ett “nej” eller “oförmögen att svara” gav 0 poäng. Kvalitetsgranskningen utfördes gemensamt och författarna diskuterade fram och nådde konsensus kring bedömning av respektive artikel. Samtliga artiklar fick en hög poäng på denna kvalitetsgranskning (Se bilaga 3).

## 5. Resultat

I följande avsnitt presenteras det resultat som hittats vid granskning av artiklarna utifrån forskningsöversiktens syfte. Syftet med forskningsöversikten är att genomföra en omfattande översikt kring elevers och lärares tidigare erfarenheter från distansundervisning i ämnet idrott och hälsa. En sammanfattande översikt av resultatet presenteras i tabellform i bilaga 3. Studierna är gjorda i ett internationellt perspektiv och inkluderar studier i från USA, Turkiet, Jordanien, Spanien, Grekland och Litauen. Studierna inkluderar både lärare och elever från förskola till universitetsnivå. Nio av tio artiklar är gjorda på lärare och elever som valt att läsa på distans medan den tionde artikeln är från covid-19 pandemin när skolorna tvingades till nedstängning. Resultatet nedan presenteras genom att besvara forskningsöversiktens två frågeställningar.

### 5.1 Vilka möjligheter och utmaningar har lärare och elever erfarit i distansundervisning i ämnet idrott och hälsa?

Analys av resultaten i de inkluderande artiklarna genererade i totalt fyra teman. Vad gäller möjligheter med distansundervisning var två teman identifierade; återkoppling och kommunikation samt individualisering. Vad gäller utmaningar var två teman identifierade; planering och genomförande samt fysisk aktivitet.

#### 5.1.1 Möjligheter

##### 5.1.1.1 Återkoppling och kommunikation

Resultaten visar att elever upplever att distansundervisning kan underlätta kommunikation mellan lärare och elev (Healy m.fl., 2014; Hergüner, 2012; Williams m.fl., 2020). Williams m.fl. (2020) undersökte gymnasieelevers uppfattningar om att delta i distansundervisning i ämnet idrott och hälsa jämfört med traditionell undervisning. Studien genomfördes på 506 studenter som studerade traditionell undervisning och 355 elever som studerade på distans i USA. Resultatet visade att gymnasieelever upplevde att de fick mer relevant och förståelig återkoppling (inklusive svar vid frågor) från lärare då undervisningen skedde på distans. I en annan studie som gjordes på 292 universitetsstudenter i Turkiet fann Hergüner (2012) att studenter som deltog i distansundervisning upplevde att det var enklare att ställa frågor till läraren. Även Healy m.fl. (2014) lyfter fördelar med förbättrad kommunikation i distansundervisning och menar att eleverna har en större tillgång till experter inom det valda ämnet, så som behöriga lärare.

Två studier som är gjorda på undervisningsformen blended learning visade att eleverna uppskattade en blandning av distansundervisning och traditionell klassrumsundervisning (Awamleh, 2020; Vernadakis m.fl., 2012). Vernadakis m.fl. (2012) lät i sin studie eleverna skatta sin upplevelse av de olika undervisnings formerna och blended learning visade sig ha bättre resultat i samtliga frågor. De eleverna skattade som högst var att klassrumsmiljön var inbjudande, de kände sig trygga att säga sin åsikt, de lärde sig mer av varandra, kunde ställa

fler frågor och det ansåg att det var en roligare undervisningsform. Vernadakis m.fl. (2012) tar även upp att blended learning tar hänsyn till olika former av lärande vilket ökar inläringen hos eleverna. Detta kan leda till att eleverna får mer valmöjligheter i sin undervisning och kan få en mer flexibel form.

### *5.1.1.2 Individualisering*

Varea och González-Calvo (2020) beskriver i sin studie att erfarenheterna från övergången till distansundervisning i Spanien under covid-19 pandemin kan ge nya möjligheter inom ämnet idrott och hälsa. Denna form av undervisning kan till exempel göra ämnet mer individualiserat. Vidare visade studier att distansundervisningens möjlighet till flexibilitet kan främja deltagande och gav elever möjlighet att planera sina studier utifrån individuella förutsättningar (Bozkus, 2014; Dumčienė m.fl., 2016; Hergüner, 2012).

Två studier visade att universitetsstudenter som av olika anledningar kan ha svårigheter att delta i traditionell undervisning upplevde att distansundervisning underlättade deltagande, framför allt på grund av att de inte behövde transportera sig till en bestämd undervisningslokal (Healy m.fl., 2014; Hergüner, 2012). Williams m.fl. (2020) vill även påpeka att vissa gymnasieelever som inte känner sig bekväma att träna i grupp uppskattade distansundervisningen och var därmed mer motiverade till att delta i undervisningen.

Healy m.fl. (2014) fann också i sin studie som gjordes på 106 slumpmässigt utvalda lärare som bedriver online undervisning i USA, att lärarna upplevde att elever ansåg att det var en fördel att själva kunna välja en tid som passar dem. Eleverna kunde även arbeta i sitt eget tempo när de deltog i distansundervisning. Daum och Woods (2015) beskriver även att lärarna ansåg att det är fördelaktigt att eleverna kan utforma egna planeringar som är målorienterade och styrt efter deras egna önskemål. Vidare fann Dumčienė m.fl. (2016) att distansundervisning uppfattas som fördelaktigt bland universitetsstudenter som har andra aktiviteter utöver sina studier. Liknande resultat hittas i studien av Bozkus (2014) som fokuserade på elitidrottare som var mellan 19 och 36 år och fann att distansundervisning kan minska risken för dem att hamna efter i skolarbetet när de reser iväg med sin idrott.

## **5.1.2 Utmaningar**

### *5.1.2.1 Planering och genomförande*

Resultat visar att flera lärare och elever saknar den tekniska kompetens som krävs för att bedriva distansundervisning (Daum & Buschner, 2012; Varea & González-Calvo, 2020; Williams m.fl., 2020). Studierna visar även att vissa gymnasieelever inte klarar av att ta ansvar för sina egna studier samt planera sin studietid som krävs vid distansundervisning (Daum & Buschner, 2012; Williams m.fl., 2020).

