

Beteckning _____



Institutionen för matematik, natur- och datavetenskap

Vad lär man sig i idrott och hälsa?
– en studie om högstadieelevers lärande i ämnet

Ann-Kristin Alftberg

Ht-2009

15 hp C-nivå

Läroprogrammet 270 hp

Examinator: Göran Svedsäter Handledare: Anna Örn

Sammanfattning:

Syftet med denna studie är att ta reda på vad eleverna upplever att de lärt sig i ämnet idrott och hälsa, samt om kunskapen motsvarar syften och mål i den nationella kursplanen för ämnet. Studien genomfördes i form av en enkätundersökning bland 59 elever i år 9. Resultatet visar att elevernas kunskap motsvarar målen i kursplanen i vissa moment, medan detta inte uppfylls i andra moment. Färdigheter inom olika idrotter och social utveckling är det som eleverna särskilt upplever att de lärt sig/utvecklat genom idrottsundervisningen, medan den psykiska aspekten av hälsa har hamnat i skymundan, tillsammans med kunskaper inom bland annat dans, friluftsliv och livräddning. Enligt detta kan konstateras att elevernas kunskap i sin helhet inte motsvarar syften och mål i kursplanen i tillräckligt hög grad, samt att undervisningen i idrott och hälsa fokuserar mer på utövande av fysisk aktivitet än övriga syften och mål i den nationella kursplanen.

Nyckelord: Elever, hälsa, idrottsundervisning, kunskap, lärande

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.1.1 Skolans styrdokument	1
1.1.2 Hälsa.....	3
1.1.3 Kunskap och läroprocesser.....	5
1.1.4 Idrottsämnet – en historisk överblick	6
1.2 Tidigare forskning och litteratur i ämnet	8
1.3 Syfte och frågeställningar	10
2. Metod	11
2.1 Urval	11
2.2 Datainsamlingsmetoder	11
2.3 Procedur.....	11
2.4 Analysmetoder.....	12
2.5 Reliabilitet och validitet.....	12
3. Resultat	14
3.1 Inom vad upplever eleverna att de fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?.....	14
3.2 Inom vad upplever eleverna att de <i>inte</i> fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?.....	16
3.3 Övriga resultat	17
4. Diskussion.....	20
4.1 Sammanfattning	20
4.2 Tillförlitlighet	20
4.3 Teoretisk tolkning	21
4.3.1 Inom vad upplever eleverna att de fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?	21
4.3.2 Inom vad upplever eleverna att de <i>inte</i> fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?	22
4.3.3 Egna reflektioner	24
4.4 Praktisk tillämpning.....	24
Referenser	25
Bilaga 1	27
Bilaga 2	30
Bilaga 3	34

1. Inledning

Under senare år har idrottsämnet vara eller inte vara som obligatoriskt skolämne varit under diskussion i Sverige, och allmänhetens uppfattning om att ämnet inte är bildande, och därför ofta ses som oviktigt, är allmänt spridd. Medan de teoretiska ämnena ses som viktiga, betraktas idrottsundervisningen ofta som ”en avkoppling från de långa stillasittande perioderna av läsning, skrivning eller någon annan uppgift av teoretisk art” (Annerstedt, Peitersen och Rønholt 2001:127). Idrottsämnet har dock funnits med i alla skolformer och kulturer genom historien, även om målen för undervisningen har varierat mycket under olika perioder.

År 1994 infördes nya läroplaner för grundskolan och gymnasiet och varje ämne fick då kursplaner med bestämda målsättningar och betygsriterier. Namnet på idrottsämnet ändrades till idrott och hälsa och ”perspektivet försköts från ett prestations- och färdighetsinriktat nuorienterat synsätt, i riktning mot ett hälsoinriktat och framtidsorienterat” (Raustorp 2000:8). I kursplanen för ämnet idrott och hälsa står det i ämnets syfte och roll bland annat att barn och ungdomar behöver ”utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande”. Det står också att ämnet ”... syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan”.

Enligt Larsson och Redelius (2004) har det visat sig att det som ”gestaltas som kunskap i idrott och hälsa inte är ”rätt” kunskap”(sid 231). Det visar sig att det till stor del handlar om att man lär sig tävlingsidrottens idrotter med tillhörande regler, taktik och metoder. Aktiviteten har hamnat i fokus istället för kunskapen. Deras slutsats är ”att eleverna betygsätts i en hel del saker, men i ganska liten utsträckning i det som den nationella kursplanen stipulerar, såsom exempelvis förståelsen för relationen mellan idrott/fysisk aktivitet och hälsa/en hälsosam livsstil” (sid 232).

Om vi ser idrottsundervisningen som en del i ett livslångt lärande, måste vi tänka efter vilka kunskaper vi vill att eleverna ska ha med sig för att kunna välja en hälsosam livsstil och må bra i ett livslångt perspektiv. Det är nu 15 år sedan nya läroplanen med tillhörande kursplan i idrott och hälsa infördes, och frågan vad eleverna lär sig i ämnet idrott och hälsa känns fortfarande aktuell. Får de ”rätt” kunskap utifrån styrdokumentens direktiv? Som blivande idrottslärare är jag angelägen om att ta reda på idrottsämnet bildningspotential, och det är detta som ligger till grund för mitt examensarbete.

1.1 Bakgrund

1.1.1 Skolans styrdokument

Läroplan

Läroplanen är en förordning som utfärdas av regeringen. Den beskriver verksamhetens värdegrund och uppdrag samt mål och riktlinjer för arbetet. Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) består av mål som skolan ska sträva efter att eleverna når (strävansmål), och mål som skolan ska se till att alla elever kan uppnå (uppnåendemål) (Skolverket 1994). Ett av läroplanens mål att uppnå i grundskolan är att varje elev efter genomgången grundskola ”har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön”. Ett av skolans uppdrag är också att ”hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas”(Lpo 94).

Kursplan idrott och hälsa

I och med att ny läroplan för grundskolan infördes 1994, fick också varje ämne kursplaner med bestämda målsättningar och betygskriterier. Idrottsämnet fick sitt nuvarande namn *idrott och hälsa*, vilket demonstrerar att hälsans roll skall betonas mer och målen för undervisningen förändras.

Enligt kursplanen i idrott och hälsa (se Bilaga 3) är **ämnets syfte och roll** bland annat att:

”utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande”

”utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga och ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan”

”utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra”

Några av **målen att sträva mot** enligt kursplanen är att eleven:

”... utvecklar en positiv självbild”

”utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa”

”... stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa”

”utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig...”

Bland **mål som eleven ska ha uppnått** i slutet av det femte skolåret finns:

”... kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik”

”ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten”

Bland **mål som eleven ska ha uppnått** i slutet av det nionde skolåret finns:

”förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang”

”kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion”

”kunna orientera sig i okända marker...”

”kunna hantera nödsituationer...” och *”ha kunskaper i livräddande första hjälp”*

Ämnets kursplan lyfter dessutom fram områden som *kroppsuppfattning* och *medias kroppsideal* såväl som *kulturella traditioner i Sverige* och *idrottsformer i andra kulturer*.

Styrdokumentet i praktiken

När sedan alla delar i kursplanen ska kombineras och tillämpas praktiskt, och begreppet hälsa ska sättas samman med begreppet idrott med tillhörande aktiviteter, kan det uppstå vissa problem. Thedin Jakobsson (2007) menar att det råder en osäkerhet om hur hälsa ska komma till uttryck i idrottsundervisningen, då begreppet verkar vara otydligt för många idrottslärare. Hon anser vidare att styrdokumentet inte ger några direkta verktyg eller metoder för hur man ska behandla hälsa i undervisningen. Det är något som ska uppnås, men hur detta ska ske är inte konkret. Därför upplevs begreppet hälsa diffust, och vanliga beskrivningar är att hälsa är ”de aktiviteter som man genomför i ämnet. Genom att vara fysiskt aktiv främjas hälsa” (Thedin Jakobsson 2007:179). Enligt Larsson och Redelius (2004) verkar det finnas ett stort behov av att definiera vad idrott och hälsa är, vilken relation begreppen ska ha till varandra samt hur man ska tillämpa detta praktiskt. Thedin Jakobsson (2004) menar också att ”trots svårigheterna att definiera begreppet behövs det en viss samstämmighet för att överhuvudtaget kunna formulera, undervisa och möjliggöra lärande och kunskapsutveckling i ämnet”(sid 35). Hon anser vidare att för att kunna genomföra en ”adekvat hälsofrämjande undervisning”, behövs förståelse och enighet om vad begreppet hälsa innebär ”både på individ-, grupp- och samhällsnivå” (sid 33). Nästa avsnitt kommer att diskutera kring hälsobegreppet genom att beskriva några av de definitioner som kan vara relevanta för denna studie.

1.1.2 Hälsa

Hälsobegreppet har historiskt sina rötter i religiösa, filosofiska och etiska tankesätt, medan begreppet på senare år haft en stark anknytning till den medicinska vetenskapen, vilken fokuserar på kroppsliga funktioner. De upplevda, andliga och filosofiska dimensionerna hamnade i skymundan för en tid, men under de senaste åren har dessa faktorer betydelse för hälsan debatterats och börjat få en mer framträdande roll (Rydqvist och Winroth 2004).

Hälsa är ett svårt begrepp att definiera och en anledning är just att det innefattas av många dimensioner. Hälsa ses inte längre enbart som avsaknad av sjukdom, utan mera som en resurs, ett begrepp som fokuserar på sociala och personliga förutsättningar där man utgår från fysiska, psykiska och sociala aspekter (Thedin Jakobsson 2007). Quennerstedt (2006) menar att en definition som haft stor betydelse för debatten om hälsobegreppet är WHO's definition som i förkortad version lyder:

Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet. Åtnjutande av hälsa på högsta nivå är en av de fundamentala rättigheter som tillkommer varje mänsklig varelse utan åtskillnad till ras, religion, politisk åskådning, ekonomiska eller sociala förhållanden. (WHO 1948) (Quennerstedt 2006:45)

Olika perspektiv på hälsa

Raustorp (2000) resonerar kring Anton Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, och hans hälsoteori där nyckelbegreppet är KASAM - känsla av sammanhang. KASAM består av tre komponenter: *begriplighet* - vilket innebär att det som händer i livet går att förklara, *hanterbarhet* - att man i hög utsträckning kan påverka omständigheterna istället för att se sig själv som ett offer, samt *meningsfullhet* - vilket i sammanhanget handlar om att ha motivation att påverka sin situation. Man ser då på hälsa ur ett *salutogent* perspektiv, det vill säga orsaker till att människor kan hålla sig friska, trots stora påfrestningar. Motsatsen är ett *patogent* perspektiv, där fokus ligger på orsaker till att människor blir sjuka. Antonovskys utgångspunkt är att tillvaron är full av påfrestningar som människan måste hantera (engelska: coping). ”Människans copingförmåga är beroende av att man förmår skapa ett meningsfullt

sammanhang i sin tillvaro” (Raustorp 2000:53). Att man har en stark känsla av sammanhang behöver inte nödvändigtvis betyda att man har god hälsa, dock säger teorin att människor med stark känsla av sammanhang har lättare att möta olika hotbilder mot sin hälsa. Man kan därför beskriva KASAM som ”ett mått på en persons motståndskraft mot fysiska, psykiska och sociala ohälsfaktorer i omgivningen” (Raustorp 2000:54).

Nordenfelt (i Rydqvist och Winroth 2004) diskuterar kring hälsa utifrån två utgångspunkter, ett *biologiskt- statistiskt* perspektiv, vilket vilar på den medicinska vetenskapen med begrepp som är hämtade från biologi, kemi och statistik. Inom denna vetenskap mäts puls och lungkapacitet och annat som är möjligt att mäta, och utgångspunkten är fastställda normalvärden för människan som biologisk varelse. Det andra perspektivet är det *holistiska* perspektivet, vilket utgår från ”människan som handlande varelse i sociala relationer” (Nordenfelt citerad i Rydqvist och Winroth 2004:15). Utifrån denna människosyn ser man på hälsa och sjukdom som ett fenomen med stor påverkan på människors handlingsförmåga i ett socialt sammanhang. Det holistiska perspektivet på hälsa betonar två förhållanden, nämligen *känsla*, det vill säga känslan av välmående kopplat till hälsa, och känslan av lidande kopplat till ohälsa, och för det andra *förmåga eller oförmåga till handling*. Grundtanken i Nordenfeldts resonemang är här att ”en person är vid hälsa om det föreligger balans mellan hennes handlingsförmåga och hennes mål för handling” (Nordenfelt citerad i Rydqvist och Winroth 2004:16).

