

# Elevers delaktighet på idrottslektioner

En intervjustudie av hur fyra pedagoger uppfattar elevers delaktighet i  
skolidrott

Lars Larsson

Höstterminen 2012

Examensarbete, Yrkesexamen (grundläggande nivå), 15hp  
Pedagogik  
Lärarprogrammet

Handledare: Maud Söderlund  
Examinator: Peter Gill

---

Lars Larsson (2012): *Elevers delaktighet på idrottslektioner*

*En intervjustudie av hur fyra pedagoger uppfattar elevers delaktighet i skolidrott.* Examensarbete i pedagogik, lärarprogrammet. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle. 2012.

## Sammanfattning

Studiens syfte har varit att undersöka hur pedagoger och lärare ser på elevers delaktighet i skolans idrottsundervisning, planeringstidens betydelse samt hur de motiverar eleverna att aktivt delta. Samt undersöka om pedagoger och lärare kan se något samband på deltagandet i idrottslektionerna hos föreningsaktiva elever och icke föreningsaktiva elever. Utifrån syftet har dessa frågeställningar skapats: Hur motiverar lärare, eller andra pedagoger, elever att aktivt delta i idrottsundervisningen? Uppfattar lärarna, eller andra pedagoger, att föreningsaktiva elever i större utsträckning deltar på idrottslektionerna i skolan?

Den teoretiska bakgrunden tar upp aktuell forskning som har anknytning till fysisk aktivitet i skolan. Kapitlet redogör för skolgymnastikens historia, viktiga aspekter och rekommendationer med att vara regelbundet fysiskt aktiv samt vad som framhålls i styrdokumentet, de mål och riktlinjer som handlar om ämnet idrott och hälsa.

Metoden som använts är semistrukturerad intervju. Urvalet är två lärare och två pedagoger som undervisar i ämnet idrott och hälsa, alla arbetar med elever i årskurs 4 – 6. Jag har använt mig av denna metod för att få mer precisa och utförlig svar vilket på ett bättre sätt svarar upp mot studiens syfte.

Resultatet presenteras i form av fortlöpande text med exemplifiering genom citat kring vad lärarna har för olika möjliga uppfattningar kring studiens frågeställningar. Mönster och skillnader i svaren presenteras utifrån huvudrubriker. I korthet visar resultatet att samtliga lärare och pedagoger kan se att det finns ett samband mellan att vara fysisk aktiv på fritiden och delaktig i idrottsundervisning samt att de redogör för positiva effekter hos eleverna som är föreningsaktiva på fritiden.

Nyckelord: Idrott, delaktighet, fysisk aktivitet

## Förord

Jag anser att det är oerhört viktigt att öka förståelsen för hur svårt det är för den enskilde läraren och pedagogen, att ensam motivera stora elevgrupper och möjliggöra fysisk aktivitet när många elever väljer att inte delta aktivt i idrottsundervisning i skolan. Genom den möjlighet jag fått till att utföra denna studie, har jag kommit till insikt i hur viktigt det är att eleverna får förutsättningar att bli fysiskt aktiva samt ges en positiv inställning till hälsa och idrott.

Jag vill tacka alla som gett mig möjligheten att genomföra denna undersökning. Tack till er lärare och pedagoger som jag har intervjuat, utan er hade inte denna studie kunnat genomföras. Jag vill även tacka min handledare Maud Söderlund som bidragit med synpunkter under arbetets gång!

Gävle oktober 2012

Lars Larsson

## Innehållsförteckning

1. Inledning .....	5
2. Bakgrund .....	7
2.1 Idrottens historia .....	7
2.2 Hälsa och fysisk påverkan .....	8
2.3 Rekommendationer .....	9
2.4 Idrottsvanor .....	9
2.5 Styrdokument .....	10
2.5.1 Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr11 .....	10
2.5.2 Kursplan för ämnet idrott och hälsa .....	10
2.6 Kvalitetsgranskning .....	12
2.7 Idrottslyftet, mera och flera .....	13
3. Syfte och Problemformulering .....	14
3.1 Frågeställning .....	14
4. Metod .....	15
4.1 Tillvägagångssätt .....	15
4.2 Urval .....	16
4.3 Databearbetning .....	16
4.4 Etiska aspekter .....	16
5. Resultat och analys .....	17
5.1 ”Idrott ska stimulera till bra mående” .....	17
5.2 ”Det är mest fokus på rörelse” .....	17
5.3 ”Föreningsaktiva elever tar för sig” .....	18
5.4 ”Testa på andra idrotter” .....	20
6. Diskussion .....	22
6.1 Allmän diskussion .....	22
6.2 Resultatdiskussion .....	22
6.3 Metoddiskussion .....	25
7 Förslag på vidare forskning .....	27
8 Referenser .....	28
9. Bilagor .....	30
Bilaga 1 .....	30
Bilaga 2 .....	31
Bilaga 3 .....	32

# 1. Inledning

Denna studie handlar om elevers delaktighet i undervisning i ämnet idrott och hälsa. Jag kommer ihåg när jag gick i grundskolan hur mycket jag såg fram emot att få delta i idrottslektionerna, det spelade ingen roll vilken aktivitet vi skulle utöva. Under min uppväxttid har jag alltid varit intresserad av idrott och hälsa, sport i alla dess former. Min fritid har alltid präglats av sportaktiviteter, antingen har jag varit med i en idrottsförening och deltagit i träningar och spelat matcher eller så har jag utövat sportaktiviteter hemma på gatan tillsammans med familj och vänner. Att idrotta och röra på sig har alltid varit en självklarhet för mig. Idrott och hälsa i skolan har, för mig, bidragit till att skapa ett intresse för att vara fysiskt aktiv. Under min verksamhetsförlagda utbildning har jag sett elever utebli från undervisningen i ämnet idrott och hälsa. Detta väckte en fråga hos mig – varför väljer vissa elever att ställa sig utanför undervisningen i idrott och hälsa? I grundskolans senaste läroplan (Lgr 11) uttrycks betydelsen av skolämnet idrott och hälsa på följande vis:

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället. (Skolverket 2011:a, s.51).

Engström (2005) tar i sin studie upp innebörden av barns och ungdomars idrottsvanor. Han skriver att fysisk aktivitet har stor inverkan på hälsan och välbefinnandet. Utvecklingen av teknik gör att vi blir mindre fysiskt aktiva. Bland annat förenklar bilar vardagen för de vuxna, detta genom att de tar bilen istället för att gå eller cykla när de ska transportera sig någonstans. Även barnen påverkas av den utvecklade tekniken i form av TV- och dataspel som gör att barnen blir stillasittande istället för att vara ute och röra på sig. Vidare skriver Engström (2005) att stillasittande och fysisk inaktivitet är vetenskapligt bevisat att det kan leda till stora hälsorisker. Sjukdomar som åldersdiabetes, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck är alla sjukdomar relaterade till fysisk inaktivitet.



## 2. Bakgrund

I följande kapitel presenteras en bakgrund som är viktig för studien. Idrottens historia följs av ett avsnitt där styrdokument för grundskolans årskurser 4 – 6 presenteras, gällande ämnet idrott och hälsa. Därefter följer en allmän forskningsgenomgång som tar upp forskning om idrott och hälsa.

### 2.1 Idrottens historia

Rønholt, Peitersen och Annerstedt (2001) skriver om skolgymnastikens historia i Sverige och hur den har vuxit fram. Anledningen att ämnet blev obligatoriskt i skolan beror delvis på att det skrevs vetenskapliga texter i ämnet och att det hölls föreläsningar vilka argumenterade för vikten av fysisk aktivitet i vardagen. En annan orsak var att det kom tankar och idéer från andra länder där de förespråkades en allmän skolgång där gymnastik skulle ingå. År 1820 stod det för första gången i skolordningen att gymnastik skulle vara ett obligatoriskt ämne i skola, dock blev det ingen direkt effekt då det saknades utbildade lärare och lokaler.