Varea och González-Calvo (2020) betonar även att den bristande tekniska kompetensen gör att idrottslärare kräver mer tid för planering för att bedriva god distansundervisning. I en studie med Healy m.fl. (2014) uppmärksammas det att lärare och elever kan känna en oro att



stöta på tekniska problem vid genomförande av lektion och vid inlämning av uppgifter. Williams m.fl. (2020) lyfter även i sin artikel att en del gymnasieeleverna upplever ökad arbetsbelastning i form av skriftliga uppgifter vid distansundervisning. Daum och Buschners (2012) studie visade dock att vissa gymnasieelever underskattade det arbetet som krävdes för att delta i idrott och hälsa på distans.

#### 5.1.2.2 Fysisk aktivitet

Resultatet visar att distansundervisning i idrott och hälsa ofta leder till att elever blir mindre fysiskt aktiva (Daum & Buschner, 2012; Daum & Woods, 2015; Varea & González-Calvo, 2020). Två studier visar att det är svårt att genomföra gruppaktiviteter som utvecklar samarbete och förståelse för taktik (Daum & Woods, 2015; Varea & González-Calvo, 2020). Flera studier tyder på att detta påverkar relationer mellan lärare och elev samt att elever upplever avsaknad av sociala interaktioner (Healy m.fl., 2014; Varea & González-Calvo, 2020).

Daum och Buschner (2012) undersökte statusen för idrott och hälsa på distans i USA och nämner flera utmaningar såsom att distansundervisning har en tendens att fokusera mest på de kognitiva aspekterna framför den fysiska aktiviteten. I en studie av Daum och Woods (2015) nämner lärarna att det är utmanande att ge feedback på elevers rörelseförmågor eftersom de inte är fysiskt närvarande när de utför rörelsen. De anser även att de kan vara utmanande att mäta elevernas fysiska aktivitet. Ytterligare visar Daum och Buschner (2012) att det kan vara svårt att veta om det är eleven själv som har varit fysiskt aktiv. Healy m.fl. (2014) uppmärksammar även att eleverna anser att det är svårt att lära sig de praktiska delarna i ämnet idrott och hälsa på distans. Ett exempel är följande citat: "When talking about physical education, you do not learn by sitting at a computer, you learn by doing." (Healy m.fl., 2014, s. 15)

## 5.2 Vilka kompetenser krävs av en lärare för att bedriva en gynnsam distansundervisning i idrott och hälsa?

### 5.2.1 Teknologi och planering

Resultatet visar att lärare bör tänka på att utbildning och kompetens inom teknologi är en grundläggande förutsättning för att bedriva en gynnsam distansundervisning (Awamleh, 2020; Daum & Buschner, 2012; Healy m.fl., 2014; Vernadakis m.fl., 2012). Till exempel understryker Awamleh (2020) att lärare bör bli tränade på hur de kan planera lektioner och använda tekniska hjälpmedel i undervisningen. Awamleh (2020) menar att endast ta in teknologi i klassrummet inte är tillräckligt utan att lärare och elever måste också lära sig att använda teknologin. Healy m.fl. (2014) belyser också att lärare bör vara förberedda på att tekniska problem kan uppstå vid distansundervisning och att det ska gå att kommunicera med lärare på flera sätt om problem uppstår, till exempel via mail och mobil.

Flera studier konstaterar att lärare bör tänka på att distansundervisning trots flera positiva konsekvenser inte passar alla (Daum & Buschner, 2012; Daum & Woods, 2015; Hergüner, 2012; Vernadakis m.fl., 2012; Williams m.fl., 2020). Hergüner (2012) rekommenderar att ta hänsyn till elevernas bakgrund vid planering av distansundervisning eftersom faktorer som kön, familj och socioekonomisk status påverkar elevernas inställning och prestation i distansundervisning. Daum och Woods (2015) visar i sin studie att lärare anser att distansundervisning fungerar bland elever på gymnasienivå men att undervisningsformen inte bör genomföras bland yngre elever som går i förskola och grundskola. Detta för att yngre barn och ungdomar utvecklar sina motoriska färdigheter i dessa åldrar och därmed anses behöva fysiskt stöd från lärare. Vidare lyfter författarna problematiken med att barn som går i förskola inte kan läsa och skriva vilket problematiserar genomförandet av distansundervisning.

## 6. Diskussion

I detta avsnitt kommer metoden och resultatet diskuteras. Metoddiskussionen diskuterar val av databaser, sökord och databearbetning. Resultatdiskussionen diskuterar forskningsöversiktens resultat mot syfte och frågeställningar.

### 6.1 Metoddiskussion

Databaserna som har använts i forskningsöversikten är Scopus, SPORTDiscus och ERIC. Databasen Scopus valdes ut eftersom den rekommenderades av föreläsare under kursen och här gjordes den första pilotsökningen. Databasen Scopus som inkluderade artiklar från naturvetenskap, medicin, teknologi, samhällsvetenskaper gav intressanta artiklar men behövdes kompletteras för att få ett bredare perspektiv. SPORTDiscus valdes för att få artiklar ur ett idrottsperspektiv och ERIC valdes för att få artiklar ur ett pedagogiskt perspektiv. Databaserna ansågs ge ett brett perspektiv på det valda forskningsområdet.