Enligt Rydqvist och Winroth (2004) finns det oändligt många faktorer som påverkar vår hälsa, och tre avgörande områden som måste beaktas i sammanhanget är för det första *omgivande miljö*, där faktorer som familjeförhållanden och boendemiljö, tillsammans med skol- och arbetsmiljö, har stor påverkan på vår utveckling och hälsa. Ett annat väsentligt område är *arv-genetiska faktorer*, vilket betyder att vi föds med olika genetiska förutsättningar, och detta påverkar givetvis våra möjligheter att utvecklas på olika sätt. Det tredje området är *levnadsvanor – livsstil*, där faktorer som mat, motion och sömn är viktiga i sammanhanget. Livsstil är ett övergripande begrepp och handlar mycket om människors värderingar och beteenden. Rydqvist och Winroth menar att det är viktigt att ha förståelse för att dessa faktorer är avgörande för vår hälsa, även om många av dem inte går att påverka.

I folkhälsoarbetet kan vi också se förskjutning av fokus. Tidigare strategier byggde på att förebygga sjukdom och man diskuterade riskfaktorer som alkohol och tobak. Idag har perspektivet flyttats till friskfaktorer som ”känsla av sammanhang, god självkänsla, fysisk aktivitet, avspänning, vila, stillhet, humor och positiv livsinställning” (Raustorp 2000:55). Denna förskjutning av fokus visar sig följaktligen även på skolans arena, där nuvarande styrdokument betonar vikten av kunskap inom dessa områden, och där begreppet hälsa nämns i kursplanen för idrott och hälsa såväl som i kursplanerna för biologi och hemkunskap (Raustorp 2000). Enligt en utvärdering av ämnet idrott och hälsa 2002, beskrivs också hälsa i kursplanerna ”... i holistiska termer som en helhet som innefattar olika delar, och detta i hela individens livsmiljö”. Ämnet ska sträva emot ”... att hälsa ses som ett medel för högre livskvalitet” (Eriksson, Gustavsson, Johansson, Mustell, Quennerstedt, Rudsberg, Sundberg och Svensson 2003:6).

1.1.3 Kunskap och lärprocesser

Denna studie behandlar kunskap inom ämnet idrott och hälsa, och det kan därför vara på sin plats att titta närmare på kunskapsbegreppet. En definition som har utgångspunkt och förankring i Platons kunskapsteori (400.f.kr.) säger att

Kunskap börjar med vad vi kan tro, eller hålla för sant. Genom att ange goda skäl för våra försanthållanden stärker vi vår uppfattning och genom att söka efter det som gör vår uppfattning välgrundad kommer fram till säker kunskap (Gustavsson 2002:31).

Sedan dess har det växt fram olika synsätt på kunskap, beroende på inom vilket område och inriktning man har diskuterat kunskapsbegreppet. Gustavsson (2002) hävdar att ett samhälle där allas kunskaper tas tillvara är ett rikt kunskapssamhälle, vilket också betyder att olika sorters kunskap är kopplade till olika verksamheter. Han beskriver vidare skillnaden mellan att vara välinformerad och att besitta kunskap. För att information ska bli till kunskap, behöver en människa ta till sig den och förstå den i ett sammanhang. Han menar också att kunskap är också något som vi skaffar oss i en process som ständigt pågår. Då vi hela tiden tolkar och förstår fenomen utifrån vårt eget perspektiv på tillvaron, förändrar vi vår kunskap i och med att vi lär oss nya saker. Med utgångspunkt i ny förståelse får vi följaktligen också nya perspektiv på tillvaron. Fenomen kan därför uppfattas på olika sätt beroende på varje människas utgångspunkt. Annerstedt m.fl.(2001) beskriver också bildning som en process som människan genomgår, och bildningspotentialen påverkas av de insikter, erfarenheter, kompetenser och liknande som förvärvas. Även han betonar att detta är en pågående process genom hela livet.

Det finns en föreställning om att viss kunskap är teoretisk och att annan är praktisk. Den teoretiska kunskapen förknippas oftast med tänkande och antas ”sitta i huvudet”, medan den praktiska förknippas med handling och antas ”sitta i händerna eller i kroppen” (Gustavsson 2002:79). Man har också förknippat teoretisk kunskap med intellektuellt arbete, medan den praktiska kunskapen har kopplats till manuellt arbete. Enligt Gustavsson anses detta vara den främsta anledningen till att den praktiska kunskapen har haft lägre status och värderats lägre än den teoretiska.

Kunskapsbegreppet i undervisningen

Skolans mest centrala funktion är att lära ut kunskap, dock har den kunskap som förmedlats tagit för given, och varit ofreflekterad under större delen av skolans historia. Inte förrän i 1980 års läroplan nämner man kunskapsbegreppet särskilt, och i 1992 års läroplanskommitté, skola för bildning, problematiseras begreppet kunskap för första gången (Gustavsson 2002). I Lpo 94 görs en åtskillnad mellan fyra olika slags kunskap, ”fyra f”, det vill säga *faktakunskap* – exempelvis information och regler, där ingen åtskillnad görs mellan ytlig och djup kunskap eller mellan olika sätt att tolka samma fenomen, *färdighet* – vilket innebär att vi kan genomföra det vi har kunskap om, *förståelse* – när vi förstår genom att uppfatta innebörden i ett fenomen och *förtrogenhet* – vilket ofta beskrivs som ”den tysta kunskapen”, en kunskap som är förenad med ”sinnliga upplevelser och som kommer till uttryck i bedömningar” (Gustavsson 2002:24). Larsson och Redelius (2004) menar att ”denna komplexa förståelse av kunskap ska beaktas” i alla ämnens kursplaner (sid 232). Det innebär en mängd förändringar för ämnet idrott och hälsa, då ”lärande av färdigheter kommit att kompletteras med lärande av fakta om idrott och hälsa, förståelse för sambanden mellan idrott och hälsa och förtrogenhet med idrottsliga aktiviteter och deras hälsomässiga betydelse” (sid 232). Enligt Larsson och Redelius innebär detta också en förändrad syn på eleven, som går från att vara ett objekt för lärande (mottagare av kunskap) till ett subjekt för lärande (skapare av kunskap). Meckbach

(2004) menar att ”den didaktiska forskningen, det vill säga studier om undervisningsprocesser, innehåll och vilka lärprocesser som genomsyrar ämnet, har lyst med sin frånvaro vad gäller kroppsövningsämnet i skolan” (sid 27). Hon anser att för att undervisa barn och ungdomar i idrott och hälsa är det nödvändigt att idrottslärarna har en väl genomtänkt metodik och progression i sin undervisning och funderar över hur ämnet kan ge elever bildning.

”Föreställningar om vad kunskap är och hur lärande sker är avgörande för tänkandet runt hur vi arbetar med våra barn och unga i skolan” (Ekberg och Erberth 2000:19). Hedin och Svensson (i Ekberg och Erberth 2000) framhåller att senare års forskning visar att metodvalet är viktigt i undervisningen. Genom de metoder man väljer som lärare, bidrar man till olika typer av inläring, och därför kan också samma innehåll i undervisningen ge helt olika resultat på elevernas lärande. Raustorp (2000) beskriver olika inlärningsstilar hämtade från ”Gardners begåvningsbegrepp”- olika begåvningsområden eller typer av intelligens, där man måste se till på vilket sätt varje individ är intelligent. Det är stora skillnader i elevernas individuella förutsättningar, och detta påverkar naturligtvis deras sätt att lära sig nya saker på. Några föredrar att lära sig auditivt, det vill säga genom att lyssna på instruktioner, medan andra måste lära sig visuellt, vilket innebär att de behöver se instruktionen på en bild eller skissad på tavlan. De praktiskt/kinestetiskt begåvade eleverna kan behöva prova övningen praktiskt, med andra ord lära sig ”med kroppen” för att förstå instruktionerna. Raustorp menar vidare att ”en skicklig pedagog kan förändra och anpassa undervisningen så att man tillgodoser olika elevers olika begåvningsprofil” (sid 17).

Har ämnet idrott och hälsa utvecklats till ett bildningsämne där lärandet ger förbättrad hälsa? Wright (i Annerstedt m.fl. 2001) menar att även om ämnet i sig har positiva effekter på elevernas hälsa, kan man inte ta för givet att undervisningen i längden verkligen bidrar till förbättrad hälsa. Han anser att ”det är först om betydande kunskaper, förståelse för principer och positiva attityder utvecklas – tillsammans med ökade färdigheter och förändrat beteende – som man kan hävda något sådant” (Wright citerad i Annerstedt m.fl. 2001:128). Enligt Rydqvist och Winroth (2004) är förståelsebaserad kunskap nödvändig för att kunna ta ansvar för den egna hälsan, och för att kunna göra reflekterande val kring hälsofrågor. Det finns i huvudsak två sätt att införskaffa denna kunskap; att lära sig mera fakta i ämnet – teoribaserad kunskap, eller att själv prova – erfarenhetsbaserad kunskap.

1.1.4 Idrottsämnet – en historisk överblick

”Tre komponenter är avgörande i fråga om den fysiska fostrans utveckling i skolan: statsmakternas intentioner, skolans egen beredskap och landets kroppsövningstraditioner” (Blom och Lindroth 2002:272). Vikten av kroppsövningar har belysts i pedagogiska sammanhang från tidigmodern tid och har funnits med i alla skolformer och kulturer genom historien. Syftet med skolans idrottsundervisning liksom uppfattningen om kroppen har varierat, och allteftersom samhället förändrats har skolans ämnen påverkats och utvecklats i samma riktning. Dessa förändringar kan också ses i de namnbyten ämnet har genomgått under åren. Quennerstedt (2006) menar att våra föreställningar om hälsa påverkar olika handlingar, verksamheter och institutioner, alltså även verksamheten i skolämnet idrott och hälsa. Ämnet har följaktligen genomgått en del förändringar under de senaste 100 åren, både vad gäller fysisk aktivitet och synen på hälsa.

Omgivningsfaktorer och Linggymnastik

I början av 1900-talet influerades hälsofrågorna i skolan tydligt av frågor om hygien ur ett medicinskt/fysiologiskt perspektiv. ”Omgivningshygien i termer av en hälsoriktig skolmiljö

och goda sanitära förhållanden” och ”skolbarnens primära behov i termer av frisk luft, renlighet, mat och kroppsrörelse” betraktades som hälsofrågor (Quennerstedt 2006:162). Fokus låg på en individuell syn på hälsa där levnadsvanor och olika omgivningsfaktorer påverkade den fysiska hälsan. Ämnet hette *gymnastik* och var starkt influerat av Linggymnastiken, vilken fått sitt namn av Per Henrik Ling och hans son Hjalmar. Dessa två lade redan under 1800-talet grunden till det gymnastiksystem som kom att dominera kroppsövningsämnet i skolan under lång tid (Annerstedt m.fl. 2001). Eleverna skulle genom lämpliga övningar ”utveckla kraft, hälsa och levnadsglädje”, och ämnet skulle ge ”en kroppslig och moralisk disciplinering, en allsidig kroppsutveckling samt en god hållning”(Quennerstedt 2006:163). Linggymnastiken hade en vetenskaplig inriktning med fokus främst på anatomi och fysiologi och enligt Ling skulle gymnastiken grundas på ”kunskapen om människoorganismens lagar”. ”Djärva, prestationsinriktade övningar” var inte väsentliga, utan varje rörelse utfördes utifrån vetenskapligt fastställda principer, där slutmålet var ”den allsidigt utbildade kroppen, där ingen del försummas och där den harmoniska helheten var överordnad kroppslig specialisering” (Blom och Lindroth 2002:132–133). En slags idrottslig aktivitet som räknades som en egen typ av gymnastik, var fäktning. Den gick dock under benämningen militär gymnastik.

