



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för folkhälso- och idrottsvetenskap

“Det ska inte va så jävla viktigt”

En studie om hur lärarna utformar idrottslektionerna på en
gymnasiesärskola för att främja fysisk aktivitet

Anna Johansson & Sofie Sundberg

2019

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete Idrottsvetenskap

Handledare: Lena Svennberg
Examinator: Göran Svedsäter

Abstrakt

Fysisk aktivitet för individer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) är en viktig samhällsfråga då studier visat att de är otillräckligt fysiskt aktiva. Idrottslärarna kan vara viktig del av främjandet av fysisk aktivitet för dessa individer. Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare på en gymnasiesärskola utformar undervisningen i idrott och hälsa för att elever med IF ska ges goda förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil. De frågeställningar vi utgår ifrån är följande: Vilken **kunskap** anser lärarna att eleverna ska ha med sig om fysisk aktivitet? Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **samtala och reflektera kring denna kunskap**? Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **delta i fysisk aktivitet utifrån sina förutsättningar**?

Studien är en kvalitativ studie som utgår ifrån nio semistrukturerade intervjuer med lärare i idrott och hälsa på en gymnasiesärskola. Resultaten från intervjuerna har analyserats utifrån läroplansteorins transformeringsarena samt att en innehållsanalys genomfördes där teman identifierades.

Resultaten visar att det viktigaste för att få elever med intellektuella funktionsnedsättningar fysiskt aktiva, är att som lärare få en relation till eleverna. För att eleverna sedan ska kunna utföra den fysiska aktiviteten arbetar lärarna med att ge eleverna rörelsefärdigheter samt anpassar undervisningen för att alla ska kunna delta utifrån sina egna förutsättningar. En annan viktig del i lärarnas arbete är att eleverna ska få känna rörelseglädje och att de får prova på många olika aktiviteter.

Resultatet tyder på att lärarna i denna studie försöker arbeta med att ge eleverna de förutsättningar de behöver för att få en fysiskt aktiv livsstil. Vissa elever kommer själva klara av att utföra den fysiska aktiviteten medan andra behöver stöd för att kunna utföra den. Det är därför viktigt att samhället ger individer med IF det stöd de behöver för att utföra den fysiska aktiviteten.

Nyckelord: Intellektuell funktionsnedsättning, lärare, idrott och hälsa, gymnasiesärskola

Innehåll

Inledning.....	1
Bakgrund	2
Fysisk aktivitet och individer med intellektuell funktionsnedsättning	2
Fysisk aktivitet	3
Intellektuell funktionsnedsättning	4
Skolan - En arena för främjandet av fysisk aktivitet	5
Elevers upplevelser av ämnet idrott och hälsa	5
Lärares syn på ämnet idrott och hälsa	7
Teoretiskt perspektiv	9
Ämnet idrott och hälsa	10
Problemformulering	11
Syfte.....	11
Frågeställningar	11
Metod.....	11
Urval	12
Genomförandet	12
Analys	12
Tillförlitlighet, pålitlighet och upprepbarhet	13
Etiskt övervägande	13
Resultat.....	14
Kunskap	14
Kroppsliga kunskaper	14
Planera/ utföra fysisk aktivitet.....	16
Kost och sömn i samband med fysisk aktivitet	17
Samtal och reflektion	18
Arbetet med samtal under lektionerna.....	18
Relationen mellan elever och lärare	19
Förutsättningar för att delta i fysiska aktiviteter	21
Utformning av lektioner	21
Relationen med kollegorna.....	23
Anpassning	24
Framtid	25
Diskussion	26
Vilken kunskap anser lärarna att eleverna ska ha med sig om fysisk aktivitet .	27
Hur arbetar lärarna med att få eleverna att samtala och reflektera kring denna kunskap	29
Hur arbetar lärarna med att få eleverna att delta i fysisk aktivitet utifrån sina förutsättningar	30
Framtiden	31
Metoddiskussion	31
Vidare forskning	33
Slutsats	33
Referenser.....	34
Bilaga 1	37
Bilaga 2	39
Bilaga 3	40

Inledning

Att vara fysiskt aktiv är viktigt för alla individer både ur kort- och långsiktigt perspektiv detta bland annat för att förebygga folksjukdomar och få en bra livskvalité. För individer med funktionsnedsättningar är det speciellt viktigt då de löper större risk att utveckla folksjukdomar samt att de har en mer begränsad möjlighet att utföra fysisk aktivitet. I undersökningar som Folkhälsoinstitutet (Arnhof, 2008) gjort kan man se att det är tio gånger vanligare att individer med funktionsnedsättningar skattar sin hälsa som dålig jämfört med den övriga befolkningen. Undersökningarna visar också att det nästan är tre gånger vanligare med psykisk ohälsa hos individer med funktionsnedsättningar jämfört med övrig befolkning samt att det är vanligare med kraftig övervikt i denna målgrupp (Arnhof, 2008). Det är också vanligare att de har en mer stillasittande fritid och att de saknar emotionellt och praktiskt stöd. En funktionsnedsättning kan förklaras som en nedsättning i den fysiska, psykiska eller intellektuella funktionsförmågan. Att en individ har en funktionsnedsättning kan bero på en medfödd eller en förvärvad skada och kan antingen vara bestående eller övergående (Socialstyrelsen, 2010). I denna studie fokuserar vi på individer med IF, men många av studierna vi hittat tar upp flera olika funktionsnedsättningar därav använder vi båda begreppen.

Det borde vara en självklarhet att alla individer ska ha samma rätt till en bra hälsa och livskvalité. Samhället måste ta sitt ansvar i den här frågan och ge individer med funktionsnedsättning en möjlighet att få vara fysiskt aktiva. För att individer med en funktionsnedsättning ska få en förståelse för hur livsstilen kan påverka hälsa och välbefinnande behöver de få stöd av samhället. Att få individer med funktionsnedsättningar att förstå att fysisk aktivitet är viktigt för dem är inte alltid lätt. Men om individerna kan få med sig det här tankesättet och intresset för fysisk aktivitet redan i unga år och förstå att det är en del av livet, kanske det underlättar när de blir vuxna (Engström, 2014). Denna studie kommer därför belysa hur lärare på en gymnasiesärskola utformar undervisningen i idrott och hälsa för att elever med intellektuella funktionsnedsättningar ska ges goda förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil.

Bakgrund

Fysisk aktivitet och individer med intellektuell funktionsnedsättning

De flesta individer med intellektuella funktionsnedsättningar (IF) är otillräckligt fysiskt aktiva. I dagsläget finns det ett stort vetenskapligt underlag för att individer med IF mår sämre mentalt och har en sämre fysisk hälsa vilket bidrar till en högre risk för att utveckla folksjukdomar. De vanligast förekommande sjukdomarna bland de individer som är fysisk inaktiva är fetma, diabetes, högt blodtryck, metabola syndromet och höga nivåer av blodfetter (FYSS, 2016).

Dairo, Collett, Dawes & Oskrochi (2016) gjorde en systematisk översiktsstudie på 3159 individer med IF och resultatet visade att endast 9 % av dessa individer kom upp i de allmänna rekommendationerna av fysisk aktivitet. Eftersom individer med IF överlag har en sämre hälsa än individer utan IF, är det viktigt att främja hälsan för denna målgrupp. Genom att främja den fysiska aktiviteten kan hälsoproblemen förebyggas och symptomen mildras (Blomqvist & Rehn, 2015).

Det finns en studie (Van Hanegem, Enkelaar, Smulders & Weerdesteyn, 2014) som tyder på att individer med IF har problem med att röra på sig och att balans och gångkapaciteten kan vara de största faktorerna till detta. De har även en högre risk att falla och det är den största orsaken till skador (50-60%) hos denna målgrupp. För att förbättra gångkapaciteten, muskelstyrkan och balansen hos individer med IF kan träningsprogram utföras. Van Hanegem et al (2014) fann i sin studie att hinderbanor kan förbättra gångkapaciteten och minska fallrisken hos individer med IF.

För att individer med IF ska kunna följa de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet, rekommenderas att de får det stöd de behöver (FYSS, 2016). Det är viktigt att träna upp koordination, motoriska färdigheter, balans, kondition, muskelstyrka och de sociala färdigheterna för dessa individer, då det kan bidra till att de blir mer funktionella i vardagliga situationer (Blomqvist & Rehn, 2015 & FYSS, 2016).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett begrepp som avser kroppsrörelse i olika former, det kan vara allt från arbete till lek (Folkhälsomyndigheten, 2017). Vad som är fysisk aktivitet kan kanske kännas lite otydligt men ur ett fysiologiskt synsätt definieras fysisk aktivitet som kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen (FYSS 2016).

Den mänskliga kroppen är skapad för att vara fysiskt aktiv. Kroppens fysiologiska egenskaper har i stort sätt inte ändrat sig under det senaste 10 000 åren, hur vi använde våra kroppar har dock ändrat sig en hel del. För 10 000 år sen var snabbhet och uthållighet viktiga egenskaper för att överleva. Människan var jägar- och samlarfolk och behövde dessa egenskaper för att skaffa fram mat, muskelkraften var även den viktigaste förmågan i många arbeten fram till 1700-talet. I dag behöver vi inte längre vara fysiskt aktiva för att skaffa fram mat vilket gör att många rör sig för lite och det blir obalans i hur mycket kalorier människor får i sig jämfört med energiförbrukningen. Detta kan leda till övervikt och en rad olika följsjukdomar (Lännergren, Westerblad, Ulfendahl & Lundeberg 2012).

När människor inte är fysiskt aktiva är vi fysisk inaktiva och med det menas att vi inte utför någon kroppsrörelse (FYSS 2016). Är vi dock regelbundet fysiskt aktiva kan vi med hjälp av fysisk aktivitet skapa normal energibalans och förbättra många av kroppens funktioner (Lännergren et al., 2012).

När vi utför fysiska aktiviteter kan man redan efter ett träningspass se skillnad på till exempel blodtryck och sockerhalten i blodet men även positiva effekter på nervsystemet kan ses. Att vara regelbundet fysisk aktiv har många positiva effekter på kroppen, till exempel ökar hjärtats slagvolym (hjärtat kan pumpa mer blod per slag), andningsmuskulaturen blir uthålligare och det går att se förbättringar av immunsystemet (FYSS 2016).

När man är fysisk inaktiv minskar muskelmassan och inaktiviteten har flera nackdelar för hälsan, redan efter två veckors sängliggande kan man se att den maximala syreupptagningen har minskat till hälften (Lännergren et al., 2012). När man är långvarigt stillasittande har man förutom en låg energiförbrukning även ökad risk för att dö i förtid (FYSS 2016).

För att veta hur mycket fysiskt aktiv man minst bör vara finns det rekommendationer framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) som ger ut boken Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) (FYSS 2016).

Rekommendationerna för vuxna människor över 18 år är att vara fysisk aktiva minst 150 min i veckan och aktiviteterna ska spridas ut på minst 3 dagar i veckan (FYSS 2016). Muskelstärkande aktivitet som till exempel styrketräning rekommenderas att man gör under minst 2 dagar i veckan. Ungdomar och barn ska vara betydligt mer aktiva, för dem är rekommendationen minst 60 min om dagen (FYSS 2016).