Sökorden som användes i databaserna var "Physical education", "Distance education", "Blended learning" och "Covid-19". Kombinationerna av de olika sökorden gjordes i alla databaser men endast de som gav mest aktuella träffar valdes ut. Sökorden "Physical education" och "Distance education" ansågs relevanta för sökområdet. "Blended learning" och "Covid-19" diskuterades mellan författarna. Valet att inkludera sökordet "Blended learning" motiverades med att de fokuseras på den delen som är på distans. Författarna valde även att ha med detta sökord då de tidigare artiklarna som genomläst om blended learning gett ett annat perspektiv på den undersökta distansundervisningen. Begreppet har däremot varit problematiskt för att undervisningsformen även behandlar traditionell undervisning. Läsarna behövde ta hänsyn till vilka upplevelser som kommer ifrån den traditionella undervisningen gentemot distansundervisning. Vidare diskuterades det om det fanns möjlighet att jämföra distansundervisning och undervisningsformen blended learning. Det låga antalet träffar på begreppet blended learning gjorde däremot att det var svårt att dra en pålitlig slutsats.

Det andra sökordet som diskuterades var "Covid-19". Idén för examensarbetet grundades i erfarenheter från distansundervisning under covid-19 pandemin. Det hade varit önskvärt att de undersökta artiklarna hade publicerats under denna period. Däremot fanns de inte många färdiga och publicerade artiklar angående detta när den första sökningen gjordes. Skulle författarna idag, nästan två månader senare, söka igen hade de fått mer träffar och förmodligen ett annat resultat, då mer artiklar publicerats. Att författarna valde att använda "Covid-19" som ett sökord kan både vara en svaghet och en styrka. Framförallt diskuterades det om distansundervisning under covid-19 pandemin hade samma möjligheter som den distansundervisningen som sker på regelbunden basis. Covid-19 pandemin hade enligt Bergdahl och Nouri (2020) många övriga effekter på människors välbefinnande och detta kan även påverka deras syn på distansundervisning. Lärare och elever hade inte heller samma erfarenhet av distansundervisning. Valet att ändå inkludera sökordet "Covid-19" grundades i att sökningen fick ett annat perspektiv på forskningsfrågan. De som fick bedriva distansundervisning under covid-19 pandemin var mindre förberedda och hade inte samma förutsättningar för att bedriva distansundervisning. Vilket gav ett annat perspektiv än de tidigare lästa artiklarna där deltagarna hade valt att läsa på distans. Den aktuella forskningen visade även att det fanns ett flertal kunskapsluckor som behövdes fyllas.

Artiklarna är baserade ur ett internationellt perspektiv. Det vill säga att datan till artiklarna är insamlade i andra länder än Sverige. Detta beror på att det är ett forskningsområde med relativt lite forskning och att forskning från ett svenskt perspektiv inte hittades.

Forskningsöversikten undersökte lärares och elevers erfarenhet av distansundervisning och inte ämnesinnehållet eller hur det bedömdes. Vilket även har presenterats som ett av skälen att andra länders läroplaner inte presenteras i forskningsöversikten. Författarna ansåg ändå att överförbarheten i svensk kontext var rimlig och applicerbar.

Forskningsöversikten innehåller studier av både kvantitativ och kvalitativ karaktär. Fyra av de tio artiklarna är en kombination av kvalitativ och kvantitativ metod. Två av de tio artiklarna är kvalitativa och de resterande fyra artiklarna är kvantitativa. Granskär m.fl. (2012) nämner att det kan vara en fördel att kombinera kvantitativ och kvalitativ forskning i en forskningsöversikt. Detta för att kunna studera området från olika perspektiv. Författarna anser att detta är en styrka i forskningsöversikten eftersom de olika metoderna har kombinerats.

Databearbetningen ser författarna som en styrka med arbetet. Varje artikel genomlästes och analyserades individuellt av båda författarna och diskuterades sedan tillsammans mellan de två författarna. Detta resulterade i att författarna sammanställde artiklarna och fick samma tolkning. Sammanställningen av de olika artiklarna analyserades sedan för att kategoriseras in i frågeställningarna. Artiklarna genomgick sedan en kvalitetsgranskning, för att bedöma artiklarnas vetenskapliga kvalitet. Även detta genomfördes med båda författarna. Se bilaga 3 för vilka frågor som ställdes till artiklarna. Fråga nummer 13 som berörde etiska aspekter valde författarna att endast svara "ja" på frågan om etiska aspekter nämns i inledning/metod. Här valdes även de två frågor som berör interventionsstudier bort eftersom ingen av våra artiklar inkluderade denna form av studie. Enligt Wright m.fl. (2007) är tillförlitligheten för

forskningsöversikten starkare om medelvärdet är högre. Medelvärdet på artiklarna i denna forskningsöversikt är 11,6 av 15 möjliga. Därför anses tillförlitligheten vara relativt hög.

## 6.2 Resultatdiskussion

Forskningsöversiktens två frågeställningar “Vilka möjligheter och utmaningar har lärare och elever erfart i distansundervisning i ämnet idrott och hälsa?” och “Vilka kompetenser krävs av en lärare för att bedriva en gynnsam distansundervisning i idrott och hälsa?” har besvarats i resultatet. Nedan presenteras och diskuteras de viktigaste upptäckterna i resultatet kopplat till bakgrunden.

### 6.2.1 Möjligheter och utmaningar

Resultatet i denna forskningsöversikt som syftar till att undersöka elevers och lärares tidigare erfarenheter från distansundervisning i ämnet idrott och hälsa visade att det fanns både möjligheter och utmaningar. Detta skiljer sig, åtminstone delvis, från forskningen på omställningen till distansundervisning under covid-19 pandemin som visade att distansundervisningen var problematisk. I detta avseende visar tidigare forskning bland annat att omställningen till distansundervisning skapade oro och ensamhet hos både elever och lärare (Bergdahl & Nouri, 2020; Brom m.fl., 2020; Kılınçel m.fl., 2020; Peloso m.fl., 2020; Smoyer m.fl., 2020).