1919 bytte ämnet namn till *gymnastik med lek och idrott*. Enligt Ekberg och Erberth (2000) markerade namnet en pågående dragkamp mellan olika riktningar, och visade att gymnastik fortfarande var det viktigaste och att lek och idrott endast var ett tillägg till den centrala gymnastiken. Ämnet fysiologiserades allt mer och ”vetenskapliga fakta utifrån anatomi och fysiologi blir en viktig bas för valet av innehåll i ämnet” (Quennerstedt 2006:108). Lings gymnastik dominerade fortfarande i skolorna medan idrottsrörelsen dominerade fritiden. Den djupa klyftan mellan lingianismen och idrottsrörelsen som beskrivs som den ”kanske mest centrala och intressanta konflikten i svensk idrottshistoria”, varade till mitten av 1900-talet och har haft sin påverkan på såväl samhälle som skola och idrottsundervisning (Blom och Lindroth 2002:221). Militärövningar, eller vapenövningar som de också kallades, var obligatoriska för de manliga läroverksstudenter mellan 1863 och 1917, men i nedrustningens tid eliminerades dessa övningar 1928, och även fäktning avvecklades som kroppsövningsform. Samma år infördes också för första gången friluftsliv- eller idrottsdagar officiellt i läroverken (Blom och Lindroth 2002).

Idrottstiden

Från mitten av 1900-talet tonades omgivningsfrågorna ned och hälsa betraktades främst som en medicinsk fråga, där styrdokumentet framför allt innefattade begrepp som sjukdomar, sjukvård, risker och droger med medicinska orsaker (Quennerstedt 2006). Den individuella hälsan stod fortfarande i fokus, och läroplanerna betonade den fysiska hälsan, men även till viss del den psykiska hälsan. Ämnet dominerades fortfarande av fysiologi, där träning av kondition och styrka samt ett brett spektrum av olika fysiska aktiviteter var det centrala i undervisningen (Quennerstedt 2006). Blom och Lindroth (2002) beskriver paradigmskiftet från gymnastik till idrott som en långvarig process, men en vändpunkt kan skönjas kring 1950. Tävlingsidrotten hade nu gjort sitt intåg i skolan och tiden därefter benämns som ”idrottstiden”.

1962 bytte ämnet återigen namn till *gymnastik*. Fysiologin i undervisningen byts också gradvis ut mot en inriktning som grundas på idrottsrörelsens verksamhet. Idrotterna växer sig allt starkare i ämnet och ”domineras av aktiviteter från föreningsidrotten och innebär träning av olika kroppsliga färdigheter där idrottsprestation blir ett naturligt inslag i ämnesinnehållet” (Quennerstedt 2006:108). Idrottsrörelsens stora inflytande på skolan blir än tydligare på 1970-

talet då grenspecifika idrottsgymnasier upprättas. Skidgymnasier, tennisgymnasier och simgymnasier för att nämna några, står nu till förfogande för att ge lovande idrottsutövare bra träningsförhållanden (Blom och Lindroth 2002). Dock var förekomsten av tävlingsmoment i idrottsundervisningen fortfarande en kontroversiell fråga och under 1970-talet debatterades ”konkurrenssamhället” och dess påverkan på Sveriges medborgare med ny kraft (Sandahl 2002).

Idrott blir hälsa

1980 bytte ämnet namn till *idrott* och man kan skönja ett vidgat perspektiv på hälsa i styrdokumentet. Två andra inriktningar i ämnet blir också mer tydliga; en inriktning mot social fostran där delar som samarbete och laganda fokuseras och en inriktning mot friluftsliv där viktiga delar är naturupplevelser, miljöpedagogik och ekologi (Quennerstedt 2006). Hälsa, ergonomi och hygien införs också som tre nya moment i läroplanen, samtidigt med begreppen samundervisning och jämställdhet. I läroplanen saknas bindande föreskrifter, vilket överlåter åt läraren att själv utforma undervisningen utifrån anvisningarna (Ekberg och Erberth 2000).

Hälsoinriktningen blir än tydligare i 1994 års läroplan, där inte bara medicinska frågor fokuseras utan även riskförebyggande och hälsofrämjande frågor. Hälsoundervisningen handlar nu även om människors livsmiljö, människors livsstilar, mänskliga relationer, psykosociala frågor, samlevnad och delaktighet det vill säga ”hela människan i hela sin livsmiljö” (Quennerstedt 2006:163). En vidgad syn på hälsa gör att hälsa nu ses som närvaro av något positivt, som livskvalitet, helhet och meningsfulla sammanhang, och inte motsatsen till begreppet sjukdom. I samband med att ny läroplan för grundskolan införs 1994 (Lpo 94), får nu varje ämne kursplaner med bestämda målsättningar och betygskriterier. Idrottsämnet får sitt nuvarande namn *idrott och hälsa*, vilket demonstrerar att hälsans roll skall betonas mer och målen för undervisningen förändras. Det framgår av styrdokumentet att ”ämnet är ett tydligt hälsoämne med en bas i rörelseaktiviteter och friluftsvksamhet” (Quennerstedt 2006:111).

Enligt kursplanen ska ämnet bland annat utveckla kunskaper om vad som främjar hälsa och utveckla den fysiska och psykiska såväl som den sociala förmågan. Hälsa ska nu inte ses bara ur ett individuellt perspektiv, utan ur ett individperspektiv, ett relationellt perspektiv och ett samhällsperspektiv (Quennerstedt 2006). Enligt en utvärdering av ämnet idrott och hälsa 2002, verkar ett antal utgångspunkter vara givna utifrån ämnesbeskrivningen; sambandet mellan mat, motion och hälsa; sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil; sambandet mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet samt att hälsa bibehålls och förbättras genom regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv. I och med de nya kursplanerna har alltså idrottsämnet bytt karaktär ”från färdighetsämne till ett reflekterande hälsoämne där utvecklandet av hälsa och inte förebyggande av sjukdom fokuseras” (Eriksson m.fl. 2003:6).

1.2 Tidigare forskning och litteratur i ämnet

I en studie 2002 bland 134 elever i år 5 runt om i Sverige, redogör Larsson (2004) för hur eleverna ser på ämnet idrott och hälsa. Eleverna skulle bland annat svara på frågan *Vad tycker du att man borde få lära sig i ämnet idrott (gympa) i skolan?* Många av eleverna tyckte att frågan var svår att förstå; ”uppenbarligen är läroprocesser och kunskapsbildning ett resonemang som eleverna inte, eller mycket sällan, hört talas om i samband med idrott och hälsa” (sid 133). Av de elever som besvarat frågan är det ett flertal som har fokuserat på utövande av fysisk aktivitet, hur olika sporter går till och hur man tillämpar regler i dessa.

Andra har svarat vissa motoriska färdigheter (till exempel stå på händer) eller konditions- och motionsrelaterade aktiviteter som att bli starkare och få bättre kondition. Eleverna uttryckte också en mycket positiv syn på ämnet, och de allra flesta tyckte att idrott och hälsa var roligt. Dock verkade eleverna i första hand förknippa ämnet med ”rekreation och avkoppling”, och som ett ”avbrott från de mer stillasittande ämnena” (Larsson 2004:128). Att lärarna ofta frågar eleverna vad de vill göra på lektionerna, visar också att görandet verkar vara viktigare än lärandet.

Resultatet av en studie 2002 bland 677 elever i år 8 visar liknande tendenser. Eleverna fick frågan *Vad gör man i ämnet idrott och hälsa?* De svarade att ”de gör olika aktiviteter, snarare än att de får lära sig olika saker” (Redelius 2004:164). Detta betyder inte att eleverna inte lär sig någonting, men ger uppfattningen av att kunskapen får stå tillbaka för aktiviteten. Enligt eleverna i denna studie förekommer dessutom de moment som specificeras som viktiga i kursplanen – dans, simning/livräddning, orientering och friluftsliv, mycket sällan i undervisningen. Studien visar också att de flesta elever uppskattar ämnet idrott och hälsa, men att det finns en grupp som upplever det som jobbigt, tråkigt och hemskt. Denna grupp ökar under senare åren i grundskolan. Dessa elever känner sig dåliga och utsatta under lektionerna, och upplever att de inte kan det som de uppfattar förväntas av dem (Redelius 2004).

Inom projektet *Skola-Idrott-Hälsa*, gjordes 2001 en kvalitativ intervjustudie med 16 idrottslärare. Resultatet visar att lärarna främst vill att eleverna ska ha roligt genom fysisk aktivitet och hitta aktiviteter de kan utöva på fritiden. Lärarna motiverar detta med att om eleverna finner undervisningen lustfylld, stimulerar detta till lärande. Förutom att undervisningen ska vara lustfylld har lärarna i studien som huvudmål att eleverna ska få ”uppleva rörelseglädje och att utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet” (Meckbach 2004:32). De flesta lärarna i studien poängterar att ämnet har gått från att vara prestationsinriktat till ett mer hälsoinriktat ämne, men ingen lyfter fram att ämnet skulle blivit mer av ett kunskapsämne. Ingen av lärarna lyfter heller fram något om hur själva undervisningsprocessen i ämnet ter sig. Några av lärarna i studien framhåller att inget alls har förändrats, utan fokus ligger fortfarande på fysisk aktivitet, med bollsporter som dominerande moment (Meckbach 2004).

Liknande resultat visar en utvärdering av ämnet idrott och hälsa på uppdrag av regeringen 2002, där ett av uppdragen var; ”Skolverket skall utvärdera och analysera undervisningen i ämnet Idrott och hälsa i förhållande till kursplanerna samt utvärdera i vilken mån eleverna deltar i och fullföljer utbildningen...” (Eriksson m.fl. 2003:4) Som metod användes observationer, intervjuer med lärare och elevenkäter. Utvärderingen visar att ämnet idrott och hälsa är uppskattat av många elever, samt att de upplever att de lär sig mycket i ämnet. Men enligt Eriksson m.fl. (2003) finns det områden och perspektiv som hamnar i skymundan, och det är ett ”visst ensidigt fokus i synen på kropp och hälsa i ämnet” (sid 3). Dock lyfts elevernas sociala utveckling lyfts fram som en central del i ämnet. Utvärderingen visar att det är särskilt tre saker som eleverna tycker att de lärt sig, nämligen ”olika idrottsaktiviteter, att man mår bra av att röra på sig och att ta hänsyn till både pojkar och flickor” (sid 27). Det som eleverna tycker är viktigt i ämnet är att ”ha roligt genom att röra på sig” (sid 25). Idrottslärarna i undersökningen tycker att det allra viktigaste i deras undervisning är just att ”eleverna har roligt genom fysisk aktivitet” (sid 17). Noterbart är att lära sig om hälsa kommer först på sjunde plats bland grundskolelärarna i undersökningen. Ett av strävansmålen i ämnets kursplan är att eleven utvecklar en positiv självbild. Resultaten i denna utvärdering visar att inte mindre än 10 % av flickorna i år 9 tycker att skolämnet idrott och hälsa istället bidragit till att de fått försämrat självförtroende. Analys av lokala styrdokument i

utvärderingen visar också att idrottsämnet är starkt aktivitetsfokuserat och innehåller ett brett spektra av olika aktiviteter, där den kroppsliga fysiska ansträngningen är det centrala. Ämnet idrott och hälsa verkar också bestå av två delar, idrott *och* hälsa, där hälsa ses som ett fristående teoretiskt moment och inte som verksamhetens fokus (Eriksson m.fl. 2003).

Enligt Quennerstedt (2006) visar tidigare studier att ämnet bidrar med en mängd olika saker vad gäller elevernas utveckling och lärande. Dock är resultaten ”delvis motsägelsefulla i relation till ämnets mål och syften...” (sid 31). Det som eleverna upplever att de lär sig i ämnet, visar emellertid en bild som stämmer bra överens med bilden av vad lärarna tycker att ämnet ska bidra till. Rörelse och fysisk aktivitet är det som framträder som ämnet idrott och hälsas kärna.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med mitt arbete är att ta reda på vad eleverna upplever att de lärt sig i ämnet idrott och hälsa, samt att undersöka om deras upplevda kunskap stämmer överens med de syften och mål som finns formulerade i den nationella kursplanen för ämnet. Mina frågeställningar är följande:

1. Vad upplever eleverna att de lärt sig i ämnet idrott och hälsa?
2. Motsvarar elevernas upplevda kunskap syften och mål i den nationella kursplanen för idrott och hälsa?