Intellektuell funktionsnedsättning

I denna studie används begreppet intellektuell funktionsnedsättning (IF). Riksförbundet FUB (2017) använder begreppet utvecklingsstörning men det finns även andra begrepp som till exempel kognitiv funktionsnedsättning, intellektuella funktionshinder och det lite nyare begreppet funktionsvariation. För att en individ ska diagnostiseras med intellektuell funktionsnedsättning ska denne ha (FYSS, 2016):

- Ett IQ lägre än 70
- Individen ska även ha nedsatta förmågor och brister i minst två av tre adaptiva färdigheter som är:
 - Teoretisk: Förmågan att klara skolan, lära sig saker teoretiskt
 - Praktisk: Förmågan att klara sig själv i vardagen, förstå rutiner
 - Social: Förmågan att kunna samspela med andra, ta ansvar
- Ska även ha uppkommit innan 18 års ålder

IF kan delas in i tre olika svårighetsgrader (FYSS, 2016):

- Lindrig: Individen kan klara sig mer eller mindre självständigt, kan oftast skriva och läsa texter och till viss del hantera och förstå värdet av pengar.
- Måttlig: Individen kan kommunicera i någon form, antingen prata verbalt eller med teckenspråk och förstå det mesta av det som sker regelbundet i vardagslivet. Ibland kan bilder användas vid kommunikation.
- Svår: Här kommunicerar individen med ansiktsuttryck, kroppen och rösten. Det kan vara svårt att tolka vad individen vill om man inte känner denne ordentligt.

Orsaker till att individer får en intellektuell funktionsnedsättning är flera. Det kan bero på att en hjärnskada uppstått under graviditeten eller under förlossningen men skadan kan också vara ärftlig och i vissa fall bero på slumpen (Söderman & Nordlund, 2007).

Det är vanligt att individer med IF har svårt att förstå vad hälsa är. De kan även ha svårt att förstå vad som har sagts för att de kanske inte kan få upp "en bild i huvudet" om vad konversationen handlar om. Korttidsminnet kan ha begränsningar vilket bidrar till att det kan vara svårt att föra över ny kunskap till långtidsminnet, denna överföring är nödvändig för att kunna bevara den kunskap man fått till sig (FYSS, 2016).

Individer med IF lever längre och längre, precis som resten av befolkningarna. Som ett exempel har individer med Downs syndrom ökat sin livslängd med 1,8 år per år de senaste 30-40 åren. Eftersom livslängden blivit längre behövs det insatser av samhället för att se till att de får hjälp med sina levnadsvanor och sin hälsa och att dessa insatser är tillgängliga för denna specifika grupp (FYSS, 2016). Här kan skolan vara en viktig del i att ge individerna den kunskap de behöver för att få goda levnadsvanor.

Skolan - En arena för främjandet av fysisk aktivitet

Det finns ett visst samband mellan fysisk aktivitet i skolåren och att man är fysisk aktiv senare i livet. Sambandet tyder på att om man under ungdomsåren testat på olika idrotter/aktiviteter, så ökar chansen att man motionerar senare i livet (Engström, 2014). Skolan är en utav de få arenor där alla barn och tonåringar går, oavsett vilken socioekonomisk status de har och därför borde man ta tillvara på möjligheten att främja hälsan där. I tonåren minskar ofta den fysiska aktiviteten och skolan har här en viktig roll i att främja ett livslångt intresse för hälsa och välbefinnande (Faskunger, 2013).

Elevers upplevelser av ämnet idrott och hälsa

Följande stycke kommer handla om hur elever med funktionsnedsättningar upplever skolidrotten i en vanlig skola. Tidigare studier har visat att elever med och utan IF upplever att idrottslärarna har en viktig roll i hur lektionerna upplevs. I en engelsk studie (Fitzgerald, 2005) berättar elever med funktionsnedsättningar att de ibland känner sig förbisedda utav idrottslärarna. De får ibland uppfattningen av att de bara ser funktionsnedsättningen och exempelvis rullstolen och sen tänker på allt de inte kan göra. Men när de har "Mr Jones" som idrottslärare känner de sig lugna och sedda, för då vet de att idrottslektionerna kommer bli roliga. "Mr Jones" ser eleverna och anpassar

lektionerna efter varje individs förutsättningar. Katartzi och Vlachopoulos studie (2011) visar att elever med funktionsnedsättningar som har en idrottslärare som är stödjande, som ger dem möjligheter att testa sina kapaciteter och ger dem övningar som är lagom utmanande, bidrar med verktyg för att eleverna ska kunna nå framgång.

Andra negativa erfarenheter elever med funktionsnedsättningar har av idrott är när de blir tvingade att delta på idrottslektioner som inte är anpassade efter dem, detta kan vi se exempel på i Bredahls studie (2013). Där måste eleven med synskada delta i orientering och fotboll och en annan elev måste hålla i ett aerobicpass för sina klasskamrater, men kan inte utföra rörelserna korrekt på grund av sin funktionsnedsättning. I dessa specifika fall har eleverna försökt prata med idrottsläraren om att de inte kan utföra dessa idrotter men inte fått något gehör. Idrottsläraren har talat om att de måste utföras för att de ska kunna få betyg i ämnet och att de inte tänker anpassa dem åt individen. Detta slutade med att den synskadade eleven gick vilse under orienteringen, hennes klasskamrater gnällde på henne för att hon inte kunde ta emot bollen och eleven som ledde ett aerobicpass kände sig generad och klasskamraterna som skulle följa hans rörelser kände att de gjorde narr av honom. I denna studie hade de flesta elever negativa upplevelser utav idrottslektionerna och de äldre individerna som intervjuas berättar att den negativa upplevelsen de har av fysisk aktivitet härstammar från skolidrotten. Men några tyckte idrottslektionerna var bra, de tränade oftast på egen hand under lektionerna, det enda de kunde sakna var den sociala biten (Bredahl, 2013). Fler negativa upplevelser elever haft av idrotten kan vi se i Fitzgerald & Strides (2012) studie. Där en idrottslärare talade om för eleven att han måste vara med på lektionerna för att få betyg och uttryckte sig ”är du en man eller en mus” (Fitzgerald & Stride, sid 287, 2012). En del av eleverna i denna studie ville inte gå till skolan de dagar det var idrott på grund av att de till exempel kände sig uttittade, blev valda sist och tvingades in i situationer som inte var anpassade för dem.

Även elever utan funktionsnedsättningar reagerar på hur idrottsläraren behandlar eleverna med funktionsnedsättningar. Eleverna belyser att det är viktigt att idrottsläraren bryr sig om alla elever och speciellt de som är svagare (Wiker, 2017). Idrottsläraren ska respektera och se alla, speciellt de elever som behöver särskilt stöd och vägledning. Eleverna tycker att undervisningen i idrott och hälsa ska bidra till att ge dem förutsättningar till en bättre livsstil och inte sträva efter att de ska bli elitidrottare. I Wikers studie (2017) framkommer det ett flertal gånger att idrottslärare har en stor del i

hur elevernas upplevelser av lektionerna blir. Studierna ovan visar både negativa och positiva upplevelser som elever både med och utan funktionsnedsättningar valt att dela med sig av. De flesta av studierna ovan är internationella men det finns tendenser som tyder på liknande resultat inom ämnet idrott och hälsa i Sverige (Wiker, 2017).

Lärares syn på ämnet idrott och hälsa

Hur idrottslärare på en gymnasiesärskola arbetar är ett relativt outforskat område, därför kommer vi i nedanstående stycke till stor del utgå ifrån studier som gjorts i vanliga gymnasieskolan.

I Bogren & Grinsfeldts (2013) studie har de dock undersökt hur lärarna uppfattar den fysiska aktiviteten i ämnet idrott och hälsa på en gymnasiesärskola. Här anser lärarna att elevernas fysiska aktivitet på idrotten är ganska låg samt att de har en stillasittande fritid. För att få eleverna fysiskt aktiva under lektionerna försöker lärarna skapa glädje för att underlätta lärandet. Att tvinga eleverna till att göra aktiviteter leder ingen vart. En lärare upplever att eleverna har erfarenhet kring att ha blivit tvingade förut och att eleverna på grund av detta gärna tvärnitar och säger ifrån. Alla elever har olika trösklar och det gäller att uppmuntra eleverna till att faktiskt våga ta sig över dem.

Lärarna nämner att aktiviteter som oftast funkar bra i denna målgrupp är bland annat hinderbanor, gym, motoriska övningar, bollspel och simning. Målet med idrottsundervisningen är att eleverna ska hitta ett intresse för fysisk aktivitet som de sedan kan ta med sig när det slutar skolan och att de känner glädjen att röra på sig. Att använda hinderbanor kan främja den fysiska aktiviteten då de är enkla att anpassa, samt att det blir mycket rörelseglädje då eleverna oftast tycker det är kul. Lärarna i denna studie berättar även att de använder mobiltelefonens foto- och videofunktion som hjälpmedel för att förbättra elevernas teknik i olika aktiviteter. Det är även viktigt att förklara för eleverna varför de ska vara fysiskt aktiva och diskutera kring betydelsen av att röra på sig. I denna studie belyser lärarna vikten av att ha bra kontakt med föreningar för att eleverna ska få möjlighet att prova på och ha möjlighet att fortsätta i en förening även i sitt vuxna liv (Bogren & Grinsfeldts, 2013).

Espejo Reveco & Torres Villagran (2017) har undersökt hur idrottslärare, på en gymnasieskola, arbetar ”med att skapa ett bestående intresse för fysisk aktivitet hos elever samt i vilken utsträckning lärarna upplever att ämnet idrott och hälsa påverkar elevernas val att vilja vara fysisk aktiva” (Espejo Reveco & Torres Villagran, sid 14,

2017). Alla lärarna i denna studie var överens om att erbjuda eleverna många olika aktiviteter, några lärare angav begreppet smörgåsbord. Men även om alla lärare tror på smörgåsbordet kan man inte bara hoppa mellan de olika aktiviteterna hela tiden utan det måste finnas tid att misslyckas och få testa igen samt tid för progression. Några lärare tyckte det var viktigt att eleverna hittar en fysisk aktivitet som de kunde uppleva meningsfull för att kunna utöva under hela livet. Alla idrottslärare ansåg att deras egen inställning och motivation till ämnet påverkar elevernas intresse. Några av lärarna berättade även att eleverna får den kunskap som krävs genom undervisningen för att de sedan ska kunna välja att vara fysiskt aktiva på fritiden. Men det fanns en del lärare som ansåg att det fanns andra faktorer som hade större påverkan på eleverna än just ämnet idrott och hälsa. Det syftade på livsstilen resten av familjen hade eller att eleven hellre lade tid på att tjäna pengar än att vara fysiskt aktiv. Några lärare belyste vikten av det individuella bemötandet, feedbacken och tydligheten med aktivitetens syfte. Men samtidigt pratade en del av lärarna om att de inte har tid att ge feedback eller det individuella bemötandet. Några lärare tog upp att positiv förstärkning är viktigt för eleverna men en lärare ansåg också att det inte funkade på alla (Espejo Reveco & Torres Villagran, 2017).