Nio av de tio artiklarna som inkluderats i denna forskningsöversikt omfattar studier som är genomförda på skolor där eleverna och lärare har *valt* att läsa och undervisa på distans. Detta skiljer sig från den tionde artikeln, och den forskning som presenterades i bakgrunden, som är baserade på skolor som var *tvungade* att ställa om till distansundervisning till följd av covid-19 pandemin. Valmöjligheten kan i detta avseende vara en avgörande faktor och möjligen förklara varför resultatet i de artiklar som inkluderats i denna forskningsöversikt lyfter många möjligheter med distansundervisning till skillnad från tidigare forskning som undersöker erfarenheter kring att undervisas på distans i en mer påtvingad situation. Ett exempel på detta är Smoyer m.fl. (2020) som undersökte hur elever upplevde omställningen till distansundervisning under covid-19 pandemin och där författarna fann att elever upplevde att det var svårt att ställa frågor och ha en bra kommunikation mellan lärare och elev. I resultatet i denna forskningsöversikt nämns däremot återkoppling och kommunikation som en möjlighet med distansundervisning (Healy, 2014; Hergüner, 2012; Williams m.fl., 2020).

I Sverige nämner Skolinspektionen (2018) tre utvecklingsområden i ämnet idrott och hälsa som vi anser att distansundervisning skulle kunna förbättra. Det första utvecklingsområdet var att miljön för undervisning behöver vara en trygg lärmiljö där eleverna vill delta. Skolinspektionen (2018) nämner att tävlingsmoment och gemensamma aktiviteter är en av anledningarna till att elever inte deltar i den traditionella undervisningen. Williams m.fl. (2020) lyfter i sin studie att vissa elever som inte känner sig bekväma att träna i grupp deltar mer i undervisningen på distans. Detta kan bero på att tävlingsmoment och gemensamma aktiviteter sällan genomförs på distans. Healy m.fl. (2014) och Hergüner (2012) visar även att elever som vanligtvis inte deltar i undervisningen av olika anledningar, deltar mer i

undervisningen på distans. Studierna nämner anledningar som att eleverna inte behöver transportera sig till en bestämd undervisningslokal och att det själva kan bestämma när det vill utföra uppgiften. Däremot säger flera studier i resultatet att en utmaning med distansundervisning är att vissa elever inte är tillräckligt ansvarstagande för att kunna planera sina egna studier (Daum & Buschner, 2012; Williams m.fl., 2020).

Det andra utvecklingsområdet är att ämnet behöver anpassas efter elevernas egen förmåga och individualiseras (Skolinspektionen, 2018). Varea och González-Calvo (2020) beskriver att distansundervisning kan göra att eleverna kan utgå efter sin egen förmåga och att ämnet blir mer individualiserat. Distansundervisning kan bidra till att eleven måste utgå från sin egen förmåga för att kunna delta. Det tredje utvecklingsområdet är att eleverna behöver mer utrymme för att reflektera över sitt eget lärande (Skolinspektionen, 2018). Daum och Buschner (2012) beskriver att distansundervisning har en tendens att fokusera på den kognitiva delen i ämnet, vilket även kan resultera i att eleverna får reflektera mer över sitt eget lärande.

Däremot kan det finnas en utmaning med att ämnet idrott och hälsa kan bli alltför teoretiskt vid distansundervisning. Vidare kännetecknas ämnet idrott och hälsa i normala fall av mycket fysisk aktivitet och har enligt flera studier en betydande roll för att ungdomar ska uppnå den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet (Fröberg m.fl., 2016; Hollis m.fl., 2017; Sallis m.fl., 2012). Samtidigt visar resultatet i forskningsöversikten att distansundervisning i idrott och hälsa i USA inte uppfyller de rekommenderade antalen minuter fysisk aktivitet (Daum & Buschner, 2012). Folkhälsomyndigheten (2020b) rekommenderar att barn och ungdomar ska vara fysiskt aktiva för att utveckla sin motorik och koordination. Därför är det viktigt trots distansundervisningen att främja den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar.

Vidare visar resultatet i denna forskningsöversikt att även de sociala interaktionerna blir bristande vid distansundervisning (Healy m.fl., 2014; Varea & González-Calvo, 2020). Sociala interaktioner är viktigt för elevernas utveckling av samarbete, empati och personligt ansvar och ses som en av de centrala delarna av ämnet i idrott och hälsa (Bailey m.fl., 2009; Beni m.fl., 2017). Även i Sverige är sociala interaktioner viktigt i ämnet idrott och hälsa för att eleverna ska kunna nå de kunskapskrav för gymnasieskolan som finns. Ett kunskapskrav är att utveckla rörelseförmågan samt kunna delta i en bredd av aktiviteter (Skolverket, 2011). Skolverket (2014) ger i bedömningsstödet för idrott och hälsa 1 förslag på en bredd av aktiviteter och nämner bland annat boll och redskapslekar, bollspelsvariationer, gymnastik, kampsport och pardanser. Samtliga av dessa aktiviteter kan vara svåra att genomföra utan sociala interaktioner. Det kan även vara svårt för läraren att bedöma elevernas kroppsliga förmåga på distans men även svårt att stödja elevens utveckling utan sociala interaktioner mellan lärare och elev. I grundskolan blir bristen på sociala interaktioner mer problematisk då kunskapskraven även betonar vikten av att eleven *kan* delta i lekar, spel och idrotter samt att eleven ska kunna simma 200 meter varav 50 meter på rygg (Skolverket, 2018). Att genomföra lekar, spel och idrotter på distans kan vara problematiskt utan sociala interaktioner, eftersom aktiviteten kräver flera deltagare och fysisk närvaro. Att genomföra

simning på distans kan även vara farligt om eleverna inte kan simma och svårt för läraren att lära ut utan att vara fysiskt närvarande.