Avgränsning och precisering:

Jag har valt att avgränsa målgruppen till elever i år 9, vilket innebär att denna undersökning mäter den kunskap eleverna upplever att de har fått i ämnet idrott och hälsa fram *till och med* år 8.

2. Metod

2.1 Urval

En F-9 skola i en mindre kommun i Södra Norrland valdes för denna undersökning. Avgörande för detta val var dess tillgänglighet, men också det faktum att jag läser till idrottslärare med inriktning mot senare år, och därför har en naturlig ambition inför framtida yrkesutövning att ta reda på aktuell kunskapsnivå för elever i år 7-9. Som målgrupp för undersökningen utsågs samtliga elever i år 9 på den aktuella skolan. Detta val motiverades med att dessa elever generellt har erhållit högst grad av mognad och förförståelse, vilket enkätstudien i viss mån krävde. Eleverna i år 9 på den aktuella skolan är indelade i fyra klasser, totalt 72 elever. Två idrottslärare arbetar på skolan och de undervisar i två klasser var av dessa. Vid undersökningstillfället var ett flertal elever i varje klass frånvarande av varierande orsaker och det totala bortfallet var därför 13 elever. Antalet elever som närvarade var 59, varav 35 pojkar och 24 flickor.

2.2 Datainsamlingsmetoder

En kvantitativ metod i form av enkätstudie valdes för att få svar på frågeställningarna i denna undersökning. Anledningen till detta val var att jag ville nå ut till en större undersökningsgrupp, och kartlägga vissa mönster, och inte analysera på ett djupare plan. En kvantitativ metod som enkätundersökningar ger bredare information och är i detta fall att föredra, snarare än kvalitativa djupgående intervjuer (Johansson och Svedner 2006). Enkäten i undersökningen (se Bilaga 1) var utformad med fasta svarsalternativ i alla frågor utom en. Enligt Trost (2007) är detta att föredra då öppna frågor bör undvikas i enkätformulär. Dock rekommenderar han en öppen fråga i avslutningen av formuläret, då denna kan ge respondenten möjlighet att tillägga något eller avreagera sig, och dessa svar kan sedan vara av stort intresse vid tolkning och analys det insamlade materialet. Enkätformuläret i denna undersökning bestod av 21 påståenden där tre fasta svarsalternativ fanns valbara: *Instämmer helt*, *Instämmer delvis* eller *Instämmer inte alls*. Denna utformning av svarsalternativ användes eftersom en skala som är tre- till femgradig gör att slumpfelen blir relativt få, till skillnad från skalor med högre antal svarsalternativ (Kylén 2004). De påståenden som användes var utformade utifrån kursplanen i idrott och hälsa. Enkäten innehöll dessutom en avslutande fråga där eleverna hade möjlighet att komplettera med egna svar, och vid behov lägga till sådant som övriga frågor i enkäten inte rymde. Inför utformningen av enkäten studerades andra enkäter och dess formulering av frågor i tidigare uppsatser inom ämnet. Konstruerandet av egna enkäter kan enligt Johansson och Svedner (2006) innebära vissa svårigheter, och de uppmanar därför att liknande enkätundersökningar granskas. Ett neutralt svarsalternativ som ”*vet ej*” undveks i enkätformuläret, då risken fanns att eleverna skulle använda detta alternativ i de fall där frågan krävde lite extra eftertanke och blev komplicerad att besvara. För att undvika detta fick eleverna nu ta ställning i samtliga frågor.

2.3 Procedur

För att förankra undersökningen började jag med att studera litteratur och artiklar i ämnet samt analysera läroplanen och den nationella kursplanen i idrott och hälsa ingående. Detta var också nödvändigt för att kunna utforma ett enkätformulär med frågor som var relevanta för syftet med undersökningen, då jag behövde säkerställa vad som skulle efterfrågas. Frågorna i enkäten utformades sedan utifrån kursplanen i idrott och hälsa, såväl från ämnets karaktär, syfte och roll som från mål att sträva mot och mål att uppnå med undervisningen. Enkäten

testades sedan på två elever som inte går på den för undersökningen aktuella skolan. Detta gjordes för att upptäcka om frågorna var tillräckligt begripliga, samt för att upptäcka eventuella brister som behövde åtgärdas. Då dessa två elever fyllde i enkäten utan större svårigheter, kunde den också anses klar att delas ut till eleverna på den utvalda skolan.

Rektorn och lärarna på den aktuella skolan kontaktades sedan för att ge sin tillåtelse att göra undersökningen. De var i högsta grad tillmötesgående och min undersökning mottogs positivt av samtliga inblandade. Jag presenterade mitt syfte med undersökningen och de fick ta del av enkäten för att få kännedom om dess innehåll. Då endast ämnesspecifika frågor ingick i undersökningen, samt att den var anonym och frivillig att delta i, krävdes enligt överenskommelse med rektor på den aktuella skolan ingen ytterligare åtgärd ur forskningsetiskt hänseende än detta godkännande. Dag och tid för enkätundersökningen bokades sedan in med de aktuella lärarna.

Varje klass besöktes därefter personligen, för att ge alla elever samma förutsättningar under undersökningen. I och med att jag fanns på plats, kunde jag också göra eventuella förtydligande angående frågorna i enkäten. Eleverna informerades om att undersökningen var frivillig att delta i, de kunde välja att avstå om de så önskade, samt att de skulle delta anonymt. De informerades också om beräknad tidsåtgång för detta, samt möjligheten att ställa frågor om något var oklart i enkäten. Alla närvarande 59 elever valde att svara på enkäten, och samma enkät delades ut till samtliga elever. Ingen av eleverna fick ta del av enkäten innan undersökningstillfället. Proceduren tog plats i det klassrum som klassen för närvarande befann sig i, en igenkännande och trygg miljö, eftersom undersökningen då inte skapade onödig uppståndelse eller nervositet bland eleverna. Dessutom tog det vanligtvis endast 10-15 minuter för eleverna att fylla i enkäten, och för att minimera tiden som togs från lektionstid, var detta en bra lösning.

2.4 Analyismetoder

När enkäterna var insamlade, kontrollerades de för att se till så att ingen var ofullständig eller felaktigt ifylld. Samtliga insamlade enkäter var korrekta och kunde därför ingå i undersökningen, totalt 59 stycken. Sedan sammanställdes svaren klassvis. Detta gjordes för hand, och inte i något dataprogram. Därefter gjordes en sammanställning av de fyra klassernas svar i ett totalt resultat. Det totala resultatet av enkätsvaren, fråga för fråga, databehandlades och sammanställdes via tabeller och diagram i databehandlingsprogrammet Excel, där varje svar redovisades både procentuellt och i antal elever som svarat ett visst alternativ. Detta gjorde resultatet överskådligt och möjliggjorde upptäckten av eventuella kopplingar mellan olika frågor och mönster i elevernas svar.

2.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet eller tillförlitlighet innebär att en mätning är stabil och inte påverkas av till exempel slumpflytelser. Ofta menar man att ”en mätning vid en viss tidpunkt skall ge samma resultat vid en förnyad mätning” (Trost 2007:64). Validitet däremot innebär att frågorna skall mäta det som är de är avsedda att mäta. Om jag använder mig av krångliga ord och uttryck så att många missuppfattar en fråga blir både validiteten och reliabiliteten låg. Det går då inte att mäta vad man avser att mäta eftersom slumpflytelser påverkar resultatet.

För att säkerställa reliabiliteten genomfördes enkätundersökningen under så likartade former som möjligt för alla respondenter. Situationen var i princip likadan för alla elever i undersökningen, de befann sig i samma slags miljö, svarade på samma frågor, och fick samma

instruktioner från mig. Eleverna som besvarade enkäten i denna undersökning hade överlag inga problem att förstå frågorna, de verkade uppfatta frågorna på samma sätt och jag fick svar på det som efterfrågades. Frågorna mätte därmed det som de var avsedda att mäta, vilket även stärker validiteten i undersökningen.

3. Resultat

Nedan redovisas resultatet av studien. Övervägande delen av resultatet presenteras i denna del av arbetet, utifrån den relevans det har för syfte och frågeställningar i undersökningen. Resultatet av samtliga frågor i enkätundersökningen redovisas dock i Bilaga 2.

3.1 Inom vad upplever eleverna att de fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?

Resultatet visar att det finns ett flertal områden som en majoritet av eleverna upplever att de har fått kunskap om genom idrottsundervisningen, vilken därmed motsvarar syften och mål i kursplanen i hög grad. Nedan redovisas de områden flest elever upplever att de fått kunskap om utifrån valt svarsalternativ ”instämmer helt”, samt dess koppling till kursplanen i idrott och hälsa.

Tabell 1. Områden flest elever i undersökningen upplever att de fått kunskap om

	instämmer helt		instämmer delvis		instämmer inte alls	
Hur man utövar olika idrotter, aktiviteter och lekar	43	73 %	16	27 %	0	0 %
Att visa hänsyn till andra människor	39	66 %	19	32 %	1	2 %
Hur jag orienterar mig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel	39	66 %	16	27 %	4	7 %
Hur jag kan motionera/idrotta på egen hand på fritiden	37	63 %	17	29 %	5	8 %
Att samarbeta med andra människor	34	58 %	24	40 %	1	2 %

Att kunna delta i olika idrottsaktiviteter – ett uppnåendemål i kursplanen

Enligt kursplanen ska ämnet sträva mot att eleven utvecklar sin fysiska förmåga, och ett mål att uppnå är att eleven i slutet av det femte skolåret ska ”ha erfarenheter av några vanliga idrottsaktiviteter...” samt i slutet av det nionde skolåret ”kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter...” Samtliga elever i undersökningen är överens om att undervisningen i idrott och hälsa har lärt dem *hur man utövar olika idrotter, aktiviteter och lekar*. 73 % instämmer helt och 27 % instämmer delvis i detta påstående. Detta påstående är det enda i enkätformuläret som samtliga elever instämmer helt eller delvis i.

Utveckla social förmåga – ett strävansmål i kursplanen

Ämnets syfte och roll är bland annat att ”utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra”. Att ”utveckla den sociala förmågan” är ett mål att sträva mot enligt ämnets kursplan, och social förmåga som *att visa hänsyn till andra människor* och *att samarbeta med andra människor* visar sig också vara kunskap som eleverna upplever att de lärt sig i hög grad genom idrottsundervisningen. 98 % av eleverna i denna undersökning instämmer helt eller delvis i båda dessa påståenden (varav 66 % respektive 58 % instämmer helt), och endast någon enstaka elev instämmer inte alls i att de har lärt sig att visa hänsyn och samarbeta med andra människor genom idrottsundervisningen.

Orientera sig i okända marker – ett uppnåendemål i kursplanen

Att ”kunna orientera sig i okända marker...” är ett mål att uppnå i slutet av det nionde skolåret enligt kursplanen. Inom detta område upplever de flesta elever i undersökningen att de har fått kunskap genom idrottsundervisningen. 66 % instämmer helt och tycker att de kan *orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel*. 27 % av eleverna instämmer delvis i detta, medan endast 7 % upplever att de inte har den kunskapen, det vill säga inte instämmer alls i detta.

Genomföra aktiviteter för egen motion – ett uppnåendemål i kursplanen

I kursplanen för ämnet idrott och hälsa står att eleven ska ”kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion”. Detta är ett mål som eleven ska uppnå i slutet av det nionde skolåret. 63 % av eleverna i undersökningen instämmer helt i att de kan *använda sig av idrotter på egen hand på fritiden*. Totalt instämmer 92 % helt eller delvis i detta, och endast ett fåtal elever upplever att de saknar den kunskapen.

Kommentarer av eleverna i undersökningen

11 elever valde att komplettera enkäten med kommentarer angående kunskap som de upplever att de fått genom idrottsundervisningen. Till övervägande del handlar kommentarerna om kunskap i form av färdigheter inom olika idrotter, men några kommentarer inom andra områden som kost och självkänsla finns också med.