Den svenska skolgymnastiken kan indelas olika faser, Etableringsfasen (1813 – 1860), Militära fasen (1860 – 1890), Stabiliseringsfasen (1890 – 1912), Brytningsfasen (1912 – 1950), Fysiologiska fasen (1950 – 1970), Osäkerhetsfasen (1970 – 1994) och Hälsfasen (1994 –) (Rønholt, Peitersen och Annerstedt 2001). Under etableringsfasen startade gymnastiklärarutbildningen och de första försöken att få fysisk fostran som ett obligatoriskt ämne i skolan. Dock fanns det få gymnastiklokaler att tillgå och antalet utbildade lärare var lågt och det saknades intresse från allmänhet och politiker. Den undervisning som bedrevs var främst sjukgymnastik men det förekom även militärgymnastik. Per Henrik Ling har haft betydelse för denna period, hans tankar och idéer om gymnastik lade grunden för den moderna gymnastiken i Sverige. Han delade in gymnastiken i fyra inriktningar, pedagogisk gymnastik (skolgymnastik), militärgymnastik (vapenhantering och soldatträning), medikalgymnastik (sjukgymnastik) och estetisk gymnastik (dans). Den militära fasen kännetecknas främst som soldatträning. Undervisningen hölls i klassrum och på skolgårdar. I och med att undervisningen bestod av soldatträning fick oftast inte flickor någon gymnastikundervisning alls under denna tidsperiod. Under nästföljande fas - stabiliseringsfasen - blev de materiella villkoren bättre och från 1887 blev det nyinrättade Gymnastiska Centralinstitutet skyldigt att undersöka och inspektera skolors idrottsundervisning för att se att riktlinjerna hölls. Brytningsfasen, vilket var nästa fas, förändrade synen på gymnastik. Lek, spel och idrott blev mer centrala innehåll i undervisningen. Under denna tid bytte även ämnet namn från gymnastik till gymnastik med lek och idrott. Ämnet blev mer fysiskt

konditionskrävande och inriktade sig på idrott i friare former och gick alltmer över till att kännetecknas av det som kallas för den fysiologiska fasen. Osäkerhetsfasen, som följde på den fysiologiska fasen, är den fas som kom att börja likna dagens idrottsundervisning genom att ämnet bytte namn till idrott och blev mer jämställt mellan könen, samundervisning infördes. Lärare fick gå utbildningar och utveckla sig i ämnet eftersom ämnet expanderades vilket orsakade osäkerhet hos lärarna kring ämnets innehåll och riktlinjer. När denna fas övergick till att kallas Hälsofasen medförde detta också många förändringar, ämnet bytte namn till idrott och hälsa eftersom ett mer hälsoorienterat perspektiv introducerades. Undervisningen i ämnet idrott och hälsa fick nya kursplaner vilka lyfte fram elevernas förutsättningar att utveckla sin förmåga att göra egna ställningstaganden och bli medveten om sin egen livsstil och vad den har för inverkan på hälsan (Rønholt, Peitersen och Annerstedt, 2001).

## **2.2 Hälsa och fysisk påverkan**

Theidin Jakobsson (2004) tar upp begreppet hälsa som något komplext, svårt att definiera, eftersom det innefattar många inriktningar. Vidare beskrivs att hälsa är något som ständigt förändras och kan påverkas. Förutom den fysiska hälsan betonas den psykiska och sociala hälsan. I intervjuerna i studien som Theidin Jakobsson (2004) gjort med lärare i idrott och hälsa framkommer det att lärarna tycker att det är viktigt att träna den sociala förmågan hos eleverna, att det är viktigt att de ska kunna samarbeta och hjälpa varandra, vilket kan ses som ett sätt att gynna god hälsa och välbefinnande. Theidin Jakobsson (2004) betonar även vikten av att vara fysiskt aktiv, att investera i en god hälsa. Resultat av Theidin Jakobssons studie visar att lärarna anser att eleverna ska vara fysiskt aktiva för att förhindra sjukdomar och framtida sjukskrivningar. Ämnet idrott och hälsa ska verka för att skapa lust att vilja röra sig även som vuxen. ”Ämnet ska inte bara vara en upplevelse ”här och nu” utan också vara en investering för framtiden.” (Theidin Jakobsson, 2004 s. 38). Engström (refererad i Theidin Jakobsson, 2004) redogör för fysisk aktivitet som ett investeringsvärde, att få en god hälsa. Idrott och hälsa i skolan ska vara lustfyllt och inte vara något som anses vara prestationsbaserat. Engström (2004) tar i sin rapport upp att idrottsundervisningen i skolan är den enda regelbundna fysiska aktivitet vissa elever får möjlighet till. Ämnet har därför avgörande betydelse för många elevers framtida välbefinnande och hälsotillstånd.

Riksidrottsförbundet (2011) lyfter fram viktiga aspekter med att vara regelbundet fysiskt aktiv, vilka positiva effekter som kan stärka en individ på olika sätt. Fysisk aktivitet bidrar till bättre koncentrationsförmåga och välbefinnande, ökad ämnesomsättning, bättre inlärningsförmåga samt stärkt



självförtroende. När fysisk aktivitet, motion eller idrott utövas händer det mycket i kroppen. Några hälsovinster kan vara, hjärtat stärks i form av att syreupptagningen blir bättre, konditionen stärks och risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar. Hjärnan producerar endorfin vilket bidrar till bättre sömn och minskar risken för depression. Skelettet blir starkare och minskar smärta i leder och benskörhet. Immunförsvaret blir starkare och risken att bli sjuk minskar. Ökad cirkulation gör att huden blir slätare, yngre och mer elastisk (Riksidrottsförbundet 2011).

## **2.3 Rekommendationer**

Enligt WHO (2011) bör barn och ungdomar vara aktiva minst 60 minuter med måttlig till kraftig intensitet per dag. Det kan röra sig om att leka, idrotta eller att ha organiserade träningar. Aktiviteten behöver inte läggas upp på en och samma gång utan kan delas upp i fler kortare pass utspritt på hela dagen. Larsson och Mackbach (2007) beskriver att den tidigare rekommenderade mängden fysisk aktivitet har ökat från 60 minuter måttligt ansträngande nivå till 90 minuter ansträngande nivå per dag. De tillägger dock att det inte har någon betydelse vilka studier man följer utan påpekar att många grupper av barn och ungdomar är fysiskt inaktiva och löper risk för framtida ohälsa (Larsson och Mackbach 2007). En förklaring som författarna ger anser de vara bidragande till att barn och ungdomar inte kommer upp i den rekommenderade mängden fysisk aktivitet som behövs: "[...]en förändrad samhällsutveckling med allt färre tillfällen till regelbundna vardagliga fysiska aktiviteter som att gå eller cykla till skolan, kamrater och fritidsaktiviteter"( Larsson och Mackbach 2007, s 19).

## **2.4 Idrottsvanor**

Ericsson (2007) har utfört en studie gällande behovet av att utbilda idrottsledare som har uppdrag inom skolan. Vidare tar Ericsson (2007) upp att de idrottsledare som är verksamma i skolan inte alltid har rimliga krav på sig utifrån deras utbildningar. En idrottsledare har oftast utbildning inom specifika idrotter som innefattar taktiska och tekniska övningar. De saknar utbildning inom barns motorik, psykologi och utbildning kring barn med särskilda/speciella behov. I studiens resultat framkom att de flesta av idrottsledarna inte ansåg att de behövde utbildning för att leda aktiviteterna i skolan. Endast ett fåtal ansåg att utbildning inom barnpsykologi och pedagogik vore bra för att leda skolelever inom fysisk aktivitet. Det framkom också att många av idrottsledarna saknade utbildning för att motivera elever som har en mindre positiv inställning till fysisk aktivitet (Ericsson 2007).