Ett sätt att kombinera de möjligheter distansundervisning erbjuder tillsammans med traditionell undervisning är undervisningsformen blended learning (blandade lärmiljöer). Resultatet visade genom två studier att elever föredrog undervisningsformen blended learning framför traditionell undervisning (Awamleh, 2020; Vernadakis m.fl., 2012). Undervisningsformen beskrevs i Vernadakis m.fl. (2012) studie som mer inbjudande än traditionell undervisning och att den gav eleverna mer valmöjligheter. Att variera den traditionella undervisningen med onlineundervisning, kan leda till att eleverna på ett enklare sätt kan välja aktivitet efter sin egen förmåga och reflektera över sitt eget lärande. Detta kan genomföras genom att inkludera tekniska hjälpmedel i undervisningen, som till exempel videokameror och applikationer till mobiltelefoner och läsplattor. Mycket tyder på att alla ovan nämnda fördelar med undervisningsformen blended learning skulle kunna förbättra Skolinspektionens (2018) tidigare tre nämnda utvecklingsområden. Undervisningsformen skulle även kunna ge större möjlighet att få eleverna att vara fysiskt aktiva än distansundervisning, eftersom blended learning även innebär gemensamma aktiviteter i klassrummet.

Sammanfattningsvis finns det en del som tyder på att distansundervisning skulle kunna vara en möjlighet till ämnets idrott och hälsas utveckling. Distansundervisning skulle kunna vara en utveckling av ämnet där fler elever deltar i undervisningen. Resultatet visar däremot att denna möjlighet till utveckling endast är på gymnasie- och högskolenivå. Eftersom elever i grundskolan kan ha andra förutsättningar än gymnasieelever, såsom kunskapskrav och utvecklingsbehov som kräver fysisk närvaro. Att inkludera mer teoretiska inslag i undervisningen på gymnasienivå kan leda till att ämnet blir mer ett kunskapsämne. Samtidigt problematiseras detta av att en del inslag i undervisningen kräver aktivitet, framför allt på grundskolan för att eleverna ska kunna nå kunskapskraven. Lösningen anser vi är att hitta en balans i ämnet där teoretisk kunskap bidrar till fysisk aktivitet. Om distansundervisning leder till att fler elever deltar men att den fysiska aktiviteten är lägre, behöver det vägas upp med hjälp av den traditionella undervisningen där den fysiska aktiviteten är högre. På så sätt kan ämnet vara ett kunskapsämne och ett aktivitetsämne.

### **6.2.2 Kompetenser för att bedriva distansundervisning**

En lärare bör vara medveten om de möjligheter och utmaningar som presenteras i avsnittet ovan. Det är även tydligt i resultatet att lärare bör ha god teknisk kompetens för att bedriva en gynnsam distansundervisning. Både i bakgrunden och i resultatet visar studier däremot på att lärare saknar den tekniska kompetensen oavsett om de har valt att undervisa på distans eller inte (Awamleh, 2020; Daum & Buschner, 2012; Howard, 2013; Skolverket, 2016; Varea & González-Calvo, 2020; Villalba m.fl., 2017; Williams m.fl., 2020). Därför kan det vara en fördel om lärare undervisas i hur de kan inkludera teknologi i undervisningen. Resultatet tyder på att lärare behöver kunna använda applikationer och andra tekniska hjälpmedel och behärska eventuella tekniska problem. Detta styrker även SKR (2020) med sin handlingsplan

för digitaliseringen i skolan. Vidare kan det även stödjas av Howard (2013) som betonar att en hög teknisk kompetens leder till minskad risk för tekniska problem, och högre sannolikhet av inkludering av tekniska hjälpmedel i undervisningen.

### 6.3 Slutsats och implikationer

Lärare och elevers tidigare erfarenheter kring distansundervisning i ämnet idrott och hälsa visar att distansundervisning kan ge ämnet idrott och hälsa många utmaningar men även flera möjligheter att utveckla ämnet. För att bedriva ämnet idrott och hälsa på distans behöver lärare och elever veta vilka utmaningar och möjligheter distansundervisning har. Om de vet om utmaningarna med distansundervisning och kan hitta lösningar på dem kan distansundervisning vara en gynnsam utveckling av ämnet.

De möjligheter med idrott och hälsa som resultatet visar är att distansundervisning kan göra ämnet mer individualiserat, fler har möjlighet att delta och ämnet blir mer teoretiskt. Utmaningarna som nämns i resultatet är att distansundervisning ofta leder till att eleverna blir mindre fysiskt aktiva och att det blir brist på sociala interaktioner. Även teknologi ses som en utmaning inom distansundervisning eftersom lärare och elever har saknat den tekniska kompetensen. För att bedriva distansundervisning visar forskningsöversikten att lärare behöver utveckla denna kompetens för att kunna använda teknologin på ett gynnsamt sätt. Lärare behöver också ha en förståelse för att alla individer är olika och att distansundervisning inte passar alla.

Ämnet har genomgått flera förändringar och ständigt ändrat fokus och perspektiv. Därför skulle det vara mycket troligt att ämnet förändras i framtiden. Vi tror att det kommer finnas mer inslag av teknologi i undervisningen och att möjligheten att läsa på distans ökar. Detta kräver att lärare utbildas i teknologi och att de har en pedagogisk strategi för att undervisa på distans. Vi anser däremot inte att distansundervisning ska genomföras i grundskolan eftersom de har andra förutsättningar både i utveckling och i kunskapskrav. På gymnasienivå bör endast distansundervisning vara en valmöjlighet eller vid enstaka tillfällen för att få de positiva möjligheter som nämns i denna forskningsöversikt.

I denna forskningsöversikt identifierades ingen studie om distansundervisning genomförd i svensk kontext. Därför föreslås att framtida studier skulle kunna undersöka de svenska gymnasieskolorna och högskoleutbildningarna som erbjuder distansundervisning. Detta i syfte att undersöka elever och lärares erfarenheter och hur distansundervisning påverkar den dagliga fysiska aktiviteten.