Tabell 2. Exempel på andra saker jag lärt mig i idrott och hälsa

”Hur man springer”
”Mycket om hur man utför olika sporter”
”Många idrotters regler”
”Hur man idrottar”
”Hur man knyter skorna”
”Jag har lärt mig hur jag ska träna”
”Har lärt mig att äta bättre”
”Hur jag ska hantera kroppen. Äta rätt, regelbundet och vila”
”Om kost och så”
”Att jag vågar ta för mig mer i spel och sporter på idrotten”
”Att jag aldrig mer ska orientera”

3.2 Inom vad upplever eleverna att de *inte* fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?

Resultatet visar att det förekommer ett flertal områden som många elever i undersökningen upplever sig ha fått begränsad kunskap om, eller ingen kunskap alls, vilken därmed inte motsvarar syften och mål i kursplanen för ämnet. Nedan redovisas de områden i undersökningen flest elever upplever att de inte fått kunskap om utifrån valt svarsalternativ ”instämmer inte alls”, samt dess koppling till kursplanen i idrott och hälsa.

Tabell 3. Områden flest elever i undersökningen upplever sig ha fått begränsad kunskap om

	instämmer helt		instämmer delvis		Instämmer inte alls	
Ergonomi	11	19 %	25	42 %	23	39 %
Delar av idrottens och friluftslivets historia och lärt känna lekar/danser från andra kulturer	7	12 %	31	52 %	21	36 %
Hur media framställer dagens kroppsideal och hur det påverkar min egen uppfattning	15	25 %	27	46 %	17	29 %
Hur jag ska göra i en nödsituation och utföra livräddning och första hjälpen	8	14 %	36	61 %	15	25 %
Olika metoder för stresshantering/avslappning/massage	11	19 %	33	56 %	15	25 %

Tillämpa kunskaper i ergonomi – ett uppnåendemål i kursplanen

Att ”... kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang”, är ett av målen i kursplanen, som eleven ska ha uppnått i slutet av det nionde skolåret, och redan i slutet av det femte skolåret ska eleven ”... kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan”. 39 % av eleverna i denna undersökning anser inte att de har fått någon kunskap alls om *ergonomi* via idrottsundervisningen, även om nästan hälften (42 %) tycker att de lärt sig det till viss del. Endast en knapp femtedel av eleverna i undersökningen upplever att de fått kunskap inom ergonomi.

Idrottens/friluftslivets historia och lekar/danser/idrottsformer i olika kulturer – ett strävansmål i kursplanen

Ett mål att stäva mot enligt kursplanen är att eleven ”får inblickar i idrottens och friluftslivets historia samt lär känna olika former av lekar, danser och idrottsformer i olika kulturer”. 36 % av eleverna i undersökningen upplever inte att de har fått någon kunskap om detta och instämmer inte alls i att de lärt sig *delar av idrottens och friluftslivets historia och andra kulturers lekar och danser*. Dock upplever mer än hälften av eleverna, nämligen 52 %, att de fått kunskap om detta till viss del, medan endast 12 % instämmer helt.

Medias framställning av kroppsideal – del av ämnets karaktär

Hur medias framställer dagens kroppsideal och hur det påverkar min egen uppfattning är också något som många elever i undersökningen upplever att de inte har fått kunskap/insikt i. 29 % av eleverna instämmer inte alls i detta påstående, vilket är fler än de som upplever att de **har** fått kunskap om detta (25 %). Dock instämmer nästan hälften av eleverna delvis i detta påstående. Området finns emellertid varken med som mål eller syfte i kursplanen för idrott och hälsa, utan nämns under ämnets karaktär och uppbyggnad.

Livräddande första hjälp- ett uppnåendemål i kursplanen

Enligt kursplanen i idrott och hälsa ska eleven redan i slutet av det femte skolåret kunna ”... hantera nödsituationer vid vatten”, och i slutet av det nionde skolåret dessutom ”ha kunskaper i livräddande första hjälp”. Detta är mål att uppnå. En fjärdedel av eleverna i undersökningen upplever inte att de har kunskap om *hur jag ska göra i en nödsituation och utföra livräddning/första hjälpen*. Endast åtta elever, vilket motsvarar 14 %, instämmer helt i detta påstående, och menar att de har fått den kunskapen. En övervägande del (61 %) instämmer dock delvis i att de har fått kunskap inom livräddande första hjälp.

Kunskaper om psykiskt välbefinnande - ämnets syfte och roll

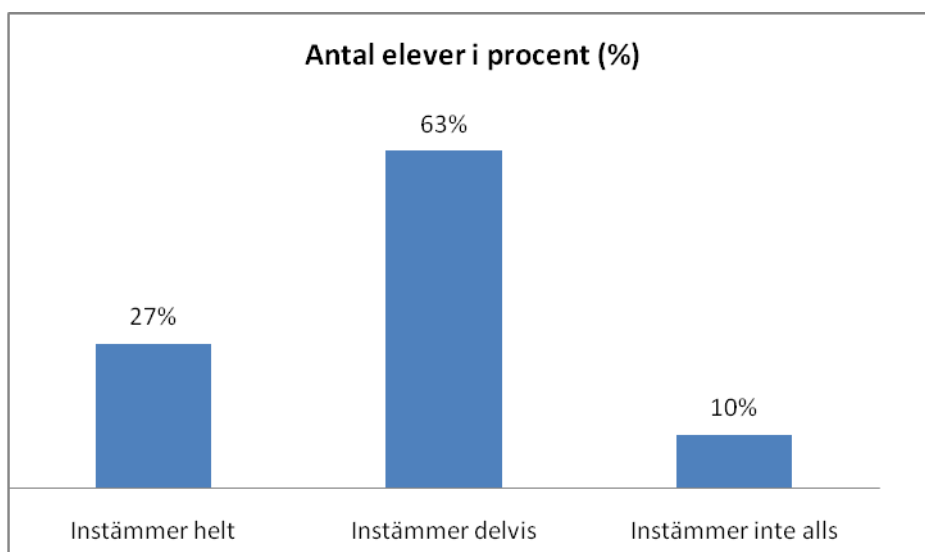
Kursplanen i idrott och hälsa har som syfte att utveckla kunskaper om förhållanden som påverkar både det fysiska och psykiska välbefinnandet. För att nå psykiskt välbefinnandet är det viktigt att ha kunskap om *olika metoder för stresshantering/avslappning/massage*. En fjärdedel av eleverna upplever inte att de har fått någon kunskap alls inom detta, medan drygt hälften ändå instämmer delvis och anser att de har fått viss kunskap. 19 % av eleverna i undersökningen upplever att de har fått kunskap inom stresshantering, avslappning och massage.

3.3 Övriga resultat

Nedan följer ytterligare resultat av undersökningen, kopplat till målen i kursplanen för idrott och hälsa.

Dans och rörelse till musik – ett uppnåendemål i kursplanen

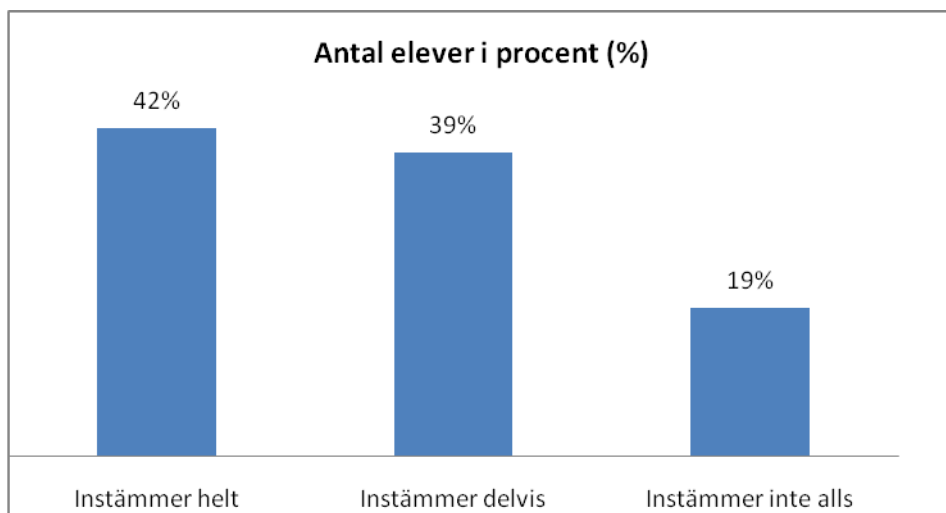
I slutet av femte skolåret ska eleven ”...kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik”, enligt kursplanen. När eleven slutar nionde skolåret ska eleven ”...kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter”. Endast 27 % av eleverna upplever att de lärt sig *olika danser och rörelse till musik*. 63 % instämmer delvis i detta påstående, medan 10 % av eleverna inte tycker att de lärt sig detta överhuvudtaget (se Figur 1).



Figur 1. Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig olika danser och rörelse till musik

Kunskap om allemansrätten – ett uppnåendemål i kursplanen

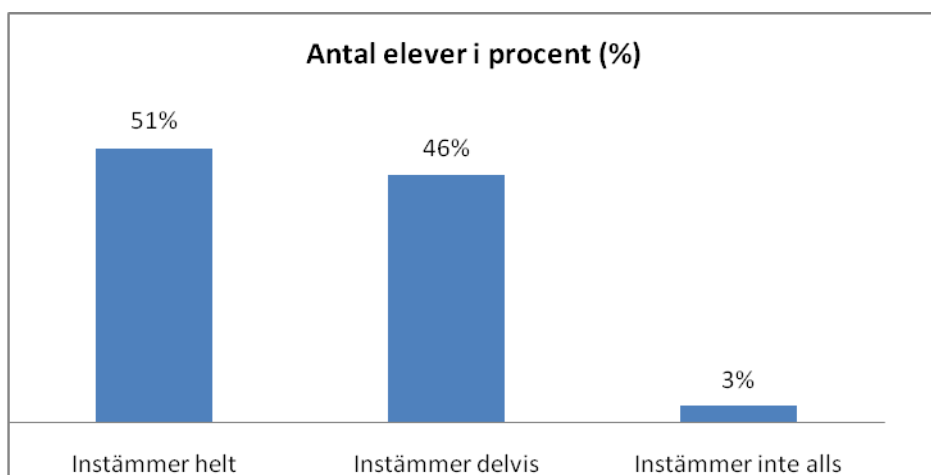
Ett av målen som eleven enligt kursplanen ska ha uppnått redan i slutet av femte skolåret, är att ”ha grundläggande kunskaper om friluftsliv och känna till principerna för allemansrätten”. 42 % av eleverna i undersökningen upplever att de har kunskap om *hur jag ska bete mig i naturen med hänsyn till allemansrätten*. Nästan lika många tycker sig ha kunskap om detta till viss del, medan en knapp femtedel (19 %) upplever att de inte alls har fått den kunskapen (se Figur 2).



Figur 2. Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag ska bete mig i naturen med hänsyn till allemansrätten

Sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa – ett uppnåendemål i kursplanen

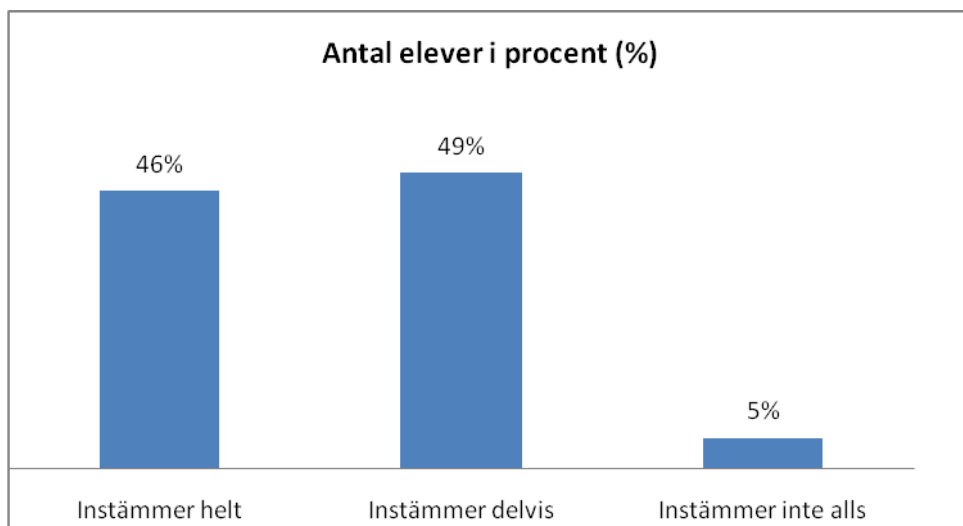
I kursplanen för idrott och hälsa står det att ett av målen som eleven ska ha uppnått i slutet av det nionde skolåret är att ”förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa...”. Ämnets syfte och roll är också att utveckla barn och ungdomars kunskaper om ”hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande”. Nästan alla elever instämmer helt (51 %) eller delvis (46 %) i att de har lärt sig *hur fysisk aktivitet påverkar min hälsa*. Endast två elever, vilket motsvarar 3 % i undersökningen, upplever att de inte har fått någon kunskap alls angående detta (se Figur 3).