Även i Meckbacks (2005) studie påtalade läraren vikten utav att låta eleverna prova på olika aktiviteter. I denna studie har man valt att titta på vad lärarna lyfter fram som viktig kunskap, vilka aktiviteter som strukturerar praktiken samt hur kunskapsprocessen går till. Lärarna i denna studie arbetar med elever från årskurs 6-9 i olika skolor. Flera av lärarna tycker det är viktigt att ge eleverna en trygghet i undervisningen. En lärare anser att idrotten är det ämne som snabbt kan förstöra elevernas självbild och självförtroende. Eleverna ska även bland annat få med sig kunskap om hur kroppen fungerar, motorik och kroppsrörelser samt att eleverna ska förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och den egna hälsan. En del lärare belyser även att eleverna ska ha kunskaper om kost och sömn. När lärarna får frågan om vilka kunskapsmål de har för undervisningen, lyfter de inte fram så mycket från vad läroplanen säger. Målen lärarna har med undervisningen är att få eleverna intresserade av någon slags fysisk aktivitet och sedan få dem att utföra den. Att eleverna får känna glädjen med att röra sig, att de får den motoriska delen, den sociala biten samt kunskap för ett livslångt motionerande.

Teoretiskt perspektiv

I detta kapitel presenteras studiens teoretiska utgångspunkter och de delar utav läroplansteorin som kommer användas vid analysen utav data.

Läroplansteorin utgår från tre arenor (Linde, 2012); formuleringsarenan, transformeringsarenan och realiseringsarenan. Formuleringsarenan innefattar hur staten formar och skapar styrdokumentet för läroplanen. En formulerad läroplan beskriver vilka ämnen som ska studeras, vilka mål som gäller för undervisningen, vad som ska ingå i ämnena samt hur mycket tid som ska spenderas åt varje ämne. Styrdokumentet är ett resultat utav vad samhället har för syfte med skola och utbildning. I formuleringsarenan bestäms vad som ska läras ut, men inte vilka arbetsmetoder som ska användas. Detta resulterar i att lärare och skola kan välja hur innehållet i läroplanen ska läras ut. Transformeringsarenan är den andra arenan, här tolkas läroplanen och det görs tillägg och avdrag. Enligt Linde (2012) kan man betrakta läroplanen som något som påverkar undervisningsunderlaget men att det finns andra faktorer som påverkar också. I transformeringsarenan bearbetas styrdokumentet av lärare, skola och kommun. Den enskilde läraren är den som i slutändan tar beslut och väljer hur undervisningens målsättning ska se ut. Det som bland annat styr dessa beslut och val är lärarens intressen och vad hen tycker är nödvändig kunskap och detta påverkas både av interna och externa faktorer. Det är ju inte alltid undervisningen blir som man tänkt sig, ibland kan eleverna med sin feedback förmå läraren att ändra innehållet i undervisningen. Den tredje arenan är realiseringsarenan, här är aktiviteten och kommunikationen under lektionen det viktigaste. Här är det lärare och elever som är aktörerna. På realiseringsarenan är det lärarens målsättning som speglas i aktiviteten och undervisningen.

Denna studie kommer fokusera på transformeringsarenan då lärarens val av undervisningsinnehåll och målsättning sker där. Vi kommer analysera resultaten utifrån denna teori för att få en förståelse för vad som händer från formuleringsarenan till transformeringsarenan.

Ämnet idrott och hälsa

För att få en uppfattning om vad som sker i transformeringsarenan behöver denna studie även analysera resultaten i relation till formuleringsarenan.

Ämnesplanen i idrott och hälsa för gymnasiesärskolan (Skolverket, 2013) beskriver en del av syftet med ämnet på följande vis:

”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning samt förmåga att planera, genomföra och utvärdera olika fysiska aktiviteter. Vidare ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar förmåga att använda fysiska aktiviteter som en källa till hälsa och välbefinnande” (Skolverket, 2013).

Eleverna ska även få möjlighet att utveckla kunskaper om hur en individs livsstil kan påverka hälsan och utveckla förmågan att reflektera och samtala om det. Den fysiska aktiviteten ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om hur kroppen fungerar i både arbete och vila. Undervisningen ska ge dem en kunskap om hur fysisk aktivitet kan utföras säkert och ergonomiskt samt hur nödsituationer ska hanteras vid fysisk aktivitet. Givetvis ska undervisningen också utformas så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och i deras samspel med andra (Skolverket, 2013).

Enligt skollagen ska utbildningen inom varje skolform vara likvärdig, oavsett var i landet den anordnas. En likvärdig utbildning behöver inte se likadan ut överallt, den kan utformas på olika sätt och resurser kan fördelas olika. Det som ska tas i beaktning är elevernas olika behov, förutsättningar och kunskapsnivåer. De elever som har svårigheter att nå målen för utbildningen ska få extra hjälp och på grund av detta kan undervisningen aldrig utformas lika. Skolverket (2013) anser att skolan har ett särskilt ansvar för elever med funktionsnedsättningar.

Problemformulering

Fysisk aktivitet för individer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) är en viktig samhällsfråga då studier visat att de är otillräckligt fysiskt aktiva. Idrottslärarna kan vara viktig del av främjandet av fysisk aktivitet för dessa individer. Det finns i dagsläget en kunskapsbrist angående hur idrottslärare på en gymnasiesärskola utformar lektionerna för att främja en fysisk aktiv livsstil hos eleverna. Vi vill därför undersöka detta för att kunna bidra med forskning som kan leda till att individer med IF kan bli mer fysiskt aktiva.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka hur lärare utformar undervisningen på en gymnasiesärskola i idrott och hälsa för att elever med intellektuella funktionsnedsättningar ska ges goda förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil

Frågeställningar

- Vilken **kunskap** anser lärarna att eleverna ska ha med sig om fysisk aktivitet?
- Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **samtala och reflektera kring denna kunskap**?
- Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **delta i fysisk aktivitet utifrån sina förutsättningar**?

Metod

För att svara på studiens syfte valde vi att göra en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer med lärare i idrott och hälsa på en gymnasiesärskola som även har idrottsinriktning. Vi hade med oss en intervjuguide med färdiga frågor samt ställde följdfrågor när de behövdes. Respondenterna fick öppet svara på frågorna vilket gjorde att de själva kunde styra innehållet i intervjun (Jones & Gratton 2015).

Intervjuerna spelades in för att vi skulle kunna analysera data. Vi valde att göra en innehållsanalys på intervjuerna detta för att vi ville utveckla en förståelse för hur lärarna arbetade (Jones & Gratton 2015).

Urval

Utifrån vårt syfte har vi använt oss utav ett homogent urval. Det var 10 lärare i ämnet idrott och hälsa på en gymnasiesärskola som blev tillfrågade, av de 10 var det 9 lärare som valde att delta. Att vi valde ett homogent urval är för att vi vill undersöka denna specifika grupp (Hassmén & Hassmén 2008). De inklusionskriterier som vi hade var att alla tillfrågade skulle undervisa i ämnet idrott och hälsa på den tillfrågade skolan. Av de 9 lärare som intervjuades var det 6 styckena som var behöriga lärare i ämnet idrott och hälsa.

Genomförandet

Vi började med att kontakta en lärare på en gymnasiesärskola som vi visste var intresserad av delta i andra studier då de anmält intresse om det. Läraren fick frågan om de var intresserade att delta i vår studie och vi fick ett positivt svar. När syftet och frågeställningarna var klara började arbetet med vår intervjuguide (bilaga 1). Intervjuguiden börjar med några inledande frågor innan den delas in i teman som följer frågeställningarna. Innan guiden färdigställdes testades den på en av lärarna på högskolan i Gävle som arbetat som idrottslärare tidigare, under testintervjun fick vi tips om att ändra vissa ord i frågorna. När frågorna var klara skickades informationsbrevet (bilaga 2) ut via E-post till alla idrottslärare på skolan, vi bad dem att svara på mailet om de ville vara med samt vilka tider de kunde, dessvärre kom det fram att de hade badvecka i skolan den tänkta veckan för intervjuerna. Vi fick således flytta fram intervjuerna en vecka. Läraren som vi hade haft kontakt med från början gjorde istället ett önskeschema där de lärare som ville vara med fick skriva upp sig på tider som passade. Intervjuerna skedde sedan i ett mötesrum på skolan där intervjuerna spelades in på två enheter. Innan intervjuerna började fick lärarna skriva på ett samtyckesbrev (bilaga 3).

Analys

Vår analysprocess började med att vi transkriberade intervjuerna från ljudformat till ett textformat, vi valde att försöka vara så exakta som möjligt och försöka få med alla detaljer. Transkriberingen skrevs i talspråk och det var inga otydligheter i inspelningarna, dock var det svårt att höra när flera personer talade i mun på varandra (Hassmén & Hassmén 2008). Texten tolkades genom att båda författarna gjorde en innehållsanalys var och en för sig på alla de nio olika texterna. Författarna identifiera

olika teman i texterna som de tyckte hjälpte till att svara på syfte och frågeställningarna. (Hassmén & Hassmén 2008). Analysen avslutades med att författarna satt tillsammans och diskuterade analyserna och de teman framkommit för att sedan kunna skriva ihop resultatet som en beskrivning av transformeringsarena på denna skola.

Tillförlitlighet, pålitlighet och upprepbarhet

För att beskriva kvaliteten i kvalitativ forskning kan man använda sig av begreppen tillförlitlighet, pålitlighet och upprepbarhet. Detta är något som vi använder oss av för att öka studiens trovärdighet och på det sättet få fram ett tillförlitligt forskningsresultat som stämmer överens med verkligheten. Målet är att det ska gå att göra om studien och få fram ett liknande resultat. Pålitligheten bli högre om fler forskare som oberoende av varandra kommer fram till samma resultat (Hassmén & Hassmén 2008). För att öka tillförlitligheten i vår studie genomfördes en testintervju på vår intervjuguide med en lärare på högskolan i Gävle. Detta gjordes för att säkerställa att frågorna ställdes på rätt sätt och att vi kunde få svar på syftet och frågeställningarna med hjälp av intervjuguiden. För att öka pålitligheten i resultatet analyserade båda författarna texten var och en för sig innan resultatdelen skrevs. Författarna hade båda valt att börja med att utgå från frågeställningarna därefter växtes flera teman fram under de olika frågeställningarna. Temana skildes åt mellan författarna men vissa kunde slås ihop andra togs bort eller skrevs om. I metoden beskrivs vilket tillvägagångssätt författarna använde sig av under studien för att underlätta upprepbarheten.