## Referenser

\*Al Awamleh, A. (2020). Students satisfaction on blended learning in the school of sport sciences. *Annals of Applied Sport Science*, 8 (1), [DOI: 10.29252/aassjournal.803](https://doi.org/10.29252/aassjournal.803)

Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning- Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Multicare Förlag AB

Bailey, R., Armour, Kirk, Jess, Pickup, Sandford, & Bera Physical Education Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. [doi.org/10.1080/02671520701809817](https://doi.org/10.1080/02671520701809817)

Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291-312. [doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192](https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192)

Bergdahl, N., & Nouri, J. (2020). Covid-19 and Crisis-Prompted Distance Education in Sweden. *Technology, Knowledge and Learning*, 1-17. [doi: 10.1007/s10758-020-09470-6](https://doi.org/10.1007/s10758-020-09470-6)

\*Bozkus, T. (2014). A research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *Turkish Online Journal of Distance educationOpen Access*, 15 (3), 282-290. <https://doi.org/10.17718/tojde.61911>

Brom, C., Lukavský, J., Greger, D., Hannemann, T., Straková, J., Švaříček, R. (2020). Mandatory Home Education During the COVID-19 Lockdown in the Czech Republic: A Rapid Survey of 1st-9th Graders' Parents. *Frontiers in education*, 5(103), <https://doi.org/10.3389/educ.2020.00103>

Chism, S., & Wilkins, E. (2018). Student Ownership for Blended Physical Education. *Kappa Delta Pi Record*, 54(4), 158-164. [doi.org/10.1080/00228958.2018.1515543](https://doi.org/10.1080/00228958.2018.1515543)

\*Daum, D., & Woods, A. (2015). Physical Education Teacher Educator's Perceptions toward and Understanding of K-12 Online Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 716-724. <http://dx.doi.org/10.1123/jtpe.2014-0146>

\*Daum, D.N. Buschner, C. (2012). The status of high school online physical education in the United States. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31 (1). 86-100. <https://doi.org/10.1123/jtpe.31.1.86>

\*Dumčienė, A., Saulius, T., & Čapskas, A. (2016). UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS E-LEARNING. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(100), 2-9.

Folkhälsomyndigheten (2020a, 17 mars). *Lärosäten och gymnasieskolor uppmanas nu att bedriva distansundervisning*. Hämtad 2020-10-07 från,



<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/mars/larosaten-och-gymnasieskolor-uppmanas-nu-att-bedriva-distansundervisning/>

Folkhälsomyndigheten (2020b, 11 maj). *Fysisk aktivitet – rekommendationer*. Hämtad 2020-10-06 från, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

Fröberg, A., Raustorp, A., Pagels, P., Larsson, C., & Boldemann, C. (2017). Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden. *Acta Paediatrica*, 106(1), 135-141. <https://doi.org/10.1111/apa.13551>

Goad, T., Towner, B., Jones, E., & Bulger, S. (2019). Instructional Tools for Online Physical Education: Using Mobile Technologies to Enhance Learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(6), 40-47. [doi.org/10.1080/07303084.2019.1614118](https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1614118)

Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2., [rev.] uppl. ed.).

Gymnasium (2018, 19 september). *Svensk gymnasieutbildning på distans*. Hämtad 2020-09-30 från, <https://www.gymnasium.se/utlandsstudier/distansundervisning-gymnasiet-4506>

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark*. Fitnessförlaget.

\*Healy, S., Block, M., & Judge, J. (2014). Certified adapted physical educators' perceptions of advantages and disadvantages of online teacher development. *Palaestra*, 28(4), 14.

\*Hergüner, G. (2012). Views of students in the department of recreation and sport management on distance education. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(4), 356-364.

Hermod (u.å). *Vår historia - Hermods långa historia*. Hämtad 2020-10-02 från, <https://www.hermods.se/om-hermods/valkommen-till-hermods/var-historia/>

Hollis, J., Sutherland, R., Williams, A., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 14(1), 52. [Doi: 10.1186/s12966-017-0504-0](https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0)

Howard, S. (2013). Risk-aversion: Understanding teachers' resistance to technology integration. *Technology, Pedagogy and Education*, 22(3), 357-372.

Hrastinski, S. (2019). What Do We Mean by Blended Learning? *TechTrends*, 63(5), 564-569.

Högskoleverket (2011). *Kartläggning av distansverksamheten vid universitet och högskolor*. Hämtad 2020-10-07 från, <https://www.uka.se/download/18.12f25798156a345894e2bc4/1487841904947/1102R-distans-vid-universitet-h%C3%B6gskolor.pdf>

Kılınçel, Şenay, Kılınçel, Oğuzhan, Muratdağı, Gürkan, Aydın, Abdülkadir, & Usta, Miraç Barış. (2020). Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Asia-Pacific Psychiatry : Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*, E12406. DOI: [10.1111/appy.12406](https://doi.org/10.1111/appy.12406)

Peloso, R., Ferruzzi, F., Mori, A., Camacho, D., Franzin, L., Margioto Teston, A., & Freitas, K. (2020). Notes from the Field: Concerns of Health-Related Higher Education Students in Brazil Pertaining to Distance Learning During the Coronavirus Pandemic. *Evaluation & the Health Professions*, 43(3), 201-203.

Pierre, P. (1998). Distance Learning in Physical Education Teacher Education. *Quest: Special Issue: Technology in Physical Education in Higher Education*, 50(4), 344-356.

Sallis, J., McKenzie, T., Beets, M., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward and Backward Over 20 Years and HOPE for the Future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135. DOI: [10.1080/02701367.2012.10599842](https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842)

SFS 2020:605. Skollag. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)

Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Hämtad 2020-09-29 från, <https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/tkg/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>

Skolinspektionen (2020). *Gymnasieskolornas distansundervisning under covid-19 - pandemin*. Hämtad 2020-09-10 från, <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/covid-19/uppfoljning-av-gymnasieskolors-distansundervisning---slutrapport.pdf>

Skolverket (2011). *Ämne - idrott och hälsa*. Hämtad 2020-10-23 från, [https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR02%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3#anchor\\_IDRIDR02](https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR02%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3#anchor_IDRIDR02)

Skolverket (2014). *Bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa, gymnasieskolan*. Hämtad 2020-10-23 från, <https://bp.skolverket.se/delegate/download/test/informationmaterial?testGuid=DB00615FF7054F8A90A4182DECF911BC>

Skolverket (2016). *IT-användning och IT-kompetens i skolan*. Hämtad 2020-10-05 från, <https://www.skolverket.se/getFile?file=3617>

