

Fysisk aktivitet, en viktig del av förskolan

En enkätstudie

Niklas Hallberg och Martina Hallberg

2013

Examensarbete, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp
Pedagogik
Förskolläraryrket

Handledare: Johan Liljestränd
Examinator: Peter Gill

Hallberg, Niklas & Hallberg, Martina (2013). *Fysisk aktivitet, en viktig del av förskolan. En enkät studie*. Examensarbete i pedagogik. Förskolläraryrket. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.

Sammanfattning

Detta examensarbete handlade om i vilken grad förskollärare och barnskötare, aktiverar förskolebarnen när det kommer till fysisk aktivitet, även i vilken grad det fanns en tanke bakom och hur stor kunskap personalen på förskolan anser sig ha vid de fysiska aktiviteter som genomförs på förskolan. Vikten av fysisk aktivitet i förskolan belyses i detta arbete och relateras till olika typer av forskningsstudier, detta för att ge läsaren förståelse över hur mycket fysisk aktivitet gynnar inlärning och koncentrationsförmåga. Med hjälp av en kvantitativ enkätundersökning svarade 42 personer ur förskolepersonalen om deras erfarenheter gällande fysisk aktivitet. Resultatet redovisas bland annat med tabeller och diagram. Det som framkommer i studien är hur viktig förskolepersonalens roll och inställning är till de fysiska aktiviteterna är samt visas skillnaden mellan deras inställning till fysisk aktivitet inomhus respektive utomhus.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, förskola, inomhus, rörelse, skador, utomhus.

Innehållsförteckning:

1. Inledning	1
1.1 Syfte.....	2
1.2 Frågeställningar	2
2. Bakgrund	2
2.1 Förskolepersonalens viktiga roll	2
2.2 Fysisk aktivitet inomhus	3
2.3 Fysisk aktivitet utomhus	4
2.4 Sambandet mellan fysisk aktivitet och övrigt lärande	5
3. Metod	5
3.1 Datainsamlings metod	5
3.2 Utformning av enkät	6
3.3 Urval och Genomförande.....	6
3.4 Bearbetning av data.....	7
4. Resultat	7
5. Diskussion	14
5.1 Resultatdiskussion	14
5.2 Metoddiskussion	18
5.2.1 Enkäterna	18
5.2.2 Diagramen och tabellerna.....	19
5.3 Allmän diskussion.....	19
6. Referenslista	21
7. Bilagor	22
7.1 Informationsbrev till förskolorna	22
7.2 Enkäten med frågorna	23

1. Inledning

Enligt Hushman m.fl. (2009), Olsen m.fl. (2010), Sem Obeng (2009), Sugiyama m.fl. (2010) har fysisk aktivitet stort värde för alla som utövar det, många vetenskapliga artiklar påvisar att fysisk aktivitet inte bara påverkar barn fysiskt utan även mentalt och att inläringen av andra ämnen får en positiv effekt med hjälp av rörelse (ibid.). Vidare lyfter läroplanen för förskolan (Lpfö 98 reviderad 2010) fram fysisk aktivitet med områden så som matematik, miljö och jämställdhet. Detta gör att fysisk aktivitet blir någon av en tolkningsfråga i läroplanen för förskolan. Där finns inga klara direktiv till hur förskolorna ska förhålla sig till fysisk aktivitet, utan det tyds och tolkas på olika sätt och till olika områdens fördel. Det är då möjligt att förskolorna i Sverige inte inser hur viktigt det är för barn att röra sig fysiskt och vilka fördelar det för med sig i den övriga inläringen (Lpfö 98 reviderad 2010, Hushman, m.fl. (2009), Olsen, m.fl. (2010), Sem Obeng (2009), Sugiyama, m.fl. (2010)).

Hushman m.fl. (2009) forskning visar att det finns ett samband mellan barns fysiska färdigheter och deltagande i fysiska aktiviteter, de som från tidig ålder tränat upp sina motoriska färdigheter och utvecklat kondition och styrka rör sig mera som vuxna. Detta är en stor vinst och ett bra argument till varför barnen borde uppmuntras till att röra sig då de är unga, det är även stor chans att det kommer ha inflytande till ett hälsosamt beteende även i barnens framtid. Det är därför viktigt att personalen på förskolan har intresse och kunskap om hur fysisk aktivitet påverkar så att de kan hjälpa förskolebarnen med detta. I resultatdelen får vi ta del av vad förskolepersonalen anser om fysisk aktivitet, till vilken grad de uppmuntrar barnen till att utföra detta och hur stor tillgång personalen på förskolan har till fysisk aktivitet (ibid.).