Etiskt övervägande

Alla som deltagit i studien gjorde detta frivilligt och innan intervjuerna utfördes blev de informerade om studiens syfte både muntligt och genom ett informationsbrev (bilaga 2) som skickades till alla tillfrågade via e-post. Alla uppgifter vi har fått in behandlades i största mån konfidentiellt och de användes endast för studiens syfte (Hassmén & Hassmén, 2008). Allt material är anonymiserat och inga obehöriga kommer att få tillgång till materialet. I forskning finns det forskningsetiska principer som man ska förhålla sig till en princip är forskningskravet. Med forskningskravet menas att när man bedriver forskning är det viktigt att kunskaper utvecklas och att det man gör håller hög kvalitet. Det är också viktigt att skydda individerna som deltar i studierna så att de inte skadas på något sätt av studien, detta kallas för individskyddskravet (Vetenskapsrådet 2002). Man måste alltid överväga forskningskravet mot individskyddskravet när man

gör studier. Vi har i denna studie valt att gå ut med att på skolan där intervjuerna genomfördes finns även möjligheten att välja en idrottsinriktning för eleverna. Vi är medvetna om att detta gör att spårbarheten till individerna som deltar i studien ökar då det inte är så många skolor i Sverige som har idrottsinriktning, men detta är nödvändigt för att vi ska få ett tillförlitligt resultat som inte blir missvisande.

Resultat

I detta avsnitt kommer vi behandla resultaten från de 9 olika intervjuerna som genomförts. Den teoretiska utgångspunkt som används är läroplansteorin, lärarnas utsagor ger en bild av transformeringsarenan. Resultatdelen kommer att presenteras utifrån frågeställningarna. I resultatet beskrivs intervjupersonerna som lärarna, varje intervjuperson kommer även att få ett varsitt nummer 1-9 som skrivs ut vid citat.

Kunskap

Kroppsliga kunskaper

När det kommer till kunskap berättade de flesta lärarna att eleverna som kommer till skolan har olika mycket kunskap. Flera av lärarna berättade att en del av eleverna inte har rörelse erfarenheter med sig sen innan utan att *“det skapar vi här, det tror jag skapar också ett intresse på fritiden”* (Lärare 4). En lärare berättade att kursplanen bygger väldigt mycket på grundmotoriska förutsättningar och att de arbetar med att ge varje individ möjligheter att utveckla *“[...]både balans, kroppsformåga, [...] lite stå, krypa, rulla, klättra, eeh ja både för kroppskontrollen och för att kunna lära känna sin egna kropp”* (Lärare 1). Flera av lärarna berättade att de använder sig av motorikbanor/hinderbanor/redskapsbanor för att ge eleverna rörelsefärdigheter. En lärare berättade att om man använder banorna som uppvärmning får de en möjlighet att se utvecklingen hos eleverna. En annan lärare berättade att eleverna får testa många olika moment i idrotterna för att utveckla kroppsuppfattningen och rörelseförmågan. Det finns utmaningar med att alla inte har de rörelsefärdigheterna men att det gäller att inte bli för beskyddande, de kan mer än vad man tror.

“[...] dom kan jättemycket så att man inte begränsar genom sin egen inställning [...]”
(Lärare 4)

Men förutom alla de olika banor lärarna arbetar med, berättade en lärare att de förklarar rörelser med hjälp av bilder och filmer. De förklarar för eleverna att den här rörelsen påverkar de här musklerna eller så frågar de eleven och låter dem fundera själva. En lärare berättade även att de nu har tillgång till ”paddor” som gör att de kan filma eleven. Filmerna gör att eleven lättare kan få en uppfattning om hur de utför aktiviteten då det ibland kan vara svårt att förklara, men får de se det på film kan det bli lättare att förstå.

En annan lärare pratade om livskunskaper vilket är kunskaper som man har stor nytta av att kunna göra på fritiden, det kan vara att cykla, att man kan gå ut på en promenad eller jogga. Om man i skolan får lära sig cykla i en trygg miljö tillsammans med andra kan man fortsätta med det senare i livet. Detsamma gäller angående att våga ta sig ut i naturen för att jogga eller gå promenad. Om eleven fått med sig kunskapen från skolan om vad det behövs för utrustning, vad eleven ska ha på sig vid olika väder eller miljöer och vet hur länge ungefär den ska vara ute så blir det lättare att komma ut. Detta var något läraren tyckte var viktigt för att eleverna ska kunna vara fysisk aktiva.

” [...] då har man skapat möjligheter för att kunna.. göra saker senare i livet, så där tror jag de är det absolut viktigaste.” (Lärare 1)

När det kommer just till cykling, berättade en lärare att det är viktigt att man tror på eleverna, att de kan, att man inte ger upp. Läraren berättade om en elev som kom till skolan och hennes mamma hade talat om för lärarna att dottern inte kunde cykla, det var ingen idé att de försökte lära henne. Men läraren valde att inte lyssna på det och hjälpte eleven genom att spänna fast hennes fötter och gå bredvid tills eleven kunde trampa själv. Då kunde läraren ta loss fötterna och bara gå med och hjälpa till och styra medan eleven trampade. Men tills slut kunde eleven både trampa och styra själv.

*”[...] den där mamman är så himla glad å tacksam över att jag inte gav upp.”
(Lärare 5)*

När eleven kommer till skolan har de papper med sig där det bland annat står beskrivet vad eleven har problem med. Läraren menade att det ibland kan vara dumt att läsa papperna, för utgår man för mycket från dem kan man tro att en del saker är omöjliga fast de inte är det.

Planera/ utföra fysisk aktivitet

För att eleverna ska kunna utveckla kunskap om hur man planerar och utför fysisk aktivitet gäller det enligt en lärare att tänka på inläringen, hur den sker och vilka verktyg lärarna har att tillgå. En del elever vill prova själva, en del vill se innan hur man gör, andra vill ha instruktionerna med hjälp av bilder. Enligt läraren är detta en viktig del att arbeta utifrån så att eleverna får de bästa förutsättningarna för att förstå och våga prova när det ska utföra fysisk aktivitet.

[...] det ska man va, va väldigt noga med tycker jag så att dom förstår vad är det vi ska göra och hur ser det ut å våga prova på.” (Lärare 4)

När det kom till planering och att utföra fysisk aktivitet berättade en lärare att vissa elever aldrig kommer kunna planera på egen hand utan de behöver ha någon med sig. Läraren som även arbetar med idrottsinriktningen på skolan berättar att i hallen där de har träningar på kvällstid kommer det i bland gamla elever till gymmet. Det har med sig personal för att de inte skulle kunna få till träningen själva, men det går bra när de får den hjälp och stöd de behöver och de tycker det är kul.

”dom har en personal med sig och dom tycker det är jättekul å komma hit och träna.” (Lärare 5)

Läraren menar att det är så olika nivåer på eleverna och de som kan fixa att planera själva, försöker de repetera aktiviteterna med många gånger. En annan lärare berättade att elever som valt idrottsinriktning kan vara väldigt bra i sin gren men att planering kan vara ett problem för dem. Liknande resultat kan vi se hos en annan lärare som pratar om vikten av att repetera.

“Utför fysisk aktivitet det är inte så svårt utan, återigen vi repeterar, repeterar, repeterar och till sist så kan man det man ska göra, sen planera det är en svår bit för den här målgruppen.[...]” (Lärare 6)

Läraren berättade att när de har utvecklingssamtal med eleverna försöker de tillsammans komma överens om ett upplägg som ska gälla under en längre tid. Oftast går det bra 1-2 veckor men sedan fallerar det då eleven har svårt med att fullfölja planeringen. Samma lärare berättade även att eleverna har svårigheter att blicka framåt i tiden och ha långsiktiga mål.

Kost och sömn i samband med fysisk aktivitet

Något som alla lärarna var överens om är att kunskapen om kost och sömn är en viktig del för att kunna ge eleverna förutsättningar för en fysisk aktiv livsstil. Oftast sker diskussionerna om kost och sömn dagligen i samband med lektionerna, vilket bidrar till att det blir en naturlig del i undervisningen. Flera lärare berättade om elever som kom på morgonen och inte hade ätit frukost eller sovit ordentligt på natten. För vissa elever är det en utmaning att bara äta och det här med att eleverna ska förstå helheten, tryckte en lärare extra mycket på. Läraren brukade fråga eleverna hur de trodde att det skulle orka träna utan frukost och hur de kände sig jämfört med när det äter frukost. För att sedan förklara för eleverna hur viktigt det är att äta regelbundet för att orka träna.

"[...] ja men känner du hur du mår nu liksom när du hoppat över frukosten, hur ska vi då kunna träna nu? Det är ju jätteviktigt liksom nu för att du ska kunna aktivera dig och träna den fysiska förmågan [...]" (Lärare 1)

Att ta diskussion i stunden är något alla lärare gör, en lärare beskriver varför de ställer frågor direkt i samband med att saker sker:

"[...]det är nog bara tänker jag att ställa frågor å få dom att föra ett inre resonemang."
(Lärare 9)

Att föra en diskussion med eleverna var inget lärarna upplevde som en utmaning men att få dem att förstå orsak och verkan är svårare. Vissa elever kommer aldrig kunna förstå det men en lärare beskrev ändå att det flesta elever lyssnade på dem och att när det har upprepat något tillräckligt många gånger så gav det resultat och eleverna åt bättre.

"[...]de allra flesta i alla fall känns det som lyssnar och när dom har hört det tillräckligt många gånger, så ja händer det, då kommer dom med en smoothie eller en frukt [...] och man blir jättestolt." (Lärare 5)

Det flesta pratade om att chips och läsk är ett problem hos eleverna men även energidrycker tas upp, där man inte alltid förstår att det inte är bra för kroppen.

"[...]det där drickorna är ett elände. Åå många av våra liksom halkar väldigt lätt dit, tyvärr och sen har de lite, en del har lite svårt att koppla de där sammanhanget tyvärr."
(Lärare 2)

Kostdelen är något en del av lärarna kände att de skulle behöva arbeta mer med. Även om det försöker väva in det som en naturlig del i det dagliga arbetet så behövs det mer.

“Vi pratar kanske inte tillräckligt om det här med kost och sömn.” (Lärare 4)

Samtal och reflektion

Arbetet med samtal under lektionerna

Alla lärare berättade att de samtalar och reflekterar med eleverna vid varje lektion gällande den fysiska aktiviteten. En lärare beskrev det som att de inte fick “pränta” in för mycket på en gång utan att de fick ta det stegvis när de pratar med eleverna. Att hela tiden ha en dialog med eleverna, varför görs denna övning, vad är syftet med denna lektion?

En annan lärare berättade att de samtalar med eleverna hela tiden under lektionerna, hur känns det här, är det okej. Tycker en elev att det är jobbigt att vara på gymmet när det är andra där, ja då går man dit med eleven själv. Man måste respektera eleven och vara lyhörd.

De arbetade inte så mycket med teorilektioner, utan lärare berättade att i stället för att ha några veckor med teori så pratar det dagligen med eleverna om hälsa för att få in det kontinuerligt. De kan även samtala och reflektera genom att eleverna själva får säga vad de tyckte om aktiviteten inför varandra. De flesta pratade även om vikten av feedback och/eller återkoppling och att de upplevde att det var lättare att prata med deras elever för att det är mer öppna än elever på en vanlig gymnasieskola.