Skolverket (2018). *Idrott och hälsa*. Hämtad 2020-10-23 från, <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for->

[grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr%26p%3Dp&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa219f](https://grundskolan.laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr%26p%3Dp&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa219f)

Skolverket. (2020a, 3 september). *Fjärrundervisning*. Hämtad från 2020-09-29 från, <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/fjarrundervisning#Skillnadenmellanfjarrundervisningochdistansundervisning>

Skolverket (2020b, 15 september). *Statsbidrag för distansundervisning 2020*. Hämtad 2020-09-30 från, <https://www.skolverket.se/skolutveckling/statsbidrag/statsbidrag-for-distansundervisning-2020>

Smoyer, A., O'brien, K., & Rodriguez-Keyes, E. (2020). Lessons learned from COVID-19: Being known in online social work classrooms. *International Social Work*, 63(5), 651-654. <https://doi.org/10.1177/0020872820940021>

Sveriges kommuner och regioner (2020, 10 juni). *Stora behov av insatser för digitalisering i skolan*. Hämtad 2020-10-12 från, <https://skr.se/tjanster/press/nyheter/nyhetsarkiv/storabehovavinsatserfordigitaliseringiskolan.33472.html>

UNESCO (2020, 22 mars). *COVID-19 Impact on Education*. Hämtad 2020-09-02 från, <https://en.unesco.org/covid19/educationrespons>

Universitets- och högskolerådet (2020, 9 juli) *Rekordmånga antagna till distansutbildningar*. Hämtad 2020-10-02 från, <https://www.uhr.se/om-uhr/nyheter/pressmeddelanden/2020-pressmeddelanden/rekordmanga-antagna-till-distansutbildningar/>

Utbildning. (2018, 13 november). *Vad är Blended learning och Flipped Classroom?*. Hämtad 2020-10-05 från, <https://www.utbildning.se/inspiration/artiklar/blended-learning-flipped-classroom-9179>

\*Varea, V., González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*. 1-15. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/13573322.2020.1791814>

\*Vernadakis, N., Giannousi, M., Tsitskari, E., Antoniou, P., & Kioumourtzoglou, E. (2012). A Comparison of Student Satisfaction between Traditional and Blended Technology Course Offerings in Physical Education. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(1), 137-147.

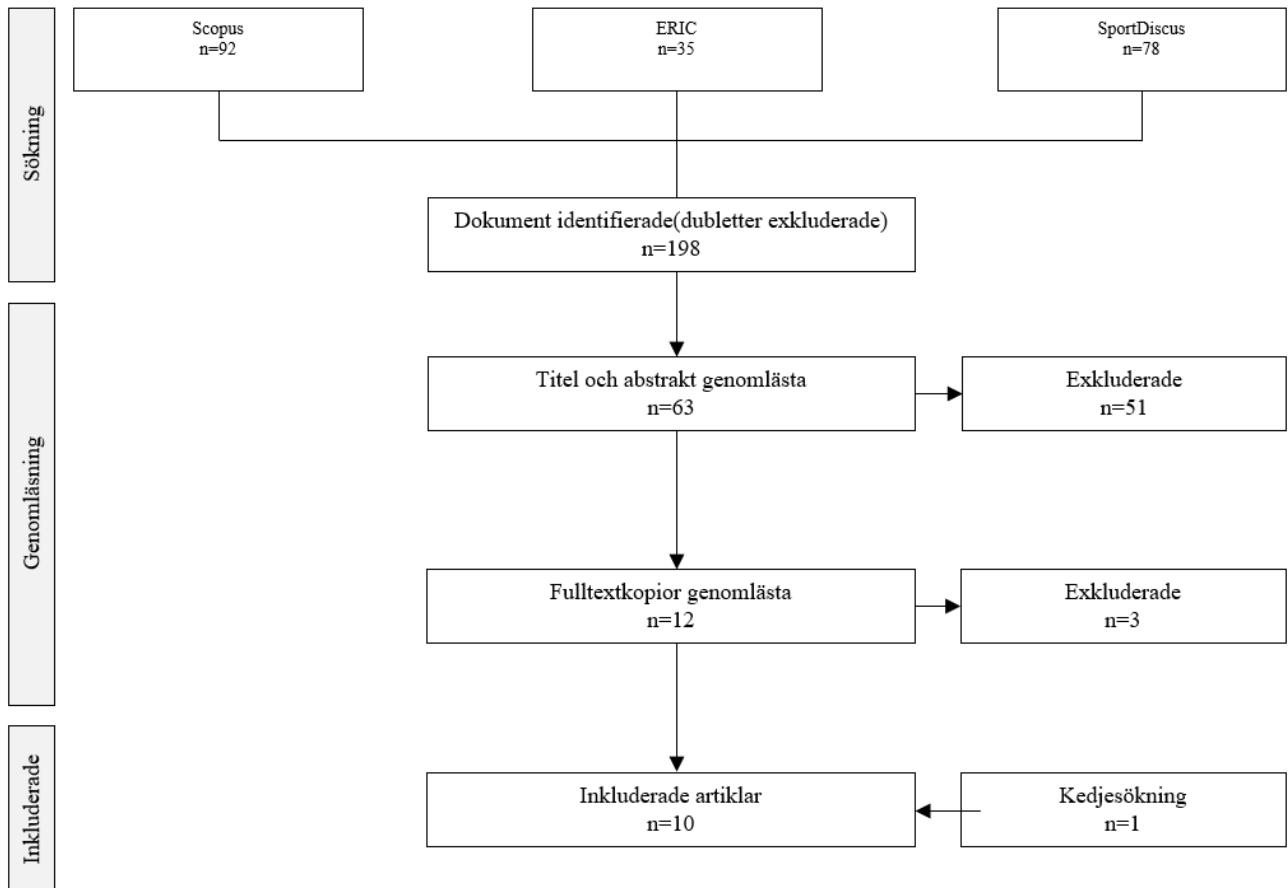
Villalba, A., González-Rivera, M. D., Díaz-Pulido, B. (2017). Obstacles Perceived by Physical Education Teachers to Integrating ICT. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(1), 83-92.