1968 gjorde Engström (2005) den första undersökningen om barns idrottsvanor. 2001 gjorde han en ny

undersökning tillsammans med andra forskare. I undersökningarna deltog cirka 2000 barn och ungdomar i vardera studien i klass 3, 6 och 9. Därefter jämfördes 15-åringar från 1968 med 16-åringar 2001 kring hur deras idrottsvanor ser ut gällande ej aktiv, ej medlem men aktiv och medlem och aktiv i idrottsföreningar. I undersökningarna som gjordes framgick det att antalet som är aktiva inom en idrottsförening har ökat, främst bland flickor. Samtidig har antalet som inte är aktiva ökat och de som var aktiva men inte medlem i någon förening (den så kallade spontanidrotten) har minskat. Redelius (2004) tar upp att de pojkar och flickor som är föreningsaktiva på fritiden upplever ämnet idrott och hälsa som något positivt "[...] de gillar ämnet, känner sig duktiga, blir positivt bekräftade och tycker att det mesta är roligt" (Redelius 2004 s. 5). Vidare skriver Redelius (2004) att de elever som inte är föreningsaktiva på fritiden känner sig osäker och har en mer negativ inställning till ämnet. För dessa elever krävs det olika former av aktiviteter i undervisningen för att motivera eleverna. Dock visar studien att majoriteten gillar skolämnet idrott och hälsa (Redelius (2004).

## **2.5 Styrdokument**

### **2.5.1 Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr11**

Läroplanen i grundskolan (Lgr11) påvisar att idrott och hälsa är viktigt för att eleverna ska få en allsidig rörelseförmåga samt ett intresse för naturvistelse och utveckla ett intresse för fysisk aktivitet. Eleverna ska få testa på många olika aktiviteter och ges möjligheten till att kunna påverka sin egen hälsa genom hela livet.

Skolan skall sträva efter att varje elev

-planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil, (Skolverket 2011: a, s. 52).

### **2.5.2 Kursplan för ämnet idrott och hälsa**

I kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket, 2011: b) är rörelse, motion och kännedom om en sund livsstil grundläggande för individens mående. Undervisningen ska syfta till att ge elever goda kunskaper i fysiska aktiviteter, första hjälpen, kroppsuppfattning, samarbetsförmåga, psykiskt och fysiskt välbefinnande såväl som att skapa ett intresse för idrott och hälsa.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar i att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten. (Skolverket 2011: b s.51).

Centralt innehåll i ämnet idrott och hälsa i årskurs 4 – 6:

#### *Rörelse*

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.
- Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Simning i mag- och ryggläge.

#### *Hälsa och livsstil*

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild

#### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att orientera i den närliggande natur-och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur-och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

-Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur-och utevistelser.

-Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap. (Skolverket 2011:b s.52-53).

## **2.6 Kvalitetsgranskning**

En kvalitetsgranskning som Skolinspektionen (2012) gjort i ämnet idrott och hälsa, årskurserna 4-6, visar att många skolor inte täcker det innehåll som anges i kursplanen för idrott och hälsa. Stor vikt läggs på kunskapsområdet rörelse. 36 grundskolor, 28 kommunala och åtta fristående skolor granskades. Vid undersökningen intervjuades rektorer, lärare och elever. I granskningen framkom bland annat att eleverna inte kommer upp i rätt antal undervisningstimmar de skall ha under sin tid i grundskolan. Eleverna skall ha 500 timmar idrott och hälsa mellan årskurs 1 – 9. Orsaker som gör att en del elever inte kommer upp i rätt mängd timmar i idrott – och hälsa var till exempel att ombyte före och efter lektionerna och friluftsdagar räknades in som undervisning. Dessa kan räknas som undervisning om de är lärarledda. Ett annat resultat som Skolinspektionen uppmärksamade var att av de 36 skolorna som granskades fanns det i 27 skolor elever som var närvarande under lektionerna men som inte deltog aktivt. Skolinspektionen observerade 100 elever som var närvarande i skolans område men som inte deltog på idrottslektionen. Enligt Ungdomens riksdag (2012) har delaktigheten inom idrotten i skolan sjunkit de senaste åren. Allt fler barn väljer att inte delta på idrottslektionerna i skolan. Detta bland annat på grund av att en del familjer inte har samma förutsättningar ekonomiskt och därför inte prioriterar att införskaffa idrottskläder till barnen. Larsson och Meckbach (2007) redogör att ämnet idrott och hälsa når de flesta av eleverna i skolan men ju äldre eleverna blir desto högre blir frånvaron. Vidare menar Larsson och Meckbach (2007) att det nästan är lika många pojkar och flickor som är föreningsaktiva men att pojkarna är mer positiva till ämnet idrott och hälsa i skolan.

Kunskapsområdet rörelse visade sig i Skolinspektionens (2012) granskning vara det kunskapsområde som skolorna utövade mest. Skolorna lägger ner större delen av tiden på lekar och bollspel vilket medför att kunskapsområdena hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse inte får så stort utrymme i undervisningen. Granskningen visar dessutom att det saknas utbildade lärare på de flesta av skolorna. Endast 18 av 36 skolor hade utbildade lärare medan resterande skolor delvis eller helt saknar utbildade lärare. Trots att skollagen påvisar att skolorna skall ha utbildade lärare för ämnet använder sig en del skolor av till exempel fritidspedagoger, förskollärare eller elevassistenter i ämnet idrott och hälsa. Vidareutbildningen för lärare i ämnet idrott och hälsa prioriteras inte i samma utsträckning som övriga

lärare i andra ämnen. 27 av de 36 skolorna visade brister i kompetensutvecklingen för idrottslärarna.

Enligt Skolinspektionen (2012) finns det skolor som har problem med att anpassa undervisningen efter elevernas erfarenheter, tänkande, förutsättningar och behov. Detta medför att eleverna inte ges möjlighet att ta ansvar för sin egen lärandeprocess. Kvalitetsgranskningen fann i 35 av 36 skolor att eleverna inte hade någon insikt i vilka mål undervisningen har för respektive årskurs. Eleverna uppvisade dessutom bristande kunskaper om ämnets syfte (Skolinspektionen 2012).

## **2.7 Idrottslyftet, mera och flera**

2004 startade en satsning i Sverige som kallades Handslaget vilket sedan 2007 kallas Idrottslyftet. Idrottslyftet är en satsning för att barn och ungdomar ska börja/fortsätta med idrott i en förening. Enligt Riksidrottsförbundet (2011) avsätter regeringen pengar till satsningen med syfte att ge barn och ungdomar möjligheten att börja i en idrottsförening. Idrottsföreningar och skolor kan samarbeta genom idrottslyftet. Vidare skriver Riksidrottsförbundet att vid ett eventuellt samarbete mellan en förening och en skola är det skolläroingen tillsammans med föreningens styrelse som beslutar vilka aktiviteter som ska bedrivas samt hur utformningen skall se ut. Aktiviteterna skall hållas under den samlade skoldagen, dock skall den inte vara en ersättning till elevernas undervisning i ämnet idrott och hälsa. Samarbetet mellan skolan och föreningen ger barn och ungdomar möjlighet att prova på olika aktiviteter som de annars inte skulle få möjlighet att prova på (Riksidrottsförbundet 2011).

### **3. Syfte och Problemformulering**

Idrott och hälsa spänner över ett brett område som idrottsutövande, ergonomi, träningslära, kost, livräddning, friluftsliv, droger/doping, idrottsskador etc. Problemet är att barn och ungdomar väljer bort fysisk aktivitet och blir stillasittande framför tv, datorer och tv-spel. Många elever väljer bort idrottsundervisningen eller är närvarande men deltar inte aktivt. Konsekvenser av fysisk inaktivitet kan leda till framtida ohälsa hos elever. Syftet med studien är att undersöka hur pedagoger och lärare ser på elevers delaktighet i skolans idrottsundervisning, hur de uppfattar behovet av planeringstid samt hur de motiverar eleverna att vilja aktivt delta i undervisningen. Samt undersöka om pedagoger och lärare kan se något samband på deltagandet i idrottslektionerna hos föreningsaktiva elever och icke föreningsaktiva elever. Jag har utifrån pedagogers och lärares perspektiv valt att avgränsa studien utifrån två frågeställningar.