“[...] det är enkelt med dom här eleverna [...], här får man direkt feedback”. Vare sig man gör någonting dåligt eller bra så talar eleverna om det.” (Lärare 4)

Samtalen lärarna hade med eleverna kunde bland annat handla om allmänna saker som hur de mår, kost och sömn, eller vad det tycker är positivt eller negativt med lektionerna och varför eleverna kanske inte vill delta. Flera lärare berättade att det är viktigt att lyssna på eleverna när någonting gått mindre bra på lektionen men även om något fungerat jättebra. En lärare pratade om att bekräfta det eleven säger till exempel om något känns bra.

”Bekräfta för eleven att, tycker du verkligen så, kändes det så bra, men då, då ska vi fortsätta med det här [...] vi ser att dom gör nå bra. Så vill man ju höra det. Bekräftelse är ju det bästa som finns det, det tycker väl dom allra flesta. Har de haft en mindre bra upplevelse får man diskutera hur det kändes om de vet vad det berodde på, har de höga krav på sig själv, förklara att alla misslyckas ibland.” (Lärare 3)

Flera av lärarna berättade att de försöker få eleverna att tänja lite på gränserna, att testa sådant som det kanske inte riktigt vågar men ändå vill prova på för att de ska utvecklas. Men om det inte blir en positiv upplevelse måste läraren ta det lugnt och ta ett steg tillbaka och fortsätta där de var innan.

“[...]Har en elev haft en negativ upplevelse kan det hända att de backar, att de inte vill prova på det på ett tag och det måste man visa respekt för.” (Lärare 9)

De tar upp diskussionen med eleverna angående att vara fysiskt aktiv och fördelarna med det. En lärare beskrev att även om de har dessa diskussioner med eleverna kan det finnas andra faktorer som spelar roll när eleverna ska göra sin val.

“De kanske tycker att vi är jobbiga som tjuvar om saker och ting men vi försöker få dem att förstå vikten av det men sen är det som alla andra ungdomar det finns mycket som är intressant här i livet som lockar till att liksom inte vara hälsosam eller en aktiv livsstil liksom sådär. Men vi påpekar det så mycket vi kan, tycker jag.” (Lärare 7)

Relationen mellan elever och lärare

De flesta av lärarna belyste hur viktigt det är att bygga bra relationer till eleverna, det gäller att eleverna hittar någon att känna förtroende för och som de kan ty sig till.

Lärarna menar att utan relationer är det jättesvårt att få till något, en lärare säger att man kan vara hur duktig som helst men kan man inte bygga relationer spelar det ingen roll.

En annan lärare är inne på samma sak, läraren menar att för att eleven ska våga göra nya saker måste eleven ha ett förtroende för läraren och utan relation blir det svårt. Därför menar läraren att relationsbyggnaden är det viktigaste, när man byggt relationen så vågar eleven prova på nya saker och förhoppningsvis hittar eleven något som den vill göra flera gånger och när man gjort det flera gånger så blir det en hälsoeffekt av träningen.

“[...] har man hittat och byggt relation då kan man få dem att vilja prova på nån sak till exempel kan du börja i gymmet.” (Lärare 1)

En lärare beskriver att i början kan vissa elever tycka det är jobbigt bara att ta sig in i hallen när de börjar på gymnasiet. Eleverna kanske inte fått den uppmärksamhet som de behövt tidigare då vissa elever gått i skolor där det inte funnits tid. Läraren upplevde det som att vissa elever kände att äntligen är det någon som bryr sig om dem och pratar med dem. Målet är att nå alla elever under de åren som det går i gymnasiet. Läraren beskriver de på följande sätt.

”Under de här fyra åren är våran strävan att försöka komma in under skalet på varje elev.” (Lärare 3)

Även glädjen beskrivs som en viktig del i relationen mellan lärare och elev. Lärarnas mål är även att eleverna ska känna glädje över att komma till idrotten.

“[...] att dom har en glädjekänsla när dom kommer va. Utan det så kan man liksom bygga, man bygger en bra relation man ser till så att dom tycker det är kul här uppe.” (Lärare 4)

En lärare reflekterade över att deras elever med IF alltid kommer till lektionerna fast det inte ville vara med. Läraren beskrev att det kändes som de ändå hade ett intresse av att komma till lektionen och att relationen spelar roll i sådana lägen.

“[...] å har man byggt en relation så kommer de ändå hit. Sen kan de komma hit och säga, nej jag ska inte va med, nej men då har man i alla fall chansen att påverka dom när dom kommer hit.” (Lärare 1)

Att det är många som arbetar på skolan och att de har olika bakgrund och personligheter ses som en styrka i arbetsteamet. Några lärare tar även upp det som en fördel när man ska bygga relationer med eleverna. En lärare beskriver att det är jätteviktigt då man kopplar olika med olika elever, läraren menar att man ska vara tydlig med att det är okej att olika elever går bättre ihop bättre med vissa lärare. En annan av lärarna är inne på samma sak att det går inte att tycka om alla, det gäller både elever och lärare, men eftersom de är många lärare går det alltid att få bra relation med någon. En tredje lärare sammanfattar det på följande vis:

“[...] alla tycker ju inte om alla oss men dom tycker om nån av oss.” (Lärare 5)

Förutsättningar för att delta i fysiska aktiviteter

Utformning av lektioner

Alla lärare är överens om att målet med lektionerna är att hitta något som eleverna gillar att göra och de flesta lärare beskrev glädje som något viktigt.

“För känner man glädje då blir det ju roligare och då kan man ju hålla på med det. Då blir det något som man kan relatera till kul[...] blir lite glada av. Försöker jobba mycket så med glädje i det, för dom och då känner dom ju själv att dom mår bra av det och använder det liksom.” (Lärare 7)

Flera lärare berättade att när eleverna kommer till gymnasiesärskolan så har de olika erfarenheter utav ämnet idrott och hälsa. Vid många av tillfällena säger eleverna att de hatar idrott, vissa har kanske inte varit med på idrotten på flera år. Här gäller det att vara förstående och försöka hitta något som eleven kan tänka sig göra. Sen finns det elever som har idrottat hela livet och de kommer vara med och göra allt, där behöver man inte lägga lika mycket energi där handlar det mer om att de får möjlighet att utveckla sina gränser.

En lärare berättade att de lägger tyngdpunkten på dem som har sämst hälsa. Men att de försöker få alla eleverna att våga tänja gränserna lite, att hamna i den proximala zonen. Alltså att eleven ska försöka gå från det de kan och känner sig trygga med, till saker de kanske bara testat någon enstaka gång och som ligger utanför deras trygghetszon. Målet med detta är att få eleverna att testa på de saker de från början inte vågade göra, men genom att ha flyttat deras trygghetszon vågar de. Läraren beskriver att det är otroligt viktigt att de har höga förväntningar på dem och att de *”på riktigt tror att du kan lära dig simma eller lära dig cykla” (Lärare 9)*. För tror du inte på dem kommer de känna av det och då kommer det inte gå bra. En annan lärare menar att man måste få alla elever att förstå att alla duger som de är. Om alla gör så gott de kan på den nivån de är kan det bara bli bättre sen.

Att stärka det som eleverna är bra på, gör att de tror på sig själva. Ofta har de fått höra att de inte klarar av att göra vissa saker men genom att uppmuntra dem till att de faktiskt kan göra saker kan man få dem att utvecklas.

“[...] att förstärka plus, det man är bra på det trycker vi extra hårt på för alla är ju bra på nånting.” (Lärare 6)

En lärare berättade att det viktigaste för deras ungdomar är att de rör på sig. Vad som står på planeringen är inte skrivet i sten utan det viktigaste är att de håller igång.

“Det är ju just det där jag som säger om det står så här på planeringen, det ska inte va så jävla viktigt. Gör någonting annat med dom som bara sitter, för de vågar kanske inte göra den där saken. Men hitta nånting annat då. Hitta intresse vad vill dom göra? Då blir det mycket lättare tycker jag.” (Lärare 8)

Det gäller att alltid ha en plan b och c, men ibland blir det ändå inte som man tänkt sig. En lärare berättade att eleverna måste få hålla på med de aktiviteter som de tycker är kul att göra, men att det hela tiden jobbar för att eleverna ska prova på nya saker. Läraren berättar att de ofta kör en grundläggande uppvärmning och att eleverna efter det kan få möjlighet att välja att göra de som de tycker är kul och fördjupa sig i det.

“[...] vi ger dom en möjlighet att jobba med det lite extra då. Samtidigt som vi försöker ge dom förståelse också att, ja nu har du gjort det här men det är viktigt att du provar dom andra sakerna också.” (Lärare 4)

Ibland för att motivera eleverna till att testa på nya saker använde lärarna sig av en form av belöning, där eleverna efteråt själva får välja att göra det de tycker är roligast när de provat på nya sakerna. En lärare beskrev en grupp där de hade svårt att få dem att göra olika övningar. Men när det hade gått några år i skolan hade de kommit överens om att en dag i veckan fick det göra det de själva ville och en dag fick det prova på andra saker.

“[...]jag har ju haft nån grupp [...] en industrigrupp[...] det var jättesvårt att få dom att göra nånting, men det var nånting som funkade jättebra så sen när dom[...] kom upp i trean var det väl, då körde dom varje [...] tisdag, då fick dom köra innebandy [...] för att dom skulle få göra det så skulle de även göra nånting annat på torsdagen[...].” (Lärare 5)

Flera av lärarna säger att kursplanen ligger till grund för hur undervisningen planeras att utföras. Men en lärare berättade att den sista kursplanen inte är anpassad efter deras elever.

“Så att det är helt fel upplägg anser jag och sen säkert alla kollegor här också hur man ska jobba. Det enda vi behöver göra, tycker jag då det är att förbereda de här eleverna

för vad som händer efter gymnasiet, när man ska ut i verkliga livet och då spelar det ingen roll, då behöver man inte stå såhär, volleyboll check.” (Lärare 6)

Några av lärarna beskrev att om eleverna är svettiga och glada efter lektionen då är de nöjda. En lärare beskrev glädjen med *”Ja men det är ju att få dom att förstå...och finna glädje att dom gör det för sin egen skull” (Lärare 9)*. En annan lärare berättade att det var bättre att eleverna gjorde något de tyckte var roligt på lektionerna, än att de skulle sitta bredvid och titta.

Relationen med kollegorna

Flera av lärarna beskrev att samarbetet med kollegorna är något som är viktigt för att kunna skapa bra förutsättningar för att utforma lektionerna. Lärarna arbetar aldrig ensamma vilket ger dem möjlighet att utvärdera och reflektera över lektionerna både under och direkt efter lektionerna. En lärare berättar att de bollar med varandra hela tiden de är ett team som tar det direkt om det är något. En annan lärare beskriver detta som en förmån.

“Å vi också då på lärarsidan kan ju utvärdera hela tiden liksom, det är ju otrolig förmån, fantastiskt att kunna jobba såhär. Att vi går ut till lektion har en lektion kommer in och kan direkt utvärdera.” (Lärare 3)

Lärarna upplevs väldigt nöjda med sina kollegor, det beskriver att de trivs med att arbeta med varandra.