Figur 3. Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur fysisk aktivitet påverkar min hälsa

Positiva upplevelser av rörelse – ett strävansmål i kursplanen

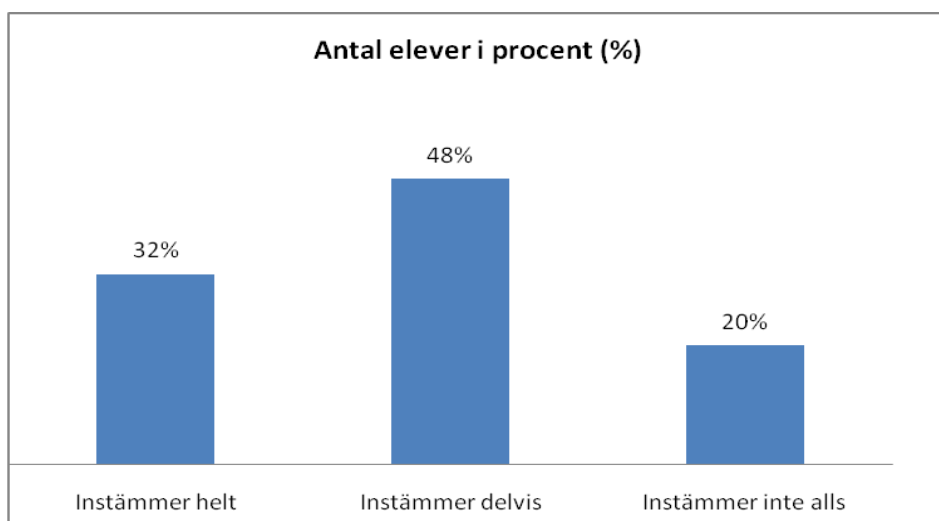
Enligt kursplanen i idrott och hälsa har ämnet som mål att sträva mot att eleven "... utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig..." Kursplanen lyfter också fram vikten av "positiv upplevelse av rörelse och rytm". 95 % av eleverna i undersökningen upplever att undervisningen i idrott och hälsa har gett dem *positiva upplevelser av rörelse*, de flesta instämmer dock endast delvis i detta (49 %). Tre elever, det vill säga 5 % instämmer däremot inte alls i detta påstående (se Figur 4).



Figur 4. Undervisningen i idrott och hälsa har gett mig positiva upplevelser av rörelse

Positiv självbild – ett strävansmål i kursplanen

Ett annat av kursplanens mål att sträva mot är att eleven "... utvecklar en positiv självbild". Resultatet visar att endast 32 % av eleverna upplever att undervisningen i idrott och hälsa har gett dem *en positiv självbild och ett bättre självförtroende*. Nästan hälften tycker dock att detta stämmer till viss del, medan en femtedel av eleverna upplever att undervisningen inte alls gett dem en positiv självbild och ett bättre självförtroende (se Figur 5).



Figur 5. Undervisningen i idrott och hälsa har gett mig en positiv självbild och ett bättre självförtroende

4. Diskussion

4.1 Sammanfattning

Skolans centrala funktion är att lära ut kunskap, och idrottsämnet ska enligt styrdokumentet utveckla såväl ”kunskaper om vad som främjar hälsa” som ”den fysiska och psykiska såväl som den sociala förmågan” hos varje elev. Denna undersökning visar, precis som tidigare studier, att eleverna lärt sig en mängd olika saker i ämnet idrott och hälsa, och man kan konstatera att idrottsundervisningen gett eleverna kunskap som motsvarar målen i kursplanen i många moment. Dock verkar vissa moment i undervisningen vara mindre prioriterade, och följaktligen förmedla begränsad kunskap. Fysisk aktivitet verkar vara en så central del i ämnet, att andra syften och mål i kursplanen ofta hamnar i skymundan.

Hur man utövar olika idrotter, är det som eleverna till störst del tycker att det lärt sig genom idrottsundervisningen. Detta är inte oväntat i ett ämne som traditionellt fokuserat på fysisk aktivitet och prestation, där färdigheter inom olika idrotter har värderats högt. Det är också denna kunskap eleverna främst förknippar med undervisningen i idrott och hälsa. Detta visar sig tydligt i elevernas kompletterande kommentarer i enkäten, där en övervägande del handlar om just färdigheter. En annan central del i ämnet verkar vara elevernas sociala utveckling, och eleverna upplever i hög grad att de lärt sig att samarbeta och visa hänsyn till andra människor. Av de moment som specificeras som viktiga i kursplanen; dans, friluftsliv livräddning och orientering, är det endast orientering som verkar prioriteras i tillräcklig utsträckning. Momenten dans och livräddning visar begränsad kunskap bland eleverna, såväl som momentet friluftsliv. Kunskap om den psykiska aspekten av hälsa, är inte heller något som eleverna upplever att de har fått i särskilt hög grad genom idrottsundervisningen.

4.2 Tillförlitlighet

Eleverna som besvarade enkäten i denna undersökning hade överlag inga problem att förstå frågorna, de verkade uppfatta frågorna på samma sätt och jag fick svar på det som efterfrågades. Frågorna mätte därmed det som de var avsedda att mäta, vilket stärker validiteten i undersökningen. Dock hade validiteten kunnat vara högre om jag använt mig av ytterligare en metod för att få en större mängd insamlat datamaterial. En kompletterande metod i form av kvalitativa djupgående intervjuer med några elever hade kunnat stärka validiteten i undersökningen. Men ger då min undersökning en sann bild av den kunskap elever i år 9 generellt fått genom idrottsundervisningen? Naturligtvis inte, även om urvalet kan anses som förhållandevis representativt, är det givetvis stora lokala skillnader i vad som prioriteras i undervisningen och vad eleverna lär sig i idrott och hälsa. Denna undersökning bestod av ett mycket begränsat urval, och det är enligt min mening därför inte möjligt att dra några konkreta slutsatser utifrån resultatet. Dock kan tendenser urskiljas, vilket är av intresse i jämförelse med tidigare studier inom området. Det är dessutom oerhört svårt att mäta kunskap, och de individuella tolkningarna av kunskap kan också påverka validiteten i undersökningen. Reliabiliteten i undersökningen stärks dock av att situationen var så gott som likadan för alla elever vid undersökningstillfället. De befann sig i samma slags miljö, fick samma instruktioner och svarade på samma frågor.

4.3 Teoretisk tolkning

4.3.1 Inom vad upplever eleverna att de fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?

Skolverkets utvärdering från 2002 visade att det är särskilt tre saker som eleverna tycker att de lärt sig genom undervisningen i idrott och hälsa, nämligen ”olika idrottsaktiviteter, att man mår bra av att röra på sig och att ta hänsyn till både pojkar och flickor” (Eriksson m.fl. 2003:27). Resultatet i min undersökning visar stora likheter med denna utvärdering; det som eleverna upplever att de lärt sig till störst del är *hur man utövar olika idrotter, aktiviteter och lekar*. Resultatet är inte helt oväntat då tidigare studier, samt min egen erfarenhet, har visat att fokus i undervisningen ligger på utövande av fysisk aktivitet och hur olika sporter, med tillhörande regler, går till. Analysen av de lokala styrdokumenterna i utvärderingen från 2002, visade också att ämnet är starkt aktivitetsfokuserat och att det centrala är den kroppsliga fysiska ansträngningen. Detta visar sig också i de kommentarer eleverna i denna undersökning kompletterat enkäten med, där övervägande delen handlar om färdigheter som de upplever sig ha lärt sig i ämnet, som ”hur man tränar/idrottar/springer” och ”idrotters regler”. Kursplanens mål att ”kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter”, verkar inte vara problematiskt att uppfylla (med viss reservation för enskilda moment), och detta är också en förutsättning för att själv kunna *genomföra aktiviteter för egen motion på fritiden*, vilket är ytterligare ett av målen med undervisningen. Jag anser att denna kunskap är oerhört viktig, då den kan bidra till hälsosamma vanor som förhoppningsvis leder till ett fortsatt fysiskt aktivt liv i vuxen ålder. Att kunna utöva olika idrottsaktiviteter kan därför, enligt min mening, i förlängningen ha stor betydelse både i ett folkhälsoperspektiv och i ett livslångt individperspektiv.

Att idrottslärarna i utvärderingen 2002 tyckte att det viktigaste var att ”eleverna har roligt genom fysisk aktivitet” (Eriksson m.fl. 2003:17), kan vara mer genomtänkt än vad kommentaren först verkar ge sken av; idrottsundervisningen har ju även som mål att skapa ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet samt att ge positiva upplevelser av rörelse. Jag menar att en förutsättning för att skapa ett bestående intresse för fysisk aktivitet är just att ha roligt och uppleva rörelseglädje. Det visar sig också att nästan alla elever upplever att undervisningen i idrott och hälsa har gett dem *positiva upplevelser av rörelse*, så många som 95 % instämmer helt eller delvis i detta påstående. Ekberg och Erberth (2000) betonar att ”Idrotterna är *en del av ämnet*, men måste tas för vad de är, nämligen i första hand *medel* för att nå de *mål* som finns” (sid 72). Detta konstaterande är enligt min mening idrottsundervisningens kärna, och använder man dessa medel på rätt sätt, finns det också gynnsamma förutsättningar att uppnå många av målen i kursplanen. Att eleverna inte kopplar ihop aktiviteterna i idrottsundervisningen med annat än praktisk kunskap i form av färdigheter, kanske inte är så underligt, dock tror jag att de lär sig mer än vad de egentligen kan sätta ord på. För att få kunskap behövs inte alltid teoretisk undervisning, att själv uppleva till exempel känslan av välbefinnande vid fysisk aktivitet, kan vara tillräcklig för att förstå att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och hälsa/välmående. Sedan kan naturligtvis kunskapen kompletteras med teoretisk anknytning för att fördjupas ytterligare. Så gott som alla elever i undersökningen tycker också att idrottsundervisningen mer eller mindre har lärt dem *hur fysisk aktivitet påverkar deras hälsa*, vilket är ytterligare ett av målen med undervisningen enligt kursplanen.

Att *utveckla sin sociala förmåga*, i form av att visa hänsyn och samarbeta med andra människor, är också något som eleverna i den här undersökningen upplever att de lärt sig i hög grad genom idrottsundervisningen. I idrottsämnet finns gynnsamma förutsättningar att

träna just samarbetsförmåga och hänsynstagande, då detta är en väsentlig del av många gruppaktiviteter och lagsporter. Därför är inte heller detta ett särskilt överraskande resultat, och det visar också på ämnets viktiga betydelse i sammanhanget, då social kompetens är en viktig tillgång i dagens samhälle. Även detta resultat stämmer bra överens med utvärderingen av ämnet 2002, där att ”ta hänsyn till både pojkar och flickor” var en av de tre saker eleverna tyckte att de lärt sig till störst del (Eriksson m.fl.2003:27).

Tidigare studier har visat att *orientering* är ett moment som förekommer mycket sällan i undervisningen. Detta verkar dock inte vara fallet bland eleverna i denna undersökning, där endast ett fåtal upplever att de inte fått någon kunskap inom detta. Momentet specificeras särskilt i kursplanen och ska därför också prioriteras i undervisningen. Att så många elever upplever att de har fått kunskap inom detta, är därför ett positivt resultat som motsvarar målet i kursplanen.

Resultatet visar att elevernas kunskap inom ovanstående områden i hög grad motsvarar målen i kursplanen. En övervägande del av eleverna instämmer helt i att idrottsundervisningen gett dem ovanstående kunskap, och endast enstaka elever instämmer inte alls i detta. Gruppen som svarat ”instämmer delvis” kan vara en aning svårdefinierad, dock bedömer jag den som relativt liten inom de flesta av ovanstående områden. Min bedömning är också att de elever som ”instämmer delvis”, trots allt har lärt sig något inom de områden som efterfrågas. Då kunskap, förmåga och upplevelse är oerhört svårt att gradera, tror jag att valet mellan ”instämmer helt” och ”instämmer delvis”, ofta kan vara en tolkningsfråga. Vissa av dessa mål ska uppnås först i slutet av det nionde skolåret, och en aspekt att ta i beaktande är att dessa elever ännu inte avslutat sitt nionde skolår. Resultatet skulle därför hypotetiskt ha kunnat påverkas i positiv riktning om mätningen gjorts i ett senare skede.