#### **3.1 Frågeställning**

1. Hur anser de intervjuade lärarna och pedagogerna att de kan motivera elever att mera aktivt delta i idrottsundervisning?
2. Anser de intervjuade lärarna och pedagogerna att föreningsaktiva elever deltar i större utsträckning på idrottslektionerna i skolan än icke föreningsaktiva elever?

## 4. Metod

Här kommer studiens metod att presenteras. Först kommer en genomgång av tillvägagångssättet. Efter det tas urvalet av informanterna upp. Sedan följer en beskrivning av hur databearbetningen gått till och till sist tas etiska aspekter upp.

### 4.1 Tillvägagångssätt

Syftet med studien är att undersöka hur pedagoger och lärare ser på elevers delaktighet i skolans idrottsundervisning, hur de uppfattar behovet av planeringstid samt hur de motiverar eleverna att vilja aktivt delta i undervisningen. Samt undersöka om pedagoger och lärare kan se något samband på deltagandet i idrottslektionerna hos föreningsaktiva elever och icke föreningsaktiva elever. När syftet var klart kom jag fram till att en kvalitativ intervjustudie var den bästa metoden för min undersökning. Backman (2008) skriver att kvalitativa studier syftar till att ta reda på hur människor tolkar, formar och upplever sin omgivning i samband med deras tidigare erfarenheter och kunskaper. Larsson (2011) beskriver att människor försöker beskriva sina upplevelser av fenomen, om hur människor uppfattar och upplever sig själva och sin omvärld och hur olika föreställningar och uppfattningar uppkommer och förhåller sig till varandra. Jag har därför valt att använda mig av en intervju som Dalen (2007) kallar en semistrukturerad intervju, där samtalet har fokus på specifika ämnen som forskaren valt ut. Jag gjorde en intervjuguide med temaområden och stödfrågor (bilaga 1) som jag kunde utgå ifrån. Dalen (2007) skriver att en intervjuguide skall innehålla temaområden och frågor som är viktiga för studien. Vid intervjutillfället fick intervjupersonerna tillgång till en frågeguide som innehöll temaområden inom ämnet (se bilaga 2). Den semistrukturerade intervjun gav ett större utrymme för intervjupersonerna att besvara frågorna utifrån deras kunskaper och erfarenheter. Bjereld, Demker och Hinnfors (2009) tar upp validitetens betydelse, vilken utsträckning vi verkligen undersöker det vi avser att undersöka. Reliabilitet undersöker hur stor trovärdighet undersökningen har. Den kvalitativa forskningsintervjun försöker förstå hur den intervjuade uppfattar sin omvärld utifrån sitt perspektiv i ett samtal byggt på samspel utan förutfattade meningar. Dalen (2007) betonar genom att ställa bra frågor och få innehållsrika och fylliga svar ökar studiens validitet.

Kontakt med intervjupersoner gjordes genom besök på skolorna där alla deltagare fick varsitt informationsbrev (se bilaga 3). Intervjupersonerna fick själv välja vart intervjun skulle äga rum. Jag har försökt att noga återge intervjuerna i studien. Dalen rekommenderar att använda tekniska hjälpmedel

för att få med intervjuarnas egna ord i bearbetningen. Tiden på intervjuerna varierade mellan cirka 15 minuter till 25 minuter. Under intervjuerna användes en mobiltelefon av märket LG med röstmemofunktion vid inspelning av intervjuerna. Dalen (2007) menar att det är viktigt att forskaren kan behärska tekniken och framstå professionellt i hanteringen av hjälpmedlen samt inge ett lugn.

## **4.2 Urval**

Studien har utförts på tre olika skolor inom samma kommun. På en av skolorna intervjuades två pedagoger och på de andra två skolorna intervjuades en lärare per skola. Alla som intervjuades är eller har varit verksamma inom ämnet idrott och hälsa. Anledningen till att jag valde dessa tre skolor var för att jag har en bra kontakt med pedagogerna som arbetar på skolorna. Alltså var mitt urval av pedagoger enligt Kvale och Brinkmann (2009) ett bekvämlighetsurval då det var pedagoger och lärare som jag haft kontakt med sedan tidigare. Mitt val grundade sig även på att jag visste att de hade olika utbildningar, vilket blir intressant eftersom deras åsikter kan bli olika beroende på utbildning.

## **4.3 Databearbetning**

Efter intervjuerna lyssnades dessa igenom och en transkribering på datorn gjordes. Fördelen med att alla intervjuer spelades in är att jag har kunnat gå tillbaka och lyssna på intervjuerna flera gånger. Svaren skrevs sedan ut på papperskopior där varje pedagog tilldelades ett namn, P1 – P4. Syftet med det var att underlätta vid jämförandet av de olika svaren. När intervjuerna skrivits ut sönderdelades de fråga för fråga med sax och lades i plastfickor, alla svar på fråga ett i en plastficka, alla svar på fråga två i en osv. Sedan sorterades svaren/plastfickorna in utefter temaområdena för att kunna ha struktur på resultatet. Svaren jämfördes och analyserades sedan med varandra, för att kunna se skillnader och mönster. Sedan valdes det specifika ur varje temaområde ut.

## **4.4 Etiska aspekter**

Ett etiskt förhållningssätt har tillämpats i arbetets alla delar. Studien har utgått från de fyra huvudkraven informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2012). Deltagarna informerades om deras uppgift i studien, att deltagandet var frivilligt och att det insamlade materialet endast används i det nämnda syftet. Alla intervjupersoner i denna studie har samtyckt om deras medverkan. En förfrågan, i samband med intervjuerna, gjordes om det var möjligt att göra en inspelning av intervjuerna. Samt att det inspelade materialet skulle behandlas konfidentiellt (Dalen 2007) för att de intervjuade personernas identitet samt skola inte ska kunna identifieras.



## 5. Resultat och analys

Här nedan presenteras resultaten av intervjuerna. Den struktur som används är temaområdenas struktur från intervjuguiden (se bilaga 1). Intervjupersonerna i studien är namngivna P1 – P4. Det är sammanlagt fyra intervjuade personer. P1 är en 46-årig kvinna som har 22 år i yrket. Hon är fritidspedagog och har ämnet idrott och hälsa med årskurs 4. P2 är en 49-årig man som har 20 år i yrket. Han är lärare i ämnet idrott och hälsa i årskurs 4 – 6. P3 är en 51-årig man som har 24 år i yrket. P3 är fritidspedagog och har ämnet idrott och hälsa i årskurs 4 – 6. P4 är en 35-årig man som har 10 år i yrket. Han är lärare i svenska och SO men har haft idrott och hälsa i årskurs 4 – 6. Könsfördelningen av dessa pedagoger i årskurserna 4 – 6 var en kvinna och tre män i åldrarna 35 – 51. Yrkeserfarenheterna sträckte sig från 10 år till 24 år.

### 5.1 ”Idrott ska stimulera till bra mående”

Alla lärare nämner kursplanens innehåll om att eleverna skall få ett intresse att röra sig, känna glädje och se fram emot idrott. P4 menar att det är viktigt att få kunskaper om kroppen, vad träning gör för kroppen. P1 och P3 anser att ett mål med undervisningen är att få de elever som inte rör sig på fritiden ska få en positiv upplevelse genom idrotten. Vidare säger P3 */.../ men framförallt att det är kul, det ska vara roligt så att man får upp ett grundläggande intresse. Det är vad man vill. Sedan är det ju svårt att nå alla /.../* P2 vill att eleven ska få en förståelse för ämnet, hur de ska sköta sin kropp, med mat, sömn och motion */.../ idrott ska stimulera till ett bra mående, det är så jag tänker kring ämnet. Varje elev ska hitta någonting som den trivs med /.../*.