“Nej å sen måste jag säga också med samarbetet med...mina kollegor det är ju som en familj.” (Lärare 5)

Direkt feedback från olika kollegor och att det pratar mycket med varandra beskriver en lärare som något bra som gör att arbetet utvecklas. Läraren tyckte att det finns mycket kunskap i gruppen och att arbetsklimatet var bra. Likaså beskrev läraren att det är viktigt att trivas på sitt jobb och det kände han att arbetsteamet gjorde.

“[...] inom de här väggarna finns det väldigt bra kompetens tycker jag vi har [...] fantastiskt bra arbetsklimat det är liksom högt i tak och vi kan ge på varann ibland [...] ändå finns det en glädje i det hela å samtidigt när vi väl ska ut till lektion va då är det tydlighet och då är man professionell i det läget då[...].” (Lärare 4)

En lärare beskriver teamet som en “självgående enhet”, det spelar ingen roll vad som händer runt omkring, utan de vet vad de ska göra med eleverna och gör det. En annan beskriver att när det är jobbigt runt omkring är det eleverna och de andra kollegorna som gör att humöret hålls uppe.

Anpassning

Alla lärarna berättar att det är viktigt att individanpassa och tack vare att de alltid är fler personal ges möjligheten att kunna anpassa. Alla svarade även att de hade de resurser som behövs för att kunna individanpassa. Två respondenter berättade dock om att det förr var ännu fler lärare vilket gjorde att man kunde individanpassa ännu mer. Detta gjorde att de elever som behövde lite extra tid kunde få det, då man inte alltid hade så fullt i schemat.

“[...] Förr då kunde vi ha till exempel att inte alla var uppbunden alla lektioner utan att det var nån över och kunde ha lite specialidrott med någon som hade särskilda behov och det har ju alla i och för sig. Men jag hade några som kom och simma för det behövde träna simning [...] det har vi fått mindre för nu har vi fullt allihopa genom att det har försvunnit någon tjänst och så, så hinner vi inte riktigt med det och det är synd men annars så har vi riktigt bra resurser.” (Lärare 2)

Alla lärarna utom en berättade att de arbetar med motorikbanor/hinderbanor/redskapsbanor för att de går att anpassa på individnivå. En lärare beskriver en svår bana som stod uppställd ute i hallen under tiden vi var där och avslutar med:

“Men även en sån bana som står där går ju att anpassa genom att dom är få det går sakta, då kanske någon kan gå med när det blir lite för högt. [...] Är det något som är för högt, ja men jogga runt det då. Så sätter man några häckar runt så man får trippa där istället för att man får kliva upp på nånting som dom inte törs.” (Lärare 2)

De flesta lärare tar upp att de individualiserar undervisningen, en lärare berättade att de försöker individualisera men att alla ändå kan vara tillsammans. För det är ju kul att göra saker tillsammans och då ”[...]får man ju försöka anpassa då, så att det blir utmaning för er likväl som att det blir utmaning för nån som har jättesvårt att ta sig över eller genom banan”. (Lärare 9)

En lärare berättade att man ibland också måste anpassa efter elevens mående. Är det så att elever mår psykiskt dåligt och inte kan vara med på lektionerna kan de få ett anpassat schema och behöver inte vara med på idrotten.

Några av lärarna pratade om svårigheterna med att anpassa efter elevernas alla olika funktionsnedsättningar. En lärare berättade att det inte alltid går att anpassa optimalt efter alla olika behov utan att man ibland får kompromissa och göra det bästa av situationen. Det gäller att man är kreativ och lösningsfokuserad samt att man alltid lyssnar på eleven. När de utformar övningarna måste de anpassa till alla nivåer i gruppen.

[...]så har man, man en grupp men här måste vi tänka på de här individerna... någon med synnedsättningar här eller någon med... som inte klarar av liksom höga ljud, vi har nån som inte kan vistas med för många så kan man bygga[...] en styrke..övning med, ja med musik och 30-30 tillexempel så kan man jobba 4st så blir det en lite mindre grupp som gör det här momentet så har man flera olika moment liksom.” (Lärare 1)

Det är mycket anpassning även med idrottsredskapen som används under lektionstid. Har eleven till exempel svårt att spela badminton kan man byta ut bollen mot en ballong. Även vid andra bollspel kan de använda olika sorters bollar för att anpassa. Lärarna har tillgång till olika typer av cyklar för att kunna anpassa efter elevernas nivåer, exempelvis trehjulingar och cyklar som kan driva själva.

Framtid

Flera av lärarna pratade om dag 1 år 5 och hur de arbetar för att eleverna ska ges förutsättningarna för en fysiskt aktiv livsstil även efter studenten.

“Det viktigaste med idrotten är att vi försöker förbereda dem liksom för år 5, dom läser ju 4år när de går på särskolan och hur ska vi förbereda dem för år 5. Igenom att vi ger dem möjligheter att träna på olika saker få färdigheter under 4 år och förhoppningsvis så blir de trygga och hittar olika moment som får, sen kan göra när de slutar skolan. Så det är ett långsiktigt arbete [...]” (Lärare 1)

Några av lärarna arbetar även med elever som valt idrottsinriktning. De berättade om att de brukar hjälpa eleverna att komma igång med träningen även hemma. Detta gör dem

genom att ta kontakt med klubbar där eleverna kan träna under lov och även efter att de slutar skolan.

“Gå till din klubb där du har ju varit där och praktiserat hälsat på och du känner dom. Liksom det tror vi är enda sättet att det ska fortsätta.” (Lärare 6)

En lärare berättade att han såg ett större problem med de elever som inte var idrottsintresserade. De kunde vara duktiga under tiden de gick i skolan men när de har gått ut skolan och inte får samma stöd kan de lätt bli inaktiva. *“[...]jag tycker jag sett alldeles för många exempel på det.” (Lärare 2)* Detta stöds av en annan lärare som beskrev att efter eleverna slutar finns det kanske inte någon som uppmuntrar dem att vara med på olika fysiska aktiviteter. Men de flesta eleverna går det jättebra för, dock berättade en lärare att för vissa elever är det svårt att förbättra livsstilen.

En lärare förklarar återigen vikten av att prova på olika saker och varför det är viktigt för elevernas framtida möjlighet, att kunna vara fysiskt aktiva.

“[...]Men att man ger dom så stor repertoar som möjligt då, skulle dom komma i nå sammanhang där man kanske kör lite badminton, ja med då kan man det, man kommer nåstans där dom klättrar ja men det har jag faktiskt gjort.” (Lärare 9)

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur lärare på en gymnasiesärskola utformar undervisningen i idrott och hälsa för att elever med intellektuella funktionsnedsättningar ska ges goda förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil. Våra frågeställningar var följande: Vilken **kunskap** anser lärarna att eleverna ska ha med sig om fysisk aktivitet? Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **samtala och reflektera kring denna kunskap**? Hur arbetar lärarna med att få eleverna att **delta i fysisk aktivitet utifrån sina förutsättningar**?

I detta avsnitt kommer vi diskutera studiens resultat utifrån bakgrund, tidigare forskning samt analysera utifrån läroplansteorin.

Vilken kunskap anser lärarna att eleverna ska ha med sig om fysisk aktivitet

I formuleringsarenan står det bland annat att syftet med undervisningen är att eleverna ska utveckla sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning (Skolverket, 2013). Dessa kunskaper belyser denna studie som viktiga för eleverna att ha med sig, och genom att testa på många olika aktiviteter får de möjlighet att utveckla sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning. Liknande resultat kan vi även se i Meckbacks (2005) studie där lärarna pratade om bland annat rörelseförmåga och motorik som viktiga kunskaper. I Meckbacks (2005) och Espejo Reveco & Torres Villagrans (2017) studier kan vi även där se att det är viktigt att låta eleverna testa på många olika aktiviteter. Även om dessa två studier inte är gjorda på särskolor finns det likheter mellan dem och den här studien. I denna studie framkommer det dock att en del elever inte har vissa rörelsefärdigheter och kan då heller inte utveckla dem. För att eleverna ska nå de mål som är beskrivna i formuleringsarenan, anpassar lärarna i transformeringsarenan undervisningsinnehållet för att dessa elever ska ges möjligheter att få rörelsefärdigheter. Något som bör diskuteras är varför en del elever inte har vissa rörelsefärdigheter när de kommer upp till gymnasiet. En orsak vara elevernas fysiska funktionsnedsättning men kan det även finnas brister i undervisningen på hög-, mellan- och lågstadiet? Kanske får dessa individer inte det stöd och den tid de behöver för att utveckla dessa kunskaper.

Cykling nämns också som en kunskap som inte alla elever besitter. Det är kanske något som känns som en självklarhet att elever ska kunna när de går på gymnasiet, men så är inte alltid fallet för elever med IF. Det står inget i formuleringsarena om att elever ska kunna cykla, däremot står det att undervisningen ska leda till att elever kan använda fysiska aktiviteter som en källa till hälsa och välbefinnande. Lärarna i denna studie har i transformeringsarenan valt att ge eleverna förutsättningar för att kunna lyckas med att lära sig cykla. Cykla är något som individer, unga som gamla, kan göra på sin fritid och som kan bidra till att den fysiska aktiviteten ökar. Vilket i sin tur kan leda till att individer får en bättre hälsa och välbefinnande.

I formuleringsarenan står det att eleverna ska ges möjlighet att få kunskaper om hur deras livsstil kan påverka hälsan. Denna studie belyser att kunskap om kost och sömn är en viktig del och liknande resultat kan även ses i Meckbacks (2005) studie. Dessa kunskaper är viktiga för att eleverna ska få en förståelse för att alla delar hänger ihop. Äter man inget innan träningen kommer man förmodligen inte orka träna. Har eleverna

sovit för lite har de ingen ork och kanske får de huvudvärk. Det man kan se överlag när man tittar på denna studie och andra studier (Bogren & Grinsfeldts, 2013; Mechbacks, 2005 och Espejo Reveco & Torres Villagrans, 2017) gjorda med lärare i idrott och hälsa är att innehållet är ganska lika. För oavsett om eleverna går i en vanlig skola eller på en gymnasiesärskola, tycker lärarna att det är viktigt att eleverna får med sig kunskap om kost och sömn. Däremot skiljer sig kanske tankesättet i transformeringsarenan på en vanlig gymnasieskola och en gymnasiesärskola sig åt. I en vanlig skola kan man kanske undervisa teori i fyra veckor och sen avsluta med ett prov. Medan lärare på en gymnasiesärskola kontinuerligt måste ta upp den teoretiska biten, för att eleverna ska få en förståelse för hälsa. Några lärare i denna studie anser att de kanske borde arbeta mer med kunskap kring sömn och kost. En anledning till detta kan vara att de ser en kunskapslucka hos eleverna. Eleverna halkar gärna in på ohälsosamma vanor då de inte förstår att det inte är bra för kroppen med exempelvis chips och läsk. En kombination av ohälsosam kost och för lite fysisk aktivitet leder lätt till ett för högt energiintag i förhållande till förbrukningen hos individerna med IF, vilket kan leda till övervikt och flera olika följsjukdomar (Lännergren, et al., 2012). De vanligast förekommande sjukdomarna inom denna grupp är fetma, diabetes, högt blodtryck, metabola syndromet och höga nivåer av blodfetter (FYSS, 2016).