4.3.2 Inom vad upplever eleverna att de *inte* fått kunskap motsvarande syften och mål i kursplanen?

Resultatet visar att det finns ett flertal områden inom idrott och hälsa som många av eleverna upplever att de inte har fått kunskap om alls, eller endast har fått begränsad kunskap om. Av de moment som specificeras som viktiga i kursplanen; dans, livräddning, orientering och friluftsliv, är det endast orientering som verkar prioriteras i tillräcklig utsträckning. Denna undersökning visar att endast 27 % av eleverna instämmer helt i att de har lärt sig *olika danser och rörelse till musik* genom undervisningen i idrott och hälsa, och så många som 10 % upplever att de inte har fått den kunskapen alls. Dans och rörelse till musik är ett av de mera konkreta målen i kursplanen, och borde därför inte vara problematiskt i sig att genomföra i undervisningen. Dock visar tidigare undersökningar att dans är ett av momenten som förekommer mycket sällan i undervisningen (Redelius 2004), och enligt min egen erfarenhet är jag böjd att hålla med om detta, och därför är resultatet inte helt oväntat. Även momentet friluftsliv specificeras som viktigt i kursplanen, och kan ses ur en psykisk aspekt, där naturvistelsen ger ro och rekreation, och eleven slipper prestationskrav och stress. Ett av målen som eleven enligt kursplanen i idrott och hälsa ska ha uppnått redan i slutet av femte skolåret, är att ”ha grundläggande kunskaper om friluftsliv och känna till principerna för allemansrätten”. Knappt hälften av eleverna i denna undersökning upplever att de har lärt sig hur de ska *bete sig i naturen med hänsyn till allemansrätten*, och så stor del som en femtedel upplever att de inte har fått någon kunskap alls inom detta område. Även om friluftsliv specificeras som viktigt i kursplanen, har tidigare studier visat att detta, precis som momentet dans, förekommer relativt sällan i undervisningen (Redelius 2004). Man kan fråga sig varför det ser ut så. Är det så att friluftsliv upplevs som mer komplicerat och tidskrävande att

genomföra i undervisningen, och därför inte prioriteras i samma utsträckning som andra moment. Eller är begreppet friluftsliv alltför komplext och svårdefinierat, vilket gör det diffust för läraren att undervisa i. Det visar sig också att en fjärdedel av eleverna upplever att de inte har fått någon kunskap alls om *livräddande första hjälp*, och noterbart är att endast åtta elever, det vill säga 14 % tycker att de har fått kunskap inom detta. Resultatet är förvånande, då detta är oerhört viktig kunskap att ha med sig ut i livet. Då dessa moment specificeras särskilt i kursplanen för idrott och hälsa anser jag att resultatet är en aning oroväckande.

Kunskap om den psykiska aspekten av hälsa verkar inte heller vara särskilt prioriterad, vilket visar sig återkommande i resultatet. *Hur media framställer dagens kroppsideal och hur det påverkar min egen uppfattning*, är något som många elever, närmare bestämt 29 %, upplever att de inte har fått kunskap/insikt i. Detta område är varken ett mål eller syfte med idrottsundervisningen, utan finns med som en del av ämnets karaktär, likväl anser jag att det är en faktor som påverkar både hälsa och livsstil i allra högsta grad. Jag menar att medias kroppsideal är en oerhört viktig fråga att diskutera och ifrågasätta i ett ämne som idrott och hälsa där kroppen så tydligt exponeras. Dessa frågor har ett starkt samband med självkänsla och självförtroende, vilket har stor betydelse på många områden i livet, och att eleven "... utvecklar en positiv självbild", är också ett av målen att sträva mot i kursplanen för idrott och hälsa. Resultatet i denna undersökning visar att endast 32 % av eleverna instämmer helt i detta, och upplever att undervisningen i idrott och hälsa har gett dem *en positiv självbild och ett bättre självförtroende*. Noterbart är att nästan en femtedel av eleverna istället upplever att undervisningen inte alls gett dem en positiv självbild och ett bättre självförtroende. Utvärderingen av ämnet idrott och hälsa 2002 visade liknande tendenser; inte mindre än 10 % av flickorna i år 9 tyckte att ämnet istället bidragit till ett minskat självförtroende (Eriksson m. fl. 2003)

För att nå psykiskt välbefinnandet kan eleverna också behöva verktyg i form av kunskap om *olika metoder för stresshantering/avslappning/massage*. Det höga tempot i vårt vardagsliv har ökat och många människor upplever stressrelaterad ohälsa. Jag anser därför att det är viktigt att reflektera över sina levnadsvanor och sin livsstil och träna på att slappna av. Att lära sig detta innebär också att komma till viktiga insikter om att vårt sätt att tänka har betydelse för vår hälsa (se KASAM 1.1.2). Denna undersökning visar att en så stor del som en fjärdedel av eleverna inte har fått någon kunskap alls inom dessa områden. En förklaring till elevernas begränsade kunskaper inom detta, kan vara att dessa moment upplevs som motsägelsefulla i ett ämne som traditionellt har fokuserat på utövande av fysisk aktivitet där färdigheter inom olika idrotter har värderats högt. Att utföra aktiviteter som inte tränar kondition eller motoriska färdigheter kan därför lätt bli ifrågasatta. Enligt min mening (och kursplanen) är man ändå skyldig att ge eleverna de verktyg de behöver för att nå såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande.

Resultatet visar att eleverna i denna undersökning har fått begränsade kunskaper inom ovanstående områden, och en stor del av eleverna upplever att de inte fått någon kunskap alls. Gruppen som svarat "instämmer delvis" är förvånansvärt stor inom vissa av dessa områden, och resultatet blir därför en aning svårbedömt. Mitt antagande är även i detta fall att de elever som "instämmer delvis", trots allt har lärt sig något inom de områden som efterfrågas, då kunskap som sagt är oerhört svårt att gradera, och vissa mål i kursplanen också är abstrakta till sin natur. Dock är gruppen som helt saknar kunskap alarmerande stor inom många moment, och det kan därmed konstateras att den upplevda kunskapen inom ovanstående områden inte motsvarar syften och mål i kursplanen.

4.3.3 Egna reflektioner

Denna studie fokuserar på elevernas upplevda lärande, vilket ett antal faktorer påverkar, som exempelvis elevernas egen motivation och inlärningsförmåga. Dock är kopplingen mellan elevernas lärande och undervisningens innehåll, så pass given att den inte går att helt bortse från i sammanhanget. Att mäta kunskap är svårt, och att värdera sin egen kunskap kan vara än svårare. När detta sedan ska kopplas till praktiska och teoretiska moment inom idrott och hälsa, kan det bli oerhört problematiskt. Att ha faktakunskap inom ämnet, behöver inte betyda att man har färdighetskunskap, och vice versa. Delar av kunskapen inom idrott och hälsa handlar om att ha förståelsekunskap, och kanske till och med förtrogenhet – tyst kunskap. ”Att förstå sambandet...” eller ”har förståelse för...” är formuleringar i styrdokumentet som gör kunskapsbegreppet diffust och därmed svårt att gradera. Vilken slags kunskap krävs att jag har, innan jag har tillräcklig kunskap? Är det tillräckligt att jag vet hur man gör, eller måste jag också ha färdighet nog att kunna utföra det? Behövs förståelse, eller till och med förtrogenhet innan det kan räknas som kunskap? Detta resonemang är viktigt att ha i åtanke såväl i diskussionen om kunskap, som i tolkningen av resultatet i denna studie.

4.4 Praktisk tillämpning

Skolans styrdokument beskriver uppdrag samt mål och riktlinjer för arbetet. Dessa direktiv måste följas och den kunskap som skolan ska förmedla enligt rådande läroplan och kursplaner får inte vara förhandlingsbar. Utifrån denna utgångspunkt är resultatet av den här studien, såväl som resultat i tidigare studier, en aning alarmerande. Oavsett förmodade lokala variationer, verkar tendensen visa att eleverna generellt inte upplever att de får all den kunskap som styrdokumentet föreskriver. Detta faktum borde vara av intresse för alla som undervisar i idrott och hälsa, och jag anser att diskussionen kring detta måste hållas vid liv. Att det behövs en enighet om hur lärande och kunskapsutveckling inom ämnet idrott och hälsa ska möjliggöras, råder det enligt min mening ingen som helst tvekan om. Jag instämmer också med Meckbach (2004), att det är nödvändigt att ha en väl genomtänkt metodik och progression i undervisningen och fundera över hur ämnet kan ge eleverna bildning. Att det saknas bindande föreskrifter i styrdokumentet och undervisningen därför måste utformas av läraren själv, måste hanteras professionellt, då denna frihet är förenad med stort ansvar. Det faktum att vissa lärare i tidigare studier framhåller att inget i undervisningen har förändrats, trots att ämnet blivit mer hälsoinriktat, visar enligt min mening på styrdokumentets relativt svaga kraft i sammanhanget. Det kräver viss eftertanke att behandla begreppet hälsa i idrottsundervisningen. Det är inte försvarbart att hävda att hälsa ”är de aktiviteter som man genomför i ämnet”(Thedin Jacobsson 2007:179), och med denna utgångspunkt blir det också svårt att nå målen i styrdokumentet. Att se idrott och hälsa som ett bildningsämne är angeläget även för att höja statusen på ämnet, och undvika fortsatta diskussioner om ämnet som ”inget riktigt ämne” och ”oviktigt”, vilket generellt är allmänhetens uppfattning. Ämnets starka koppling till fysisk aktivitet och praktisk kunskap, gör att det fortfarande ofta värderas lägre än andra ämnen. Att eleverna har roligt genom fysisk aktivitet ser jag inte som någon nackdel, dock får detta inte vara avgörande vid prioritering av innehåll i undervisningen. Larsson och Redelius (2004) poängterar att; ”en inte obetydlig del i ämnets legitimitet verkar också ligga i dess popularitet...”(sid 229). Som idrottslärare menar jag att det handlar om att våga utmana populariteten i ämnet och ge eleverna den kunskap de behöver i ett livslångt perspektiv, vilket de också har rätt till enligt skolans styrdokument, alltså enligt lagen. Men återigen, för att kunna åstadkomma detta måste styrdokumentet tillämpas i undervisningen.

Referenser

Tryckta källor

- Annerstedt, Claes, Peitersen, Birger & Rønholt Helle (2001). *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Blom, K Arne & Lindroth, Jan (2002). *Idrottens Historia – Från antika arenor till modern massrörelse*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Ekberg, Jan-Erik & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, Charli, Gustavsson, Kjell, Johansson, Therese, Mustell, Jan, Quennerstedt, Mikael, Rudsberg, Karin, Sundberg, Marie & Svensson, Lena (2003). *Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Institutionen för idrott och hälsa, Örebro Universitet.
- Gustavsson, Bernt (2002). *Vad är kunskap? En diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*. Stockholm: Skolverket.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olof (2006). *Examensarbete i lärarutbildningen – undersökningsmetoder och språklig utformning* (Fjärde upplagan). Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Kylén, Jan-Axel (2004). *Att få svar – intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Larsson, Håkan (2004). Vad lär man sig på gympan? I Håkan Larsson & Karin Redelius (red.) *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Larsson, Håkan & Redelius, Karin (red.) (2004). *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Meckbach, Jane (2004). Ett ämne i förändring! – lärares reflektioner över ämnet idrott och hälsa o grundskolan. *Svensk Idrottsforskning* nr:4, 27-32.
- Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro universitet: Universitetsbiblioteket. Akademisk avhandling för filosofie doktorsexamen i pedagogik.
- Raustorp, Anders (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB.
- Redelius, Karin (2004). Bäst och pest! I Håkan Larsson & Karin Redelius (red.) *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Sandahl, Björn (2002). Att göra våld på den historiska utvecklingen – Idrottsämnet i det obligatoriska svenska skolväsendet 1960-2000. *Svensk Idrottsforskning* nr:2, 32-35.