### 5.2 ”Det är mest fokus på rörelse”

Planeringen av undervisningen sker på olika sätt. P1 och P3 som är fritidspedagoger påpekar att de måste göra grovplaneringen ihop med legitimerade lärare. P3 anser att

*/.../ eftersom att jag är fritidspedagog och det har kommit in det här med lärarlegitimation, så vi gör en grovplanering tillsammans sen finplanerar jag. Jag har faktiskt haft idrottsämnet alla de 24 år jag har jobbat. Jag har alltid haft idrott av och till olika mycket, så jag kan ju ämnet väldigt bra. Men jag har med mig läraren i grovplaneringen, sedan finplanerar jag. Vi hjälps åt i planeringen med kunskapsmålen men jag gör ytterligare lite /.../*

P2 och P4 planerar undervisningen själva efter det centrala innehållet i ämnets kursplan. Samtliga pedagoger anser att *rörelsen* har störst utrymme av de tre delarna i ämnet idrott och hälsa. P4 upplever att de övriga delarna mest blir punktinsatser under läsåret, */.../ det är mest fokus på rörelse /.../* Hälsa och livsstil och friluftsliv och utevistelse ges ungefär lika mycket utrymme enligt pedagogerna. Det blir oftast i form av temaveckor och temadagar. P1 anser att det är bra om det kan finnas ett samarbete mellan andra ämnen där de kan få in hälsa och livsstil och friluftsliv och utevistelse. */.../ det är inte så att man låter bli någon del, men det är svårt att få med alla delar i den där timmen med idrott tycker jag om man ska få med allt bara inom rörelse /.../*

Gemensamt för alla pedagoger är att eleverna får vara delaktiga i detaljplaneringen, de kan till exempel få välja vilket bollspel de ska ha. Det skiljer sig huruvida pedagogerna upplever planeringstiden, P2 anser att planeringstiden är tillräcklig för att genomföra en bra undervisning. P3 vill ha mer planeringstid för att kunna göra en ännu bättre undervisning. */.../ det är inte dåligt men det skulle kunna bli bättre /.../* P1 och P4 talar om materiella och naturliga förutsättningar. P4 säger */.../ det kan vara ganska svårt om man inte har en riktigt bra skolgård där man har möjlighet att åka skridskor och skidor. Då blir det väldigt mycket planering kring resor /.../*

Samtliga pedagoger försöker individanpassa undervisningen efter elevernas behov. Oftast sker anpassningen gruppvis eftersom elevgrupperna är stor och pedagogerna är ensam. Alla pedagoger vill att undervisningen ska bli mer individanpassad men de anser att förutsättningarna inte finns.

### **5.3 ”Föreningsaktiva elever tar för sig”**

Det skiljer sig mellan alla pedagoger hur de får eleverna att bli motiverade och delaktiga i undervisningen. P4 låter elever ansvara för vissa områden till exempel uppvärmning eller stretchning. P3 peppar, berömmar och försöker få eleverna att inse vad de kan och inte kan. P1 presenterar innehållet i ämnet så att eleverna blir medvetna om vilka mål de ska uppnå. P2 försöker motivera eleverna genom att förklara att de ska utgå från sig själva och inte jämföra sig med någon annan. P2 säger

*/.../ jag har väl tur som är på mellanstadiet där de flesta är med. Problemet blir svårare på högstadiet där det finns en del elever som inte är motiverade. På*

*mellanstadiet är de flesta eleverna motiverade att vara med. Det gäller att hitta vad dem är någonstans så man inte sätter för hög ribba. Jag försöker komma ifrån tävlingsmomenten /.../*

Samtliga pedagoger försöker få alla elever att vara delaktiga. De elever som är närvarande men av någon orsak inte kan delta aktivt i undervisningen får delta genom att ta fram material, agera domare eller ha ansvar för tidtagning. P1 och P4 påpekar att de elever som kan ta ansvar och är äldre kan gå en promenad. P3 tillägger att det händer att elever har fått gått in i klassrummet till klassläraren för att ta igen något skolämne. P2 säger

*/.../ Det är lätt att man hamnar i det här att de ska ta en promenad. Men i största möjliga mån ska de vara med och hjälpa till så att de får samma information. Det är ungefär som om de har en mattelektion och inte kan skriva, ska de då gå ut och gå istället. Det blir ju inte rätt. /.../*

Alla pedagoger och lärare anser att elevgruppen kan påverka deltagandet på idrottslektionerna. Om eleverna har en negativ inställning till ämnet blir det svårare att få eleverna motiverade och aktiva på lektionerna. Har gruppen istället en positiv inställning blir det enklare för de elever som är osäker kring att våga delta, de får bättre självförtroende. P1 försöker tillrättavisa de elever som kommer med negativa kommentarer och minner genom att låta alla elever genomföra uppgifter på den nivån de befinner sig. P4 anser att om det är ett accepterade klimat i gruppen blir det lättare för de elever som känner sig osäkra att delta. P3 anser att det är viktigt att eleverna stöttar och uppmuntrar varandra på idrottslektionerna. Är det en fungerande grupp påverkas inte den av elever som har negativ inställning till ämnet.

Alla pedagoger och lärare kan tydligt se ett mönster mellan de elever som är aktiv i en idrottsförening på fritiden och de som inte är föreningsaktiva. De föreningsaktiva eleverna deltar i högre grad på idrottslektionerna i skolan. P4 säger att de som har idrottsvana och har självförtroende från en aktivitet deltar i större utsträckning på lektionerna. Vidare menar P4 att det kan vara tvärtom ibland också.

*/.../ Det kan vara att en duktig kille eller tjej som spelar fotboll eller någonting annat tycker att det är tråkigt att vara med på idrotten för att de inte får göra vad de vill, de får inte göra vad de är van med från sin fritidsaktivitet. Jag tror*

*att om man generaliserar så finns det en koppling mellan att om man är aktiv på fritiden så är man också aktiv på idrottslektionen /.../*

P3 ser att elever som är aktiva i idrottsföreningar ofta är mer framåt och tar för sig mycket mer på idrottslektionerna. /.../ *Här har läraren en jättestor uppgift att försöka få med de andra /.../* En sak till som P3 upplever är att de elever som är föreningsaktiva oftast är de som studsar bollen längre, skjuter ett till skott innan de ansluter till samlingen och har ofta bättre grundkondition vilket gör att de orkar springa fortare och längre distanser. P1 framhåller att de elever som är föreningsaktiva är mer vana att vara i en grupp och lyssna på instruktioner men även med att utöva fysiska aktiviteter, om någon elev tar i och gör illa sig reser de oftare igen och fortsätter medan de elever som är ovan kan bli rädda. /.../ *det har hänt att elever har blivit rädda för att hjärtat bankat så hårt /.../*

P2 menar att de elever som är föreningsaktiva helst vill utöva den idrott som de är aktiva med på fritiden på idrottslektionerna. Läraren måste vara tydlig med att informera eleverna om vad som krävs av dem på lektionerna för att de ska uppnå de uppsatta målen. Ju äldre eleverna blir desto mer vill de vara med och påverka vilken aktivitet som skall utövas på idrottslektionen.