Att ha en pedagogisk tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter är något som tas upp i detta arbete. Med pedagogisk tanke menas att personalen på förskolan har en tanke bakom de aktiviteter förskolebarnen genomför på förskolan som på något sätt kan relatera till delar av läroplanen.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka i vilken grad förskolebarnen aktiveras fysiskt enligt förskolepersonalen, den pedagogiska tanken och kunskapen bakom aktiviteterna samt i vilken grad förskolan har tillgång till olika miljöer.

1.2 Frågeställningar

1. I vilken grad aktiverar personalen på förskolan förskolebarnen fysiskt?
2. I vilken grad finns det en pedagogisk tanke och kunskap bakom de fysiska aktiviteterna?

2. Bakgrund

I bakgrunden görs en genomgång av vetenskapliga artiklar inom det aktuella området.

2.1 Förskolepersonalens viktiga roll

Det har gjorts flera studier angående fysisk aktivitet i förskolan i tidningen: "A Journal for physical and sport educators" beskrivs det av ett flertal forskare. Enligt Hushman m.fl. (2009) har förskolan ett ansvar för barnens motivation. Förskolepersonalen bör sträva efter att skapa en lust till rörelse, det vill säga göra upplevelsen positiv både för sig själv och för barnen. Fysiska övningar bör vara anpassade till barnens motoriska färdigheter och inte för komplicerat, det bör heller inte vara allt för lätta uppgifter att klara av då barnen får en positiv känsla då de lyckats klara av uppgiften. Barnen borde få positiv respons när de klarar uppgifter och med hjälp av positiv feedback uppmuntras till att försöka igen om de misslyckas, förskolepersonalen bör även låta förskolebarnen prova på olika typer av rörelseaktiviteter (ibid.).

Vidare beskriver Hushman m.fl. (2009) att en av utmaningarna som finns för den förskolepersonal som önskar ett främjande av fysisk aktivitet. Utmaningen ligger i att

anpassa delar av undervisningen till rörelse eftersom man kan relatera många kärnämnen till just fysisk aktivitet, det enda som sätter stopp för detta är fantasin. Barn som rör sig regelbundet har det enklare att koncentrera sig och vara fokuserad under samlingar med mera. På förskolor där denna typ av program ingår så upplever personalen en mera harmonisk barngrupp (ibid.). Kontentan är alltså att integrera rörelse i undervisningen dagligen på ett för barnet positivt tillvägagångssätt. Det absolut främsta är ifall de fysiska inslagen blir en del av barnets vardag och att förskolepersonalen ger förskolebarnen några exempel på någonting att göra. Personalen på förskolan bör kunna planera aktiviteter som barnen sedan kan ha användning för när de gör egna rörelselekar. Om rörelsebehovet inte tillgodoses kan förskolebarnen få problem att utföra grundläggande motoriska färdigheter och kommer möjligen sakna muskelstyrka. När barnen inte klarar av att hålla samma nivå som kamraterna kan det skapa ett bristande intresse för fysisk aktivitet som kan hålla i sig till vuxen ålder. Barnen med väl utvecklad rörelseförmåga kan självsäkert delta i rörelseaktiviteter. Vidare menar Hushman m.fl. (2009) att en av de främsta anledningarna till att främja rörelse är hur det påverkar barngruppen, det skapas harmoni i barngruppen, barnen har lättare att koncentrera sig och lyckas med undervisningen. En av anledningarna till att barn inte rör sig så mycket som de borde kan ha med hemmamiljön att göra där till exempel föräldrar ibland kan vara benägna att skydda sitt barn från olika typer av skador som kan ske under rörelsemomenten. Dessa studier visar sammanfattningsvis hur viktig förskolepersonalens roll är samt förskolebarnens behov av hållbart utövande av fysisk aktivitet (ibid.).

2.2 Fysisk aktivitet inomhus

Sugiyama m.fl. (2010) har gjort en studie angående fysisk aktivitet utomhus, men menar att förskolan även idag bör fokusera på att skapa utrymme även innanför förskolans väggar som kan användas för att träna grovmotoriken inomhus. Forskningen har belägg för att fysisk aktivitet får barngrupper att lättare kunna koncentrera sig och vara lugna vid samlingar och måltider, sannolikheten visar sig också vara stor att barnen lättare kan hålla sig fokuserad längre stunder (ibid.). Enligt författarna till artikeln kan det också vara till stor fördel att själv delta i aktiviteterna tillsammans med barnen än att stå vid sidan av och dirigera, fördelen är den att personalen på förskolan blir mer självsäker och

får mer kompetens som ledare över en barngrupp. Att som förskolepersonal leda en barngrupp med aktiviteter såsom dans, lekar med mera visar sig också skapa entusiasm bland barnen eftersom de ofta uppskattar att göra något aktivt tillsammans med en vuxen (Sugiyama, m.fl. (2010) Sida 8).