Enligt FYSS (2016) har individer med IF svårt att förstå vad hälsa är. De kan även ha begränsningar med korttidsminnet vilket gör det svårt att föra över ny kunskap till långtidsminnet, vilket är nödvändigt för att kunna bevara kunskapen de får till sig. En del av lärarna berättar att de arbetar med bildstöd och filminspelningar för att lära ut kunskaper om till exempel rörelseförmågor, detta framkom även i Bogren & Grinsfeldts (2013) studie. Lärarna har i transformeringsarenan valt att använda verktyg som bildstöd och videoinspelningar för att underlätta inläringen hos elever med IF.

För lärarna handlar det mycket om att få eleverna trygga i olika miljöer (idrottshallen, gymmet, naturen, cykelvägar etc) och få dem känna att man tror på dem helhjärtat. Individer med IF får i vårt samhälle ofta höra att de inte klarar av saker. Lärarna i denna studie belyser att eleverna kan mer än de själva tror och de måste få möjlighet att misslyckas för att kunna försöka igen och lyckas. I Meckbacks (2005) studie pratar en lärare om att ämnet idrott och hälsa snabbt kan förstöra ens självbild och

självförtroende. Ett sätt som en av lärarna i denna studie arbetar med att förebygga detta är att tala om för eleverna att de är bäst på det de gör, på deras nivå. Många gånger fokuseras det på vad individer med IF inte kan göra, istället borde fokus ligga på vad de faktiskt kan göra (Arnhof, 2008). Av egna erfarenheter vet författarna till denna studie att även föräldrar kan bli ett hinder för utveckling hos dessa individer, vilket vi även kan se exempel på i denna studie.

Hur arbetar lärarna med att få eleverna att samtala och reflektera kring denna kunskap

Enligt formuleringsarenan ska elever få möjligheter att utveckla en förmåga för att kunna samtala och reflektera kring alla de kunskaper de får till sig samt utvärdera fysiska aktiviteter (Skolverket, 2013). I transformeringsarenan arbetar lärarna med att samtala och reflektera med eleverna för att få en uppfattning om eleverna bland annat har förstått vad syftet med lektionen är och vilka delar av kroppen de tränar i olika övningar. Det är oftast inga problem att prata med eleverna, de lyssnar gärna, men de har svårt att förstå orsak och verkan. Därför behöver lärarna i transformeringsarenan kontinuerligt repetera saker många gånger med eleverna för att de ska få en förståelse. För om individer med IF ska kunna fortsätta vara fysiskt aktiva i sitt vuxna liv behöver de både kunskap och stöd.

En annan viktig aspekt när det gäller samtal och reflektion är att få en relation till dessa elever, för att kunna hitta ett intresse hos dem att bygga vidare på. Eleverna behöver känna sig trygga och ha någon de känner förtroende för, då underlättar främjandet av fysisk aktivitet. I transformeringsarenan väljer lärarna i denna studie att i första hand skapa relationer med eleverna, för att sedan få dem intresserade av den fysiska aktiviteten. Enligt hur vi har uppfattat det arbetar lärare på en vanlig gymnasieskola kanske mer med att utföra aktiviteter än att skapa relationer, men detta kan troligtvis bero på att lärarna oftast arbetar ensamma. Att ha fler lärare på lektionerna skapar förutsättningar för att det ska finnas tid att skapa relationer och tid för feedback och individuella samtal. I Espejo Reveco & Torres Villagrans (2017) studie berättar flera idrottslärare på vanliga skolor att de inte känner att tiden räcker till för kommunikation. De vill kunna ge eleverna det individuella bemötandet och feedbacken men de hinner inte. Att lärarna på den vanliga skolan inte hinner med är inte konstigt då en lärare kan

ha en grupp på 25 elever. Medan lärarna i denna studie aldrig arbetar ensamma och har mindre grupper vilket vi upplever är en styrka för att få eleverna fysiskt aktiva.

Hur arbetar lärarna med att få eleverna att delta i fysisk aktivitet utifrån sina förutsättningar

Att alla ska kunna delta lyfts fram i formuleringsarenan (Skolverket, 2013) och som det diskuteras i stycket innan, är relationen till eleverna en förutsättning för att vissa ens ska delta på lektionerna. Andra faktorer som kan spela in när det kommer till deltagande är lärarnas inställning, den kan påverka elevernas intresse för ämnet idrott och hälsa. I denna studie framkom det att lärarna verkligen måste tro på att eleverna klarar av aktiviteter, tvivlar de det minsta känner eleven av det. Liknande resultat kan vi se i Espejo Revecó & Torres Villagrans (2017) studie där lärarna ansåg att de kan påverka eleverna genom sin inställning. Även elever upplever att lärarens inställning har stor betydelse för hur lektionerna upplevs (Fitzgerald, 2007).

Utifrån denna studies resultat kan vi se att det viktigast med utformningen av lektionerna är att eleverna hittar någon aktivitet som de gillar och kanske kan utföra även när de slutar på skolan. Målet att få eleverna intresserade av någon slags fysisk aktivitet, kan vi även se att lärarna i Meckback's (2005), Bogren & Grinsfeldts (2013) och Espejo Revecó & Torres Villagrans (2017) studier belyser. Både i nyss nämnda studier och denna studie finns det resultat som tyder på att lärare i vanlig skola respektive gymnasiesärskola arbetar med transformeringsarenan på ungefär samma sätt. Eftersom de försöker få eleverna att hitta åtminstone en aktivitet de kan utföra även när de blir vuxna. Det är viktigt att de har någon aktivitet de kan utföra då vi vet att individer med IF har en sämre hälsa (FYSS, 2016) än resten av befolkningen. Om samhället inte kan ge dessa individer stöd och en bra grund för att vara fysiskt aktiva finns det en risk för att de utvecklar folksjukdomar. Långvarigt stillasittande kan förutom en låg energiförbrukning även leda till en för tidig död (FYSS, 2016).

För att lärarna ska kunna få eleverna att delta och vara fysiskt aktiva behöver lärarna anpassa undervisningen efter eleverna olika förutsättningar. Flera av lärarna berättar att de utgår från läroplanen och planerar undervisningen efter den. Resultatet tyder på att lärarna i transformeringsarenan behöver anpassa undervisningen för att alla elever ska kunna delta. Även om det finns en planering är högsta prioritet att få eleverna att röra på

sig och då måste de ibland gå ifrån det de har planerat. Vad de gör är inte lika viktigt, även om de försöker få eleverna att testa på många olika aktiviteter. För hittar eleverna någon aktivitet de gillar och känner sig trygga med kan det kanske leda till att de fortsätter med den aktiviteten även när de går ut skolan. Några lärare berättar att det inte är någon idé att tvinga eleverna till att utföra fysisk aktivitet för det blir sällan bra. Utan eleverna ska känna glädje och få en positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten. Även i Bogren & Grinsfeldts (2013) och Meckbaks (2005) studier belyser lärarna att det är viktigt att eleverna får känna glädjen med att röra på sig. Kanske är det glädjen i aktiviteterna som behövs för att individer med IF ska fortsätta vara fysiskt aktiva i sitt vuxna liv. I Bredahls (2013) studie berättar vuxna individer med funktionsnedsättningar att den dåliga erfarenhet de har av fysisk aktivitet härstammar från skolidrotten. Därför kan det vara viktigt som lärare att tänka på att eleven får en bra upplevelse utav idrott och hälsa för att främja den fysiska aktiviteten för dessa individer.

Framtiden

För att de här individerna ska kunna vara fysiskt aktiva även i sitt vuxna liv arbetar lärarna på skolan med något som de kallar dag 1 år 5. Lärarna börjar med detta arbete redan när eleverna kommer till skolan, deras arbete är att förbereda eleverna för livet efter gymnasiet. I resultatet kunde vi se att lärarna hjälper eleverna att kontakta föreningar för att de ska kunna fortsätta vara fysiskt aktiva. Detta anser vi är en smart lösning för att eleverna ska kunna vara fysiskt aktiva och få det stöd de behöver.

Ett problem kan dock vara att få de elever som inte är idrottsintresserade att fortsätta vara fysiskt aktiva, då de oftast inte får den hjälp av samhället de behöver efter att de har slutat skolan. Det vi har sett i denna studie är att lärarna uppfattar att de som har ett idrottsintresse i större utsträckning fortsätter vara fysiskt aktiva även efter de slutat skolan. Återigen kan vi se hur viktigt det är att hitta ett intresse under skolgången.

Metoddiskussion

Då denna studie utgår ifrån en enda gymnasiesärskola kan resultatet inte generaliseras utan det ger mer en inblick i hur lärare i idrott och hälsa arbetar på den undersökta skolan. Då intervjuerna utfördes på en skola där lärarna arbetar tillsammans kan resultatet ha blivit ensidiga då de som framkommit i studien tyder på att lärarna arbetar efter samma arbetsätt. Dock kan denna studie ge lärare i ämnet idrott och hälsa en bild

av hur de kan utforma undervisningen för att elever med IF ska ges förutsättningar för att vara fysiskt aktiva. Men något som bör tas i beaktning är att vi inte vet hur väl deras sätt att jobba på faller ut hos eleverna. Det hade givetvis varit intressant att intervjua idrottslärare från olika gymnasiesärskolor i hela landet för att ha fått en ännu bättre bild av hur de arbetar, men på grund av tidsaspekten var detta inte möjligt. Ett annat urval hade kunna varit att undersöka hur idrottslärare på en vanlig skola jämfört med en särskola arbetar för att få individer med IF fysiskt aktiva. I en sådan studie hade vi eventuellt fått mer olikheter mellan arbetssätten hos lärarna än vad vi fick i denna studie, vilket också hade varit intressant.

En av styrkorna i studien var att intervjuerna spelades in på två enheter samt att vi båda medverkade under alla intervjuer. På detta sätt kunde vi arbeta med materialet samtidigt på varsitt håll samt diskutera om vi uppfattat lärarna korrekt. Styrkan med att vi analyserade på varsitt håll är att vi hittade några olika teman som sedan diskuterades innan vi kom fram till vilka teman som skulle användas. Detta är något som stärker studiens pålitlighet. Men det kan finnas fel i studiens transkribering då det var svårt att höra när författarna och lärarna talade i mun på varandra. Detta tror vi dock inte har påverkat studiens resultat. Metoden är välbeskriven för att studien ska kunna upprepas och intervjuguiden är bifogad. En faktor som kan ha spelat in i hur de sista lärarna svarade på frågorna är att de fick information från de lärare som redan gjort intervjun och att de då var mer förberedda. En styrka med intervjuguiden var att vi testade den innan för att se om frågorna uppfattades korrekt. Vi ändrade även lite på formuleringen av vissa frågor efter testet för att den skulle förbättras. Att en testintervju genomfördes gjorde att våra frågor blev bättre formulerade vilket stärker tillförlitligheten på studien. Önskvärt hade kunnat vara att ytterligare en testintervju genomförts efter ändringarna för att ge en än mer tillförlitligt till intervjuguiden. Men på grund av tidsaspekten med arbetet fanns inte den möjligheten.