#### **5.4 ”Testa på andra idrotter”**

Alla pedagoger och lärare försöker uppmuntra elever till aktiviteter på fritiden. P3 menar att det oftast är upp till föräldrarna /.../ *finns inte drivet hos föräldrarna blir det oftast stopp där. De kommer hem och berättar men sen stannar det där /.../* P3 skulle vilja förbättra sig när det gäller att presentera olika idrotter för eleverna. P4 säger att genom idrottslyftet och skolans verksamhet kan eleverna få prova på olika aktiviteter. Tanken är att så frön för att eleverna ska röra sig på fritiden och få ett idrottsintresse. P1 varken uppmuntrar eller presenterar fritidsaktiviteter i någon större utsträckning, däremot förespråkas fysisk aktivitet, att det är bra för kroppen och måendet att röra på sig. P2 försöker uppmuntra eleverna att utöva idrottsaktiviteter genom att visa intresse för olika sporter och få eleverna att bli nyfiken att prova på olika idrotter. Däremot presenterar inte P2 var aktiviteterna som finns att utövas någonstans. P2 berättar att elever i de senare årskurserna har haft något som heter ”*prova på idrott*”.

*/.../ Tanken är att man ska testa på andra idrotter. Det var många idrottsintresserade som valde det här och då var tanken från deras sida att de kanske skulle få spela fotboll. Då var min tanke att de skulle få prova på andra*

*idrotter och framförallt dra med sig sådana elever som inte är så positiva till idrottsvärlden och att de kanske kunde hitta någonting. /.../*

Endast en av de tre skolorna har ett samarbete med Idrottslyftet, där P4 arbetar. Enligt P4 finns det ett väl fungerade samarbete mellan skolan och en idrottsförening på orten. Skolan och idrottsföreningen har regelbundna samtal om verksamheten och dess upplägg. Här ges eleverna möjlighet att utöva några klassiska grenar från orten. /.../ *Så det är ett aktivt val för att de ska få prova på och kanske sedermera börja med det också. /.../* P2 nämner att de tidigare har haft ett samarbete men inte just nu. När samarbetet ägde rum fick skolan pengar och de kunde hyra in ledare som visade på aktiviteter. Skolan där P1 och P3 arbetar har inget samarbete med idrottslyftet för tillfället. Däremot har skolan fått låna skidutrustning av en skidförening som dessutom utbildat pedagoger och lärare. Endast fritidshemmet har ett pågående samarbete med en idrottsförening som kommer en gång i veckan och har ”Boll och lek” med eleverna som går på fritids.

Samtliga lärare och pedagoger menar att hemmet har en viktig roll när det gäller att skapa intresse för idrott och hälsa. Alla pedagoger och lärare anser att elevens sociala bakgrund har betydelse för idrottsutövandet på fritiden. P3 upplever att många begåvade och talangfulla elever inte får den hjälp och stöd som behövs från föräldrarna att vara föreningsaktiva på fritiden /.../ *man kan se tydliga skillnader att det är många barn som inte har det socialt tipp topp det är sällan man ser att de har föreningsidrott, de är ute och leker i området. Det har jag sett hur många exempel som helst på, bara på den här skolan /.../* Vidare menar P3 att skolan kan tala gott om föreningsidrott men det är föräldrarna som måste ta ansvar för att de kommer dit samt betalar avgiften till föreningen. P1 och P4 tror att det har ett ganska stort samband, föreningsaktiva föräldrar kan påverka sina barn att också utöva idrottsaktiviteter på fritiden genom att ha en positiv inverkan. P2 påvisar att det är en segregerad skola med ett upptagningsområde där många föräldrar har en god inkomst och har råd att låta sina barn utöva sporter som kostar pengar exempelvis slalom, hockey och ridning.

## 6. Diskussion

Här kommer jag att resonera kring egna reflektioner och diskutera resultat/analys mot den bakgrund om idrott och hälsa som jag skrivit i mitt teoriavsnitt. Avslutningsvis kommer jag resonera kring metoden.

### 6.1 Allmän diskussion

Mitt syfte med denna uppsats var att undersöka hur pedagoger och lärare ser på elevers delaktighet i skolans idrottsundervisning, hur de uppfattar behovet av planeringstid samt hur de motiverar eleverna att vilja aktivt delta i undervisningen. Samt undersöka om pedagoger och lärare kan se något samband på deltagandet i idrottslektionerna hos föreningsaktiva elever och icke föreningsaktiva elever.. Jag anser att jag har uppnått mitt syfte genom att ha fått svar på mina frågeställningar. Detta har jag uppnått genom att ha intervjuat verksamma lärare i ämnet idrott och hälsa. Resultatet visade att samtliga lärare och pedagoger kan se att det finns ett samband mellan att vara fysisk aktiv på fritiden och vara delaktig i idrottsundervisningen samt att intervjupersonerna redogör för positiva effekter hos eleverna som är föreningsaktiva på fritiden.

Nackdelen med att ha genomfört studien ensam är att inte ha haft någon att byta tankar, idéer och åsikter med under arbetets gång, förutom handledartillfällena. Det har varit en lärarrik tid och jag ser det som ett stort privilegium, att ha fått möjlighet att genomföra dessa fyra intervjuer. Mycket av det jag läst pekar på att folkhälsan blir allt sämre och att vardagsmotionen minskar, vilket ökar vikten av en väl fungerande hälsoundervisning i skolan.

### 6.2 Resultatdiskussion

#### *”Idrott ska stimulera till bra mående”*

Samtliga lärare och pedagoger vill att eleverna ska känna att det är roligt att gå till idrottslektionerna. De vill att undervisningen ska motivera och stimulera eleverna för ett framtida intresse för fysisk aktivitet. Jag upplever att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på lärandet i övriga skolämnen, Riksidrottsförbundet (2011) betonar att fysisk aktivitet, motion eller idrott gör att konditionen förbättras och koncentrationsförmågan och inlärningsförmågan blir bättre. Engström (2004) tar upp att ämnet idrott och hälsa har en avgörande betydelse för många elevers framtida välbefinnande och hälsotillstånd. WHO:s (2011) rekommendationer är att barn och ungdomar bör vara aktiva minst 60 minuter per dag i någon form av fysisk aktivitet. Här, menar jag, att skolan har ett stort ansvar att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Liksom Engström (2004) rapporterar är skolans

idrottsundervisning den enda regelbundna fysiska aktivitet vissa elever får möjlighet till. Därför är det viktigt att skolans idrottsundervisning kommer upp i rätt antal undervisningstimmar. Många skolor levde enligt Skolverkets granskning inte upp till detta. För mig är ett stort problem, liksom granskningen, att skolan skalar av undervisningstid genom att lägga in ombytestid, friluftsdagar som inte är förknippade med fysisk aktivitet och transporttid till och från idrottsaktiviteten i lektionstiden samt att många elever dessutom väljer att inte delta aktivt. Skolan, anser jag, skulle vinna på att ha ett större samarbete mellan ämnena för att skapa ett större intresse till idrott och hälsa. För att detta ska kunna bli genomförbart krävs det att lärarna får avsatt tid till samplanering ämnesövergripande inför t.ex. kommande friluftsdagar. Detta kan vara svårt eftersom många lärare och pedagoger inte anser sig ha tillräcklig planeringstid för sitt eget undervisningsämne.

### ***”Det är mest fokus på rörelse”***

I grundskolans kursplan framgår det tydligt vad som undervisningen ska syfta till. Centrala innehållet i ämnet idrott och hälsa är *rörelse, hälsa och livsstil, friluftsliv och utevistelse* (Skolverket 2011:b. Skolinspektionens (2012) granskning visar att mest tid läggs på kunskapsområdet rörelse. Det är även den samlade uppfattningen hos pedagogerna och lärarna i den här studien. Alla påpekar att rörelse har störst del i undervisningen och hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse ges ungefär lika stort utrymme. Oftast genom punktinsatser eller i form av temaveckor. Min åsikt är att fördelningen bland dessa borde vara mer jämnt fördelade. Lärarna och pedagogerna har ansvaret att detta blir gjort. Varför rörelse får mest utrymme, tror jag, kan ha bland annat med planeringstiden att göra. Det är lättare att ta fram en boll ur förrådet än att ta med elevgruppen ut i skogen för att genomföra orienteringsundervisning. Min uppfattning stämmer till viss del inte överens med resultatet i studien eftersom pedagogerna och lärarna hade olika uppfattningar hur de upplevde planeringstiden. P3 ville ha mer planeringstid för att genomföra en bra undervisning. P1 och P4 tog bland annat upp materiella förutsättningar medan P2 ansåg sig ha tillräcklig planeringstid. Idrottens historia visar att ämnet har förändrats genom tiden, från en mer militärisk inriktning till ett mer hälsofrämjande perspektiv. Detta har påverkat ämnets innehåll och riktlinjer vilket, tror jag, resulterar i att pedagoger och lärare tolkar innehållet i ämnet olika.