2.3 Fysisk aktivitet utomhus

Inom den forskning som Sugiyama m.fl. (2010) har utfört rör utomhusmiljön till något väldigt positivt när det gäller att ge barn möjlighet till fysisk aktivitet, men det hela handlar även om vilka resurser förskolan har när det gäller att tillgodose detta.

Rörelsemönstret påverkas av vilka aktiviteter man kan utföra på gården, har förskolan tillgång till cyklar, bollar, klätterställningar och andra objekt som kan relateras till rörelse så blir utfallet att barnen fysiskt aktiverar sig mera. När alternativen att utföra fysisk aktivitet ökar så minskar också barnens lust att vara stilla, vissa delar utomhus innefattar såklart stillasittande såsom sandlådor med mera men det främsta att sträva efter är att skapa möjligheter till att röra sig fysiskt då den mesta tiden utomhus bör läggas på just detta (ibid.). Sugiyama, m.fl. (2010) anser att den viktigaste komponenten för att öka barns intresse för rörelse är förskolepersonalens inställning, det är de som borde ge barnen de förutsättningar som behövs för att själva kunna utöva fysiska aktiviteter. Personalen på förskolan bör också ha alternativ till rörelselekar/övningar även ifall förskolan inte tillhandahåller så många objekt som man kunde önska.

Aktiviteter som personalen på förskolan kan uppmuntra förskolebarnen med kan vara att lära dem olika typer av lekar och övningar, förskolepersonalen kan även vara till stor hjälp genom att illustrera olika fysiska övningar så barnen får en typ av förebild inför den aktivitet som de sedan ska försöka upprepa. Men studier som visar att de barn som har många valmöjligheter på förskolgården med objekt som till exempel klätterställningar och cyklar är mera aktiva, artikelns mest väsentliga del handlade om förskolepersonalens nyckelroll och påvisade att dennes engagemang är det viktigaste (ibid).

2.4 Sambandet mellan fysisk aktivitet och övrigt lärande

Enligt Sem Obeng (2009) finns det ett klart samband mellan rörelse i skolan och optimerat skolförberedande lärande, det som är en bidragande faktor är förskolepersonalens roll och hur denne arbetar när barnen utövar fysiska övningar. Det är viktigt att slopa sociala jämförelser samt fokusera på att se den individuella prestationen. Att ge beröm till barnen när de anstränger sig och få dem att känna sig viktiga genom att förstärka självkänslan (empowerment) samt att skapa en laganda bland barnen där samarbete kan utövas är även detta betydelsefullt. Personalen på förskolan bör heller inte ignorera de förslag på aktiviteter som barnen startar utan istället borde barnen få eget inflytande inom aktivitetsplaneringen. Sem Obeng (2009) tar upp i sin artikel att förskolan/skolan bör inrätta ett fysiskt program som kan utföras inomhus, detta program gör det möjligt att på ett enkelt och effektivt sätt ge barnen fysisk träning varje dag vilket enligt artikeln resulterat i kraftigt förbättrat beteende under den skolförberedande undervisningen, den påpekar sedan att dessa fakta måste tas i akt när läroplaner ska utformas eftersom fysisk aktivitet bör få väldigt stort utrymme i denna (ibid.).

3. Metod

3.1 Datainsamlings metod

Metoden som användes i denna studie är en enkätundersökning. Enkäten utformades med hjälp av boken Forskningsprocessen som Olsson och Sörensen (2011) beskriver. Trost (2008) gav i sin litteratur tips och konkreta exempel på hur enkäten kunde utformas och vad som bör undvikas. Denna metod användes för att på ett enkelt sätt nå ut till fler personer under en kortare tid och få möjlighet att få svar på frågor som det är enklare att göra diagram med. Tanken var även att förskolepersonalen skulle känna sig trygga med att ge sina svar och veta att de var anonyma (Olsson & Sörensen (2011), Trost (2008)).