De etiska aspekter som diskuterades var om vi skulle skriva att gymnasiesärskolan hade en idrottsinriktning eller inte. Vi kom till fram till att forskningskravet väger tyngre i denna studie även om vi vet att spårbarheten ökar till skolan, då det inte finns så många skolor med idrottsinriktning. Även om skolan skulle spåras upp, anser vi inte att lärarna varken kommer lida psykiskt eller utsättas kränkning.

Vidare forskning

För att öka kunskapen om hur individer med IF kan ges de bästa förutsättningar för att vara fysiskt aktiva, hade det varit intressant med en stor studie. Där vi hade kunnat följa elever med IF från olika skolor under en längre tid. Men kanske även undersökt vad som händer när eleverna slutar skolan och ska ut i vuxenlivet.

Det hade även varit intressant att få se hur lärare i idrott och hälsa på låg-, mellan- och högstadiet arbetar med att främja den fysiska aktiviteten för elever med intellektuella funktionsnedsättningar. Detta för att lärarna i denna studie berättat att många elever har dålig erfarenhet utav ämnet idrott och hälsa när de kommer till gymnasieskolan.

Slutsats

Resultatet tyder på att lärarna i denna studie försöker arbeta med att ge eleverna de förutsättningar de behöver för att få en fysiskt aktiv livsstil. De tycker att det är viktigare att eleverna rör på sig, vad det gör är inte lika viktigt även om lärarna försöker få dem att göra alla aktiviteter. En del elever kommer själva klara av att utföra den fysiska aktiviteten medan andra behöver stöd för att kunna utföra den. Det är därför viktigt att samhället ger individer med IF det stöd de behöver för att utföra den fysiska aktiviteten. Här handlar det inte bara om att ge stöd till dem som de ber om det, utan även inse att behovet av fysisk aktivitet finns hos alla dessa individer.

Referenser

Arnhof, Y. (2008). *Onödig ohälsa: hälsoläget för personer med funktionsnedsättning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Bogren, J., & Grinsfeldt, M. (2013). *'Det gäller ju att uppmuntra eleverna att titta över tröskeln'* : En studie av den fysiska aktiviteten i idrott och hälsa på gymnasiesärskolan ur ett sociokulturellt perspektiv. (Masteruppsats, Gymnastik och idrottshögskola, Stockholm). Hämtad 2019-05-02 från:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.F164004B&lang=sv&site=eds-live>

Bredahl, A.-M. (2013). Sitting and watching the others being active: The experienced difficulties in PE when having a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(1), 40–58. <https://doi.org/10.1123/apaq.30.1.40>

Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H., & Oskrochi, G. R (2016). Review Article: Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 4209-219. doi:10.1016/j.pmedr.2016.06.008

Engström, L.-M. (2014). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Liber.

Espejo Reveco, S. M., & Torres Villagran, C. A. (2017). *Det livslånga lärandet: en studie om hur idrottslärare arbetar för att skapa ett bestående intresse hos elever för fysisk aktivitet*. (Masteruppsats, gymnastik och idrottshögskola, Stockholm). Hämtad 2019-05-02 från:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.F5A9820&lang=sv&site=eds-live>

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur, 2013 (Malmö : Exaktaprinting)

Fitzgerald, H. (2005). Still Feeling like a Spare Piece of Luggage? Embodied Experiences of (Dis)Ability in Physical Education and School Sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 41–59.

Fitzgerald, H., & Stride, A. (2012). Stories about Physical Education from Young People with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 59(3), 283–293. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2012.697743>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Definitioner*. Hämtad 2019-04-10 från
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/>

FYSS 2017: *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (2016). Stockholm: Läkartidningen förlag AB

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Jones, I., & Gratton, C. (2015). *Research Methods for Sports Studies: Third Edition* (Vol. Third edition). London: Routledge.

Katartzi, E. S., & Vlachopoulos, S. P. (2011). Motivating children with developmental coordination disorder in school physical education: *The self-determination theory approach*. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 2674–2682.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.06.005>

Linde, G. (2012). *Det ska ni veta!: en introduktion till läroplansteori!*. (3., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lännergren, J., Westerblad, H., Ulfendahl, M. & Lundeberg, T. (red.) (2012). *Fysiologi*. (5., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Meckback, J. (2005). *Lärande miljöer - en studie av idrottslärare från olika miljöer. Leve idrottspedagogiken!* (p. 239). Stockholm: HLS förlag
Riksförbundet FUB (2017) *Vilket ord används?* Hämtad 2019-04-02 från <http://www.fub.se/utvecklingsstorning/vilket-ord-anvands>

Skolverket (2013). *Ämnesplan Idrott och hälsa Gys13*. Hämtad 2019-05-20 från: <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasiesarskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasiesarskolan/gymnasiesarskoleprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabusw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDC%26tos%3Dgys&sv.url=12.47cb21ab1604b0a3843a7>

Socialstyrelsen. (2010) *Frågor och svar om funktionsnedsättning och funktionshinder, användning av begreppen*. Hämtad 2019-05-19 från: <https://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio>

Söderman, L & Nordlund, M. (2007). *Utvecklingsstörning/funktionshinder*. Stockholm: Liber, 2007

Van Hanegem, E., Enkelaar, L., Smulders, E., & Weerdesteijn, V. (2014). Obstacle Course Training Can Improve Mobility and Prevent Falls in People with Intellectual Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research* (Vol. 58, pp. 485–492).

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

Wiker, M. (2017). *"Det är live liksom": Elevers perspektiv på villkor och utmaningar i Idrott och Hälsa* (Doktorsavhandling, Karlstad universitet, Karlstad) Hämtad den 2019-03-12 från:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.4984EF46&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Bilaga 1

INTERVJUGUIDE

Hur länge har du arbetat som lärare i idrott och hälsa?

Hur kommer det sig att du valde att börja arbeta på en gymnasiesärskola?

Hur länge har du arbetat med individer med intellektuella funktionsnedsättningar, både i och utanför skolan?

Hur länge har du varit idrottslärare på denna skola?

Vad har du för utbildning?

Tema kunskap

Vilka kunskaper tycker du som lärare är viktiga inom ämnet idrott och hälsa?

Vad tycker du är viktigt för att eleverna ska kunna vara fysiskt aktiva även utanför idrottslektionerna?

På vilket sätt arbetar du för att eleverna ska utveckla sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning?

Hur arbetar du för att eleverna ska lyckas utveckla sin förmåga att planera och utföra fysisk aktivitet?

Hur arbetar du för att eleverna ska utveckla en förståelse för hur deras livsstil har betydelse för hälsan?

Hur arbetar du för att eleverna ska utveckla förmågan att använda fysisk aktivitet som en källa till hälsa och välbefinnande?

Vad finns det för utmaningar med att lära ut dessa kunskaper?

Hur arbetar du med dessa utmaningar?

Tema reflektion

Hur samtalar och reflekterar du med eleverna kring upplevelsen av den fysiska aktiviteten?

Om en elev har haft en positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten hur hanterar du den informationen?

Om en elev har haft en mindre positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten vad gör du med den informationen?

Hur samtalar och reflekterar du med eleverna om livsstilens betydelse för hälsan?

Upplever du några utmaningar med att få eleverna att reflektera och samtala om de delar som ingår i ämnet idrott och hälsa?

Hur arbetar du med dessa utmaningar på bästa sätt?

Tema delta

Hur utformar du idrottslektionerna för att alla elever ska kunna delta i grupp trots olika fysiska förutsättningar?

Hur motiverar du eleverna för att alla ska vilja vara med?

Finns det några utmaningar med att få alla att delta?

Finns det något som underlättar deltagandet på lektionerna?

Känner du att ni har de resurser som behövs för att främja en fysisk aktiv livsstil?

Vad tycker du har högsta prioritet när det kommer till ämnet idrott och hälsa för eleverna?

Kan du beskriva vad är det bästa med att vara idrottslärare på en gymnasiesärskola?

Har du något att tillägga?

Bilaga 2

Informationsbrev

Till dig som arbetar som lärare i ämnet idrott och hälsa på en gymnasiesärskola. Vi kommer att göra intervjustudie där vårt syfte är att ta reda på hur lärare på en gymnasiesärskola utformar undervisningen i idrott och hälsa så att elever med intellektuella funktionsnedsättningar ska få kunskap och förutsättningar för en fysisk aktiv livsstil. Vår studie kommer ligga som grund till vår c-uppsats i idrottsvetenskap vid Högskolan i Gävle. Därför undrar vi om du vill delta i denna intervjustudie? Du deltar frivilligt och kan avbryta din medverkan när som helst.

Anledningen till att vi vill göra denna studie är för att de flesta individer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) är otillräckligt fysiskt aktiva och mår sämre mentalt samt har en sämre hälsa. Enligt skolverket ska elever med IF få möjlighet att utveckla kunskaper om hur deras livsstil kan påverka hälsan och utveckla förmågan att reflektera och samtala om det. Studier visar på att elever har väldigt olika erfarenheter utav ämnet idrott och hälsa. Dock saknas det studier på hur lärare på en gymnasiesärskola arbetar med att utveckla kunskaper som påverkar hälsan hos individer. Detta specifika ämne inte är så utforskat därför bidrar din medverkan till ny kunskap.

Intervjuerna kommer utföras på din arbetsplats under vecka 15 och de kommer pågå i ca 30-45 min. Vi kommer att spela in intervjuerna på ljudfiler för att kunna transkribera i efterhand och inspelningarna kommer att raderas så snart arbetet är klart. Allt material kommer vara anonymiserat och inga obehöriga kommer få tillgång till materialet. När studien är klar kommer den att publiceras på Diva (Högskolans databas), där den finns tillgänglig för allmänheten. Vi skulle uppskatta om du vill svara på mailet så snabbt som möjligt om du vill delta.

Undrar du över något är du välkommen att höra av dig till oss eller till vår handledare.

Med vänliga hälsningar

Sofie Sundberg
sofie_sundberg08@hotmail.com
073-5101443

Anna Johansson
meanna@hotmail.se
073-8950066

Handledare
Lena Svennberg
Lena.Svennberg@hig.se
026-648417

Bilaga 3

Samtycke

Hur utformar lärare på en gymnasiesärskola, undervisningen i idrott och hälsa så att elever med intellektuella funktionsnedsättningar ska få kunskap om och ges förutsättningar för en fysiskt aktiv livsstil.

Jag godkänner härmed mitt deltagande i intervjustudien och har fått information om att allt material i största mån det går, kommer att behandlas konfidentiellt. Jag deltar frivilligt och kan när som helst kan avbryta mitt deltagande utan att ange anledning.

Ort_____

Datum_____

Underskrift_____

Namnförtydligande_____

Vid frågor, vänligen kontakta

Sofie Sundberg & Anna Johansson