- Theidin Jakobsson, Britta (2004). Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? *Svensk Idrottsforskning* nr:4, 33-37.
- Theidin Jakobsson, Britta (2007). Att undervisa i hälsa. I Håkan Larsson & Jane Meckbach (red.) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Trost, Jan (2007). *Enkätboken* (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Utbildningsdepartementet (1994). *1994 års läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94)*. Stockholm: Skolverket.

Elektroniska källor

- Skolverket (2000). Kursplan i idrott och hälsa för grundskola.
<http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%E4lsa> Hämtat 9 november 2009 kl 09:30
- Skolverket. <http://www.skolverket.se/sb/d/468> Hämtat 9 november 2009 kl 09:30.

Bilaga 1 Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig:

Kryssa för det alternativ som stämmer bäst

1. hur man utövar olika idrotter, aktiviteter och lekar

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

2. hur jag själv kan leda olika idrottsaktiviteter

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

3. hur jag kan motionera/idrotta på egen hand på fritiden

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

4. olika danser och rörelse till musik

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

5. hur jag orienterar mig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel (karta/kompass)

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

6. vilken utrustning/kläder som krävs för att vistas i naturen under olika årstider

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

7. hur jag ska bete mig i naturen med hänsyn till allemansrätten

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

8. hur jag ska göra i en nödsituation och utföra livräddning och första hjälpen

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig:

9. hur kroppen fungerar i arbete och vila

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

10. hur fysisk aktivitet påverkar min hälsa

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

11. hur jag ska äta för att må bra

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

12. hur droger (alkohol, narkotika, rökning) påverkar kroppen

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

13. om ergonomi

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

14. delar av idrottens och friluftslivets historia och lärt känna lekar/danser/idrotter från andra kulturer

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

15. att samarbeta med andra människor

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

16. att visa hänsyn till andra människor

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

17. hur media (TV/reklam/tidningar) framställer dagens kroppsideal och hur det påverkar min egen uppfattning

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

Undervisningen i idrott och hälsa:

18. har gett mig kunskaper om olika metoder för stresshantering/avslappning/massage

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

19. har gett mig positiva upplevelser av rörelse

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

20. har gett mig en positiv självbild och ett bättre självförtroende

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

21. har fått mig att förstå sambandet mellan kroppsligt välmående och psykisk hälsa

instämmer helt instämmer delvis instämmer inte alls

22. Exempel på andra saker jag lärt mig i idrott och hälsa:

Tack så mycket för din hjälp!

Bilaga 2

Fråga 1: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur man utövar olika idrotter, aktiviteter och lekar

Fråga 1	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	43	16	0
Antal elever i procent	73 %	27 %	0 %

Fråga 2: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag själv kan leda olika idrottsaktiviteter

Fråga 2	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	12	38	9
Antal elever i procent	20 %	65 %	15 %

Fråga 3: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag kan motionera/idrotta på egen hand på fritiden

Fråga 3	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	37	17	5
Antal elever i procent	63 %	29 %	8 %

Fråga 4: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig olika danser och rörelse till musik

Fråga 4	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	16	37	6
Antal elever i procent	27 %	63 %	10 %

Fråga 5: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag orienterar mig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel (karta/kompass)

Fråga 5	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	39	16	4
Antal elever i procent	66 %	27 %	7 %

Fråga 6: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig vilken utrustning/kläder som krävs för att vistas i naturen under olika årstider

Fråga 6	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	33	21	5
Antal elever i procent	56 %	36 %	8 %

Fråga 7: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag ska bete mig i naturen med hänsyn till allemansrätten

Fråga 7	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	25	23	11
Antal elever i procent	42 %	39 %	19 %

Fråga 8: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag ska göra i en nödsituation och utföra livräddning och första hjälpen

Fråga 8	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	8	36	15
Antal elever i procent	14 %	61 %	25 %

Fråga 9: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur kroppen fungerar i arbete och vila

Fråga 9	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	13	40	6
Antal elever i procent	22 %	68 %	10 %

Fråga 10: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur fysisk aktivitet påverkar min hälsa

Fråga 10	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	30	27	2
Antal elever i procent	51 %	46 %	3 %

Fråga 11: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur jag ska äta för att må bra

Fråga 11	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	26	27	6
Antal elever i procent	44 %	46 %	10 %

Fråga 12: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur droger (alkohol, narkotika, rökning) påverkar kroppen

Fråga 12	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	28	20	11
Antal elever i procent	47 %	34 %	19 %

Fråga 13: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig om ergonomi

Fråga 13	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	11	25	23
Antal elever i procent	19 %	42 %	39 %

Fråga 14: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig delar av idrottens och friluftslivets historia och lärt känna lekar/danser/idrotter från andra kulturer

Fråga 14	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	7	31	21
Antal elever i procent	12 %	52 %	36 %

Fråga 15: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig att samarbeta med andra människor

Fråga 15	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	34	24	1
Antal elever i procent	58 %	40 %	2 %

Fråga 16: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig att visa hänsyn till andra människor

Fråga 16	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	39	19	1
Antal elever i procent	66 %	32 %	2 %

Fråga 17: Genom undervisningen i idrott och hälsa har jag lärt mig hur media (TV/reklam/tidningar) framställer dagens kroppsideal och hur det påverkar min egen uppfattning

Fråga 17	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	15	27	17
Antal elever i procent	25 %	46 %	29 %

Fråga 18: Undervisningen i idrott och hälsa har gett mig kunskaper om olika metoder för stresshantering/avslappning/massage

Fråga 18	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	11	33	15
Antal elever i procent	19 %	56 %	25 %

Fråga 19: Undervisningen i idrott och hälsa har gett mig positiva upplevelser av rörelse

Fråga 19	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	27	29	3
Antal elever i procent	46 %	49 %	5 %

Fråga 20: Undervisningen i idrott och hälsa har gett mig en positiv självbild och ett bättre självförtroende

Fråga 20	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	19	28	12
Antal elever i procent	32 %	48 %	20 %

Fråga 21: Undervisningen i idrott och hälsa har fått mig att förstå sambandet mellan kroppsligt välmående och psykisk hälsa

Fråga 21	Instämmer helt	Instämmer delvis	Instämmer inte alls
Antal elever	16	38	5
Antal elever i procent	27 %	65 %	8 %

Bilaga 3

Kursplan för Idrott och hälsa

Inrättad 2000-07 SKOLFS: 2000:135

Ämnets syfte och roll i utbildningen

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan.

Under generationer har rörelseaktiviteter och friluftsvksamheter utvecklats. Ämnet ger kunskaper om deras framväxt, erfarenheter av att delta i dem och färdigheter i att bedriva dem. Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter. Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra.

Fysiska aktiviteter utgör en gemensam nämnare för olika kulturer. Utbildningen i idrott och hälsa ger möjligheter till att stärka gemenskapen mellan barn och ungdomar i ett mångkulturellt och internationellt samhälle.

Mål att sträva mot

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa,
- utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap,
- utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra,
- utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt ställningstagande i idrotts- och hälsofrågor,
- utvecklar förmågan att organisera och leda aktiviteter,
- får inblickar i idrottens och friluftslivets historia samt lär känna olika former av lekar, danser och idrottsformer i olika kulturer,
- utvecklar kunskaper om och beredskap för handlande i nöd- och katastrofsituationer både på land, i och vid vatten.

Ämnets karaktär och uppbyggnad

Ämnet idrott och hälsa har ett brett innehåll. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar ska kunna delta, erhålla upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina egna villkor. Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande. Ämnet förmedlar därmed en syn på idrott och hälsa som har betydelse för både uppväxttiden och senare skeden i livet. Ämnet stimulerar och engagerar alla att själva ta ett ansvar för uppläggning och genomförande av motion och fysisk träning.

Det föreligger ett starkt samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. Ämnet förmedlar därför kunskaper om hur god hälsa och god livs- och arbetsmiljö kan främjas. I ämnet innefattas också utbildning för nödsituationer såsom livräddning och första hjälpen vid olycksfall.

Ämnet står för en helhetssyn på människan, dvs. att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra, och kan på så sätt medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas. Ämnet erbjuder möjlighet att i ett naturligt sammanhang diskutera såväl hälsofrågor som etiska frågor som hör ihop med idrott och friluftsliv. Tillsammans med kunskap om de avarter och trender som är knutna till vår tids kroppsövningskultur ger ämnet möjligheter att bl.a. utifrån ett jämställdhetsperspektiv ifrågasätta de idealbilder som sprids via olika medier. I ett etiskt perspektiv ryms också frågor om förståelse för människors olika förutsättningar när det gäller fysiska aktiviteter. Ett kulturellt perspektiv i ämnet speglar såväl egna traditioner och sätt att tänka som synsätt och rörelseuttryck i andra kulturer.

Att utveckla allsidiga rörelseaktiviteter är centralt i ämnet och en allsidig rörelserepertoar kan lägga grund för en aktiv och hälsofrämjande livsstil. En positiv upplevelse av rörelse och rytm är i sin tur

en grund för individuella och kollektiva övningar och främjar på så sätt såväl den improvisatoriska och estetiska som den motoriska förmågan. Detta ger möjligheter att utveckla tanke och känsla, rörelse- och idrottsfärdigheter samt träna kondition, styrka och rörlighet.

Ämnet anknyter också till de starka kulturella traditioner som finns i Sverige när det gäller att vistas i naturen. Genom friluftsvksamhet och vistelse i skog och mark får eleverna upplevelser, kunskaper och erfarenheter som kan stimulera ett fortsatt intresse för friluftsliv, natur och miljöfrågor. Ämnet bidrar på så sätt till att väcka engagemang för betydelsen av att skydda och vårda natur och miljö.

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret

Eleven skall

- behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik,
- ha god vattenvana, vara trygg i vatten, kunna simma 200 meter, varav 50 meter på rygg, och hantera nödsituationer vid vatten,
- ha grundläggande kunskaper om bad-, båt- och isvett,
- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel,
- ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten,
- känna till något om och kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan,
- ha erfarenheter av några vanliga idrottsaktiviteter samt veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas.

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret

Eleven skall

- förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang,
- kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion,
- kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider,
- kunna hantera nödsituationer i och vid vatten,
- ha kunskaper i livräddande första hjälp,
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt.

Bedömning i ämnet idrott och hälsa

Bedömningens inriktning

Bedömningen i ämnet idrott och hälsa avser elevens kunskaper om hur den egna kroppen fungerar och hur eleven bland annat genom regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv kan bibehålla och förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Det innebär att elevens kunskaper om vilka faktorer som påverkar den egna hälsan är en viktig bedömningsgrund. Elevens förmåga att använda kroppen för sammansatta och komplexa rörelsemönster på ett ändamålsenligt sätt liksom bredden av fysiska aktiviteter ingår också i bedömningen.

Ytterligare en bedömningsgrund är elevens förmåga att utföra rörelser med kontroll och precision liksom att med hänsyn till rytm och estetik ge uttryck för känslor och stämningar. Även elevens förmåga att reflektera över och värdera fysiska aktivitetens betydelse för livsstil och hälsa utifrån både ett individ- och ett samhällsperspektiv är av vikt vid bedömningen.

Kriterier för betyget Väl godkänt

Eleven reflekterar med hjälp av kunskaper om kropp och rörelse över hur hälsa och välbefinnande kan bibehållas och förbättras.

Eleven föreslår och genomför fysiska aktiviteter som befrämjar egen motion och hälsa.

Eleven använder ett ändamålsenligt rörelsemönster vid deltagandet i olika fysiska aktiviteter.

Eleven deltar i och tillämpar sina kunskaper om friluftsliv under olika årstider.

Eleven använder sina kunskaper för att förutse och avvärja risker i samband med olika fysiska aktiviteter.

Kriterier för betyget Mycket väl godkänt

Eleven använder sina kunskaper om livsstil, livsmiljö och hälsa för att bedöma värdet av olika idrotts- och friluftaktiviteter.

Eleven komponerar, motiverar och genomför ett allsidigt och funktionellt motionsprogram.

Eleven organiserar motions-, idrotts- eller friluftaktiviteter tillsammans med andra med hänsyn till olika deltagares behov.

Eleven anpassar sina rörelser till de krav som olika aktiviteter och situationer ställer på exempelvis balans, precision och tempo.