3.2 Utformning av enkät

Enkätens urval bestod av personal från 6 stycken kommunala förskolor i södra Norrland, enkäten lämnades ut till 64 personer. Enkäten var en kvantitativ studie med kvalitativa inslag och bestod av 17 frågor, 4 frågor handlade om deras yrkeserfarenhet, utbildning och inom vilka åldersgrupper de var verksamma samt personalens ålder. De resterande 13 frågorna handlade om förskolepersonalens personliga förhållningssätt, intresse gällande fysisk aktivitet och rörelse inom förskolan samt dess pedagogik och kunskapen bakom. Som avslutning kunde förskolepersonalen skriva egna synpunkter och funderingar angående detta. Enligt Trost (2008) är öppna frågor ett bra sätt att få insikt i nya idéer, olika synsätt eller förståelse varför de svarat som de gjort, det kan även tillföra någon intressant data till undersökningen.

3.3 Urval och Genomförande

För att få så varierade svar som möjligt valde vi att dela ut enkäterna till både stads och by förskolor samt att förskolornas storlek varierades detta medför att personalen på förskolorna hade olika erfarenheter och eventuellt varierade kunskaper i deras grad till att aktivera förskolebarnen fysiskt. Kontakt med varje förskola eller dess chef gjordes inför besöket för att få ett samtycke. På varje förskola delades det ut ett informationsbrev där syftet med enkäterna förklarades kort. Kontaktuppgifter, tiden för insamling av enkäterna, information om att förskolepersonalen var helt anonyma beskrevs i underlaget. Enkäterna delades personligen ut till respektive förskola, svarstiden var begränsad till 12 dagar. När svarstiden utgått samlades enkäterna in. Vid insamlingen förlängdes svarsperioden på en av förskolorna då personalen inte hade haft möjlighet att fylla i enkäten i den mån som de önskat.

När sammanställningen gjordes kunde det konstateras att 66 % av enkäterna fyllts i vilket innebar 42 stycken korrekt ifyllda blanketter, samtliga från de sex förskolorna. Resultatet av antalet inkomna enkäter var tillfredsställande för att få en uppfattning om vad personalen på just dessa förskolor hade för uppfattning angående fysisk aktivitet i förskolan. På de 13 frågorna där förskolepersonalen skulle svara om sitt intresse för fysisk aktivitet och rörelse kunde de välja grad på en skala från 1-10. I resultatet delades

svarsalternativen in i 1-3 = liten, 4-7 = medel, 8-10 = stor. Yrkserfarenhet inom förskolan delades in i fyra delar: 0-9, 10-19, 20-29, 30-39 år. Detta för att förenkla uppbyggandet av statistik och diagram.

3.4 Bearbetning av data

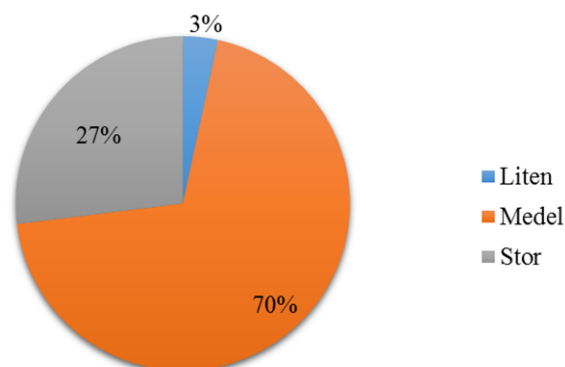
Med hjälp av dataprogrammet Microsoft Excel kunde enkäterna göras om först till ett diagram. Av detta diagram gjordes sedan statistik så som pivottabeller och diagram såsom cirkeldiagram, som gör det enklare att redovisa vad dessa enkäter gav för resultat.

4. Resultat

I vilken grad personalen på förskolorna aktiverar förskolebarnen till fysisk aktivitet är en av de frågeställningar som ska besvaras i detta arbete (frågeställning 1). För att svara på denna har vi med hjälp av svaren från enkäterna gjort samtliga diagram och tabeller.

Det som kan men inte bör vara av vikt i denna studie är att 64 % av personalen på förskolan som tillfrågades var utbildade förskollärare. Figur 1 nedan visar hur förskolepersonalen svarat på frågan till vilken grad de anser att barnen på sin avdelning aktiveras fysiskt inomhus, det finns en tydlig majoritet där förskolepersonalen anser att de aktiverar barnen på en medel nivå (70 %). Enligt figuren anser 3 % av de tillfrågade att förskolebarnen aktiveras till en liten grad fysiskt inomhus.