WHO (2018, 23 februari). *Physical Activity*. Hämtad 2020-09-29 från, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

\*Williams, L. Martinasek, M. Carone, K & Sanders, S. (2020). High school students perception of traditional and online health and physical education courses. *Journal of School Health, 90* (3), 234-244. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/josh.12865>

Wright, R., Brand, R., Dunn, W., & Spindler, K. (2007). How to write a systematic review. *Clinical Orthopaedics and Related Research, 455*, 23-9.

# Bilaga 1 - Flödesschema



## Bilaga 2 - Bedömningsmall

Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet för artikel X

**1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**3. Är väsentliga begrepp definierade?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?**

Ja

Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

Eventuell kommentar:

**6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?**

Ja

Nej

Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

**9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguidar och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**12. Är den redovisade analysmetoden lämplig?  
De metoder som används måste vara lämpliga för data.**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**13. Har etiska aspekter beaktats?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**15. Svarar resultatet mot syftet?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

**16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?**

Om antalet deltagare som ”droppat av” (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja

Nej

Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

**17. Är resultaten praktiskt relevanta?**

Ja

Nej

Eventuell kommentar:



## Bilaga 3 - Artikelöversikt

Författare Publikation sår	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Kvalitet
<b>Awamleh (2020)</b>	Tvårsnitt sstudie.	Syftet med studien var att undersöka hur blended learning påverkar elevers prestationsmål och tillfredsställelse.	Enkätundersökning.	83 universitetsstudenter i Jordanien.	Blended learning gav en hög tillfredsställelse hos eleverna. En blandning av traditionell undervisning och online undervisning gav den högsta effekten på inläring.	11/15
<b>Bozkus (2014)</b>	Tvårsnitt sstudie.	Syftet med forskningen var att analysera nationell idrottares behov av distansutbildning, som studerar i formella utbildningsprogram.	Enkätundersökning.	348 nationella idrottare som utövar olika idrotter i Turkiet. Ålder 19-36.	Distansundervisning skulle underlätta för idrottsmän för att prestera både i skolan och i tävlingar.	10/15
<b>Daum &amp; Buschner (2012)</b>	Tvårsnitt sstudie.	Syftet med studien var att undersöka statusen för idrott och hälsa online i USA.	Enkätundersökning.	36 gymnasie idrottslärare på distans i USA. Majoriteten hade över 7 års erfarenhet	Onlinekurser har mer fokus på det kognitiva, lärare behöver mer kompetens om att undervisa på detta sätt, uppfyller inte kravet på 225 min/v	13/15

				som lärare och två år på distans. 14 stater.	och svårt att kontrollera elever.	
<b>Daum &amp; Woods (2015)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med denna studie var att undersöka idrottslärares uppfattning och förståelse av distansundervisning.	Intervjuer.	25 idrottslärare för grundskolan i USA.	Lärarna var överens om att distansundervisning inte var optimalt för barn i lägre åldrar men fungerade mycket bra på gymnasienivå.	13/15
<b>Dumčienė m.fl. (2016)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med undersökningen var att ta reda på vilken attityd universitet studenter hade angående E-learning.	Enkätundersökning.	464 universitetsstudenter från tre olika universitet från Litauen.	Studenterna i undersökningen föredrog traditionella klasser framför e-learning men ansåg att man kunde lära sig samma sak på traditionell som e-learning.	10/15
<b>Hergüner (2012)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med denna studie var att undersöka elevers upplevelse av distansundervisning, utifrån olika förutsättningar.	Enkätundersökning.	292 universitetsstudenter i Turkiet.	Studien visar att elever tycker olika om distansutbildning på grund av deras olika förutsättningar. Följande rekommendationer ges: Ta hänsyn till elevernas kvaliteter som kan öka koncentration. Elever som har problem med vissa	11/15

					kurser har lättare att göra på distans.	
<b>Healy m.fl. (2014)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med studien var att visa perspektivet av lärares uppfattning av onlineundervisning.	Enkätundersökning.	106 slumpmässigt utvalda utbildade idrottslärare. Från 29 olika stater i USA. 26-67 år. Arbetserfarenhet 1-38 år. Medel 12,9.	Slutsatsen är att det finns många för och nackdelar med distansundervisning. Exempel på en fördel är flexibilitet och större tillgång till experter. En nackdel är att det är brist på det sociala, svårt att lära sig det praktiska och oro för tekniska problem.	12/15
<b>Varea &amp; González-Calvo (2020)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med studien var att undersöka hur idrottslärare upplevde att ställa om till distansundervisning under covid-19 pandemin.	Interviewer.	12 Idrottslärare studenter på universitet i Spanien.	Svårt att få empati, undervisa i samarbete, kallare relationer och PE identiteten förändras.	11/15
<b>Vernadakis m.fl. (2012)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med studien var att utvärdera hur elever upplever blended learning jämfört med klassrumsundervisning.	Enkätundersökning.	46 tredjeårselever på universitetet som läser idrott och hälsa i Grekland.	Slutsatsen i artikeln var att blended learning kan öka eleverna upplevelse då denna form av undervisning tillgodoser flera inlärningsmetoder. Forskarna menar dock på att mer forskning behöver göras på ämnet för att se ett mer långvarigt resultat.	13/15

<b>Williams m.fl. (2020)</b>	Tvärsnittsstudie.	Syftet med studien var att undersöka vilka uppfattningar och skillnader gymnasieelever känner för online undervisning VS traditionell undervisning i idrott och hälsa.	Enkätundersökning.	506 gymnasieelever som läste F2F och 355 gymnasieelever som läste online. USA.	Uppfattningen av idrott och hälsa på distans var lika bra eller överträffade traditionell undervisning, Online: Kände att de fick välja mer som passade dem. Men båda grupper upplevde att socialiseringen uppnåddes.	12/15