### ***”Föreningsaktiva elever tar för sig”***

Det framkom tydligt i studien att de föreningsaktiva eleverna deltar i större utsträckning på lektionerna

än de elever som inte utövar någon organiserad idrott på fritiden. Skolinspektionens (2012) granskning uppmärksammade ett stort elevantal som inte deltog aktivt i undervisningen men som var närvarade. Ungdomens riksdag (2012) tog upp att deltagandet i ämnet idrott och hälsa bland eleverna sjunkit de senaste åren. Redelius (2004) påvisar att föreningsaktiva elever upplever ämnet idrott och hälsa som något positivt och lustfyllt jämfört med elever som inte är föreningsaktiva. Enligt P4 kan det bero på att elever som har idrottsvana har bättre självförtroende och vågar delta i undervisningen. Att vara delaktig i någon form av organiserad idrott, anser jag, kan ha många fördelar för idrottsutövandet i skolan. Elever som har erfarenhet av kontinuerlig fysisk aktivitet vågar ta för sig mer. P3 upplever att elever som är aktiva i idrottsföreningar ofta är mer framåt och har bättre grundkondition, de orkar springa fortare och längre distanser. Jag tror att många elever som inte vill delta upplever att mycket i ämnet går ut på att prestera genom tävlande aktiviteter. Jag anser att läraren måste vara tydlig och redogöra syftet med undervisningen och som P2 säger */.../ Jag försöker komma ifrån tävlingsmomenten /.../* Självklart måste de som vill tävla få göra det men läraren och pedagogen måste även här, anser jag, vara tydlig med att säga till eleverna att de inte blir bedömda efter tävlingsresultaten utan efter vad de faktiskt kan i målluppfyllnaden.

Det råder skillnader i hur de fyra pedagogerna försöker få eleverna motiverade och delaktiga i undervisningen. Några lärare och pedagoger i studien tog upp att de elever som inte kan delta i undervisningen många gånger får ta en promenad. Jag stöder inte dessa lärare utan håller med P2 om att elever som inte deltar aktivt i undervisningen bör istället få en teoretisk genomgång av innehållet som de andra eleverna utför praktiskt. Exempelvis vid hinderbana, när de aktiva eleverna utför momenten i hinderbanan kan läraren eller pedagogen teoretiskt förklara för de inaktiva eleverna namnen på redskapen, vad de olika stationerna har för påverkan på kroppen samt vilka övningar som går att utföras vid stationerna. Jag anser att motivationsarbetet är en förutsättning för att göra eleverna mer delaktig i idrottsundervisningen. Jag ser det som positivt att göra som P4, låta elever ansvara för vissa områden till exempel uppvärmning eller stretching eller som P3 peppa, berömma och försöka få eleverna att inse vad de kan och inte kan. Skolinspektionens (2012) granskning visade att det saknas utbildade lärare på de flesta av skolorna i undersökningen. Trots att skollagen påvisar att skolorna skall ha utbildade lärare för ämnet. Ericsson (2007) presenterade att många saknar utbildning för att motivera elever som har en mindre positiv inställning till fysisk aktivitet.



Det går säkert att göra en god insats med personlig lämplighet vid arbete med barn och ungdomar. Någon som har läst mycket pedagogik kan ha goda kunskaper. Den personliga lämpligheten är viktig men jag anser att det är viktigt med utbildad personal för att ge elever de rätta förutsättningarna för att kunna utvecklas och motiveras i skolämnet idrott och hälsa. Pedagoger och lärare måste veta vad de arbetar med och ha en pedagogisk tanke med sin undervisning. För att klara detta tror jag att det krävs utbildning. Utbildning ger kunskaper om styrdokumentet och insikt i pedagogik, psykologi och didaktik.

### ***”Testa på andra idrotter”***

Utifrån de resultat jag fått fram i denna studie, drar jag slutsatsen att föräldrarnas inställning till fysisk aktivitet har stor betydelse för om eleverna får ett intresse för idrott och motion. Föräldrarnas vanor speglar många gånger av sig på sina barn. Alla pedagoger och lärare anser att elevens sociala bakgrund har betydelse för idrottsutövandet på fritiden. Jag anser, liksom P3, att många begåvade och talangfulla elever många gånger inte får den hjälp och stöd hemifrån att vara föreningsaktiva på fritiden. Enligt Ungdomens riksdag (2012) kan detta bero på att många familjer inte har samma ekonomiska förutsättningar och därför inte prioriterar att införskaffa idrottskläder till barnen eller betala föreningsavgifterna. P3 tog även upp att skolan bara kan tala gott om föreningsidrott men det är upp till föräldrarna att ta ansvar för att deras barn får möjlighet att utöva idrotten. Jag delar även P1 och P4s åsikter om att föreningsaktiva föräldrar kan påverka sina barn att också utöva idrottsaktiviteter på fritiden genom att ha en positiv inverkan. Alla pedagoger och lärare försöker uppmuntra elever till aktiviteter på fritiden. Endast en av de tre skolorna i studien har ett samarbete med Idrottslyftet. Vilket jag anser är bra att ha eftersom eleverna får möjlighet att prova på olika aktiviteter. Här kan de elever som inte har samma förutsättningar hemifrån få möjlighet att introduceras i olika idrotter och eventuellt skapa ett intresse för en föreningsaktivitet.

## **6.3 Metoddiskussion**

För att få pedagogernas och lärarnas perspektiv valdes en semistrukturerad intervju för att få fram resultatet till denna studie. En intervjumodell med öppna frågor i form av en semistrukturerad intervju ansågs därför passa bäst för denna studie. Hade fokus varit på ett annat perspektiv, hade en annan metod valts, till exempel observationer eller enkät. Intervjuguiden (se bilaga 1) utformades för att kunna analysera och sortera resultatet mer strukturerat samt att inte komma från ämnet med de intervjuade. Jag upplevde att intervjupersonerna föredrog att de fick prata fritt och inte bli styrda. I och

med det fick studien ut mer svarsmaterial. En högre grad av validitet blev möjlig att uppnå eftersom intervjuguiden kunde ge noggrannare och utförligare svar utan att frångå studiens syfte. Dalen (2007) tar upp att validitet endast kan diskuteras om författarens tillvägagångssätt följer problemformuleringen och studiens syfte, vilket jag anser att denna undersökning gör. Reliabiliteten i denna studie blir även den högre om jag använder mig av pålitliga tillvägagångssätt i undersökningen, vilket jag anser att jag har gjort genom att intervjua pedagoger och lärare som är verksamma inom ämnet idrott.

Kontakten med intervjupersoner gjordes genom besök på skolorna. Mitt val grundades på att jag redan kände igen de intervjuade samt att lärarna och pedagogerna hade olika utbildningar, vilket kunde komma att bli intressant ifall deras åsikter skulle bli olika. Eftersom jag redan hade en tidigare relation till lärarna och pedagogerna kände jag en fördel i att vara trygg i intervjusituationen, jag kunde vara mer avslappnad.