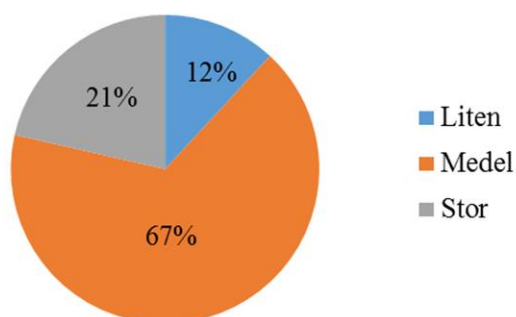
Till vilken grad anser du att barnen på din avdelning aktiveras fysiskt/rör sig inomhus?



Figur 1 Rörelse inomhus

Efter att ha studerat figur 1 ändrar vi fokus till figur 2, denna visar förskolepersonalens enskilda insatts till att aktivera barnen inomhus. Det framkommer endast en obetydlig skillnad i varje fall i två av graderna (medel och stor). Genom att jämföra dessa två figurer studeras sambandet mellan hur hela avdelningen enligt förskolepersonalen aktiverar förskolebarnen fysiskt inomhus samt hur den enskilda personalen på förskolan personligen aktiverar barnen.

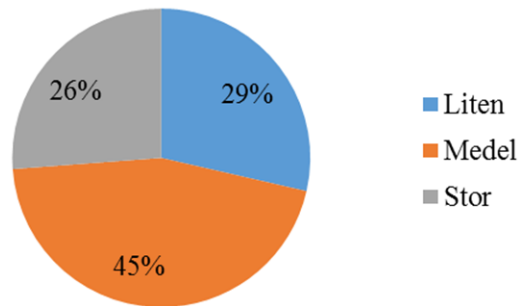
Till vilken grad uppmuntrar du barnen på din avdelning att röra sig fysiskt inomhus?



Figur 2 Uppmuntran rörelse inomhus

Resultatet från figur 2 kan ge en förklaring till figur 3 där förskolornas möjlighet till övriga lokaler klagas. Vi kan göra en uppskattning att bristen på uppmuntran till att röra sig inomhus kan ha att göra med de få möjligheterna till att använda övriga lokaler exempelvis gymnastiksal. Sambandet gör sig märkbart när man studerar att endast 26 % av personalen på förskolan anser att de har stor möjlighet till övriga lokaler.

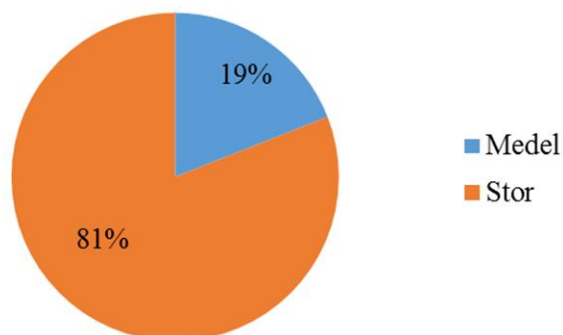
**Förskolans möjlighet till andra lokaler utanför
förskoleområdet.**



Figur 3 Andra lokaler utanför förskolan

De förgående figurer går alla att jämföras med följande då figurerna innehåller samma frågor fast denna gång om fysisk aktivering utomhus. Figur 4 visar att 86 % av förskolepersonalen anser att dess avdelning till stor grad aktiverar förskolebarnen då de är utomhus.

**Till vilken grad anser du att barnen på din
avdelning aktiveras fysiskt/rör sig utomhus?**

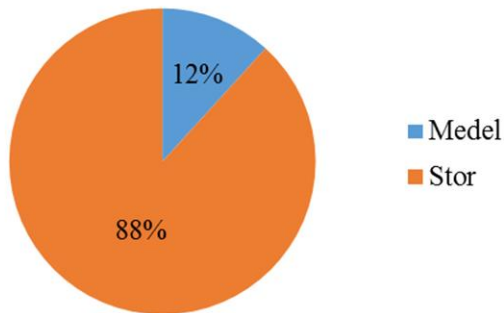


Figur 4 Rörelse utomhus

Liksom inomhus är skillnaden mellan vad förskolepersonalen anser att avdelningen gör och vad den enskilda personalen på förskolan gör näst intill likvärdig.

Enkätundersökningen visar en tydlig skillnad mellan förskolepersonalens grad att aktivera barnen inomhus respektive utomhus.