Trots att tiden på intervjuerna varierade i tid anser jag att informationsmässigt fick jag ut lika mycket ur de korta intervjuerna som den som varade längst. Anledningen kan vara att i de korta intervjuerna var lärarna och pedagogerna väl medvetna om hur de skulle formulera sig. Användandet av mobiltelefonens röstmemofunktion vid intervjuerna gav mig en säkerhet att kunna gå tillbaka i lugn och ro och ta del av det inspelade materialet igen. Jag kunde känna mig avslappnad med att slippa sitta och skriva ned de intervjuades svar med hjälp av stödord. En fördel med inspelning av intervjuerna kan dessutom vara att risken för misstolkningar av svaren minskar. En nackdel med att spelar in intervjuerna kan vara att det finns en risk att det tekniska hjälpmedlet som används kan gå sönder och att materialet därmed försvinner.

Vid resultatbearbetningen valde jag att klippa sönder frågorna och sortera dem efter temaområdena i intervjuguiden för att få en lättöverskådlig metod. Jag kunde på så vis se helheten när jag analyserade resultatet. Jag kunde se skillnader och mönster i de intervjuades svar. Genom att klippa sönder frågorna från intervjuerna ökade risken att svaren lättare skulle komma bort. Det blev dock enklare att jämföra svaren när jag kunde ha dem bredvid varandra.

## **7 Förslag på vidare forskning**

Jag har i denna studie begränsat mig till att se elevers delaktighet i idrottsundervisningen ur ett lärarperspektiv. Förslag till fortsatt forskning är att undersöka hur eleverna ser på sina möjligheter att själva vara föreningsaktiva och vara delaktig på idrottsundervisningen. Ytterligare ett förslag på studier är att undersöka skillnader och mönster på lärarperspektiv och elevperspektiv samt att genom observation studera hur lärare arbetar i praktiken med motivationsarbete.

## 8 Referenser

Backman, J (2008). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur: Lund

Bjereld, U, Demker, M och Hinnfors, J. (2007) *Varför vetenskap?: om vikten av problem och teori i forskningsprocessen*. Studentlitteratur: Lund

Dalen, M. (2007) *Intervju som metod*. Gleerups Utbildning AB: Malmö

Engström, L – M (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. Hämtad: 2012-09-07, (<http://www.idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom050831.html>)

Engström, L - M (2004). *Skola - Idrott – Hälsa: Utgångspunkter, syften och metodik*, Rapport nr 1 i serien Skola-Idrott-Hälsa Idrottshögskolan: Stockholm

Ericsson, I (2007). *Idrottsledare i skolan behöver utbildning*. Hämtad: 2012-09-02, ([http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2007/3%204\\_2007/SVIF%200734%20s50-54.pdf](http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2007/3%204_2007/SVIF%200734%20s50-54.pdf))

Kvale, S och Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur: Lund

Larsson, H. och Meckbach, J. (red.) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber AB: Stockholm

Larsson, S. (2001) *Kvalitativ analys - exemplet fenomenografi*. Linköping Hämtad 2012-09-25 ([http://liu.academia.edu/StaffanLarsson/Books/932520/Kvalitativ\\_analys\\_-\\_exemplet\\_fenomenografi](http://liu.academia.edu/StaffanLarsson/Books/932520/Kvalitativ_analys_-_exemplet_fenomenografi))

Redelius, K. (2004) *Vilka är vinnare och förlorare I ämnet idrott och hälsa?* Rapport nr. 4 Stockholm Pedagogisk-psykologiska institutionen LHS

Riksidrottsförbundet (2011). *Idrottslyftet – mer och fler*. Riksidrottsförbundet: Stockholm

Riksidrottsförbundet (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. Riksidrottsförbundet: Stockholm

Rønholt, H, Peitersen, B och Annerstedt, C (2001). *Idrottsundervisning, ämnet idrott och hälsas didaktik*. Mulitcare Förlag AB: Göteborg

Skolinspektionen (2012) *Kvalitetsgranskning rapport 2012:5, Idrott och hälsa i grundskolan – lärande i rörelse*. Hämtad: 2012-09-06

(<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Kvalitetsgranskning/idrottgr/kvalgr-idr-slutrapport.pdf>)

Skolverket (2011:a). *Läroplaner för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Fritzes: Stockholm

Skolverket (2011:b). *Läroplaner för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Fritzes: Stockholm

Theдин Jakobsson, B (2004). *Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa* Rapport nr 4 i serien Skola-Idrott-Hälsa Idrottshögskolan: Stockholm

Ungdomens riksdag (2012). *Ungdomens riksdag - Öka närvaron på idrottslektionerna. 2012:Ub17Fr, Hämtad: 2012-08-20*

(<http://www.riksdagen.se/sv/Start/Startsida-Larare/ungdomensriksdag/Frimotioner/Oka-narvaron-pa-idrottslektionerna/>)

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad: 2012-09-18, (<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>)

World Health Organization (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Hämtad: 2012-09-05, (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>)

## 9. Bilagor

### Bilaga 1

**Kön, Ålder, Antal år i yrket, Utbildning, Verksamhet**

**Lärarens syn på Idrott**

**och Hälsa**

1. Vad är idrott och hälsa för dig?
2. Vad har du för mål med undervisningen?

### Planering

3. Hur planerar du din undervisning?
4. Centrala innehållet i ämnet idrott och hälsa är *rörelse, hälsa och livsstil, friluftsliv och utevistelse*. Hur ser fördelningen med ovanstående ut i din lektionsplanering?
5. Anser du att planeringstiden är tillräcklig för att genomföra en bra undervisning?
6. Individanpassar du undervisningen efter elevernas behov?

### Delaktighet

7. Hur försöker du få dina elever att bli motiverade och delaktiga i undervisningen?
8. Elever som inte av någon anledning kan delta i undervisningen, men som ändå är närvarande, vilka uppgifter ges dessa elever?
9. Ser du något samband mellan att vara delaktig i en idrottsförening på fritiden och delaktighet på idrottslektionerna i skolan?
10. På vilket sätt tror du elevgruppen påverkar deltagandet av idrottslektionerna?

### Idrott på fritiden

11. Uppmuntrar du eleverna att delta i någon idrottsaktivitet på fritiden?
12. Presenterar du olika aktiviteter som finns att utövas på fritiden?
13. Finns det något samarbete mellan skolan och idrottslyftet?
14. Påverkar barnets sociala bakgrund idrottsutövande på fritiden?

Nu har vi pratat om idrott och hälsa, tycker du att det är något jag glömt att fråga dig

## **Bilaga 2**

**Områden som kommer att tas upp under intervjun.**

**Lärares syn på idrott och hälsa**

**Planering**

**Delaktighet**

**Idrott på fritiden**

## Bilaga 3

### Information angående intervjuer!

Jag går sista terminen på lärarutbildningen i Gävle med inriktningen fritidspedagog. Nu är det dags för mig att skriva mitt examensarbete. Jag har valt att undersöka elevernas delaktighet på idrottslektionerna. Syftet med studien är att få en ökad förståelse och kunskap om delaktigheten på idrotten. Samt se om det finns något samband mellan att vara fysiskt aktiv på fritiden och på idrottslektionerna i skolan. För att göra detta ska jag jämföra föreningsaktiva ungdomar med icke föreningsaktiva ungdomar och vad den har för betydelse för delaktigheten på idrottslektionerna. Jag vill därför intervjua pedagoger som är eller har varit verksamma inom ämnet idrott och hälsa för att få deras syn på delaktigheten på lektionerna. Intervjuerna kommer att bandas för att jag på ett bättre sätt ska få ner era ord och er synpunkt. Deltagandet är frivilligt, anonymt och ni kan när som helst välja att inte delta längre. Den information ni lämnar kommer inte kunna spåras tillbaka till er. Det är endast jag som kommer att ha tillgång materialet. Skulle det tillkomma ytterligare frågor eller om något är oklart så hör av er.

Med vänliga hälsningar Lars Larsson

Temaområden

-Lärarens syn på Idrott och Hälsa

-Planering

-Delaktighet

-Idrott på fritiden

Kontaktuppgifter:

Lars Larsson,

070-4884717

ewlov@msn.com