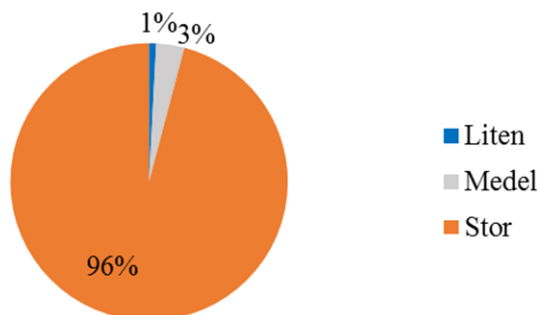
Till vilken grad uppmuntrar du barnen på din avdelning att röra sig fysiskt utomhus?



Figur 5 Uppmuntran rörelse utomhus

Likväl skillnaden ovan så finns det även en synnerligen stor skillnad vid tillgång av övriga utomhusmiljöer. Enligt svaren på figur 6 anser 96 % av personalen på förskolan att de till stor grad har möjlighet till utomhusmiljöer utanför förskolan.

Till vilken grad har förskolan möjlighet att få tillgång till utomhusmiljöer, utanför förskolan?

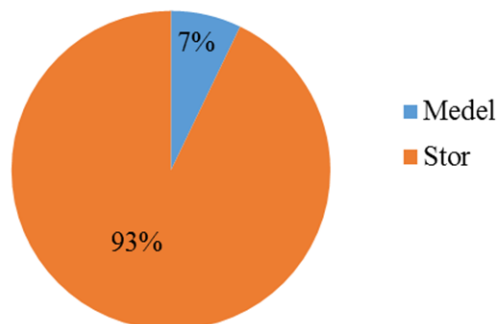


Figur 6 Utomhusmiljöer utanför förskolan

Detta kan på ett sätt förklaras med att det troligen finns större möjligheter att få tillgång till andra utomhusmiljöer såsom skogen som oftast är lättare att få tillgång till.

För att få svar på frågeställning 1 (I vilken grad aktiverar personalen på förskolan förskolebarnen fysiskt?) ska vi i följande text och med hjälp av diagram och tabeller redovisa det resultat som framkommit av enkäterna.

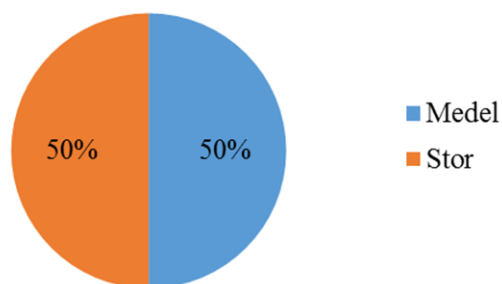
Till vilken grad anser du att fysisk aktivitet har inverkan på barns övriga inlärningsmöjligheter?



Figur 7 Fysisk aktivitet och lärande

I figur 7 ser vi att så många som 93 % av förskolepersonalen anser att fysisk aktivitet har stor inverkan på barns övriga inlärningsmöjligheter. När vi relaterade detta till figur 8 som visar i vilken grad personalen på förskolan anser att det finns en pedagogisk tanke bakom de fysiska aktiviteterna på förskolan så ser vi en skillnad, endast 50 % av den tillfrågade förskolepersonalen hade en pedagogisk tanke bakom den fysiska aktivitet som utfördes på förskolan.

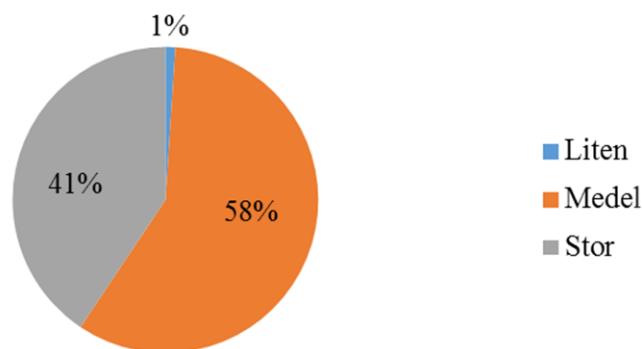
Till vilken grad anser du att det finns en pedagogisk tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter i förskolan?



Figur 8 Pedagogisk tanke med fysisk aktivitet

I figur 9 uppenbarar det sig att 41 % av personalen på förskolan anser att de till stor grad fått kunskap via den utbildning de gått samt att 58 % svarat inom ramen för medel. Detta gör att sambandet mellan dessa tre figurer är intressanta då en slutsats kan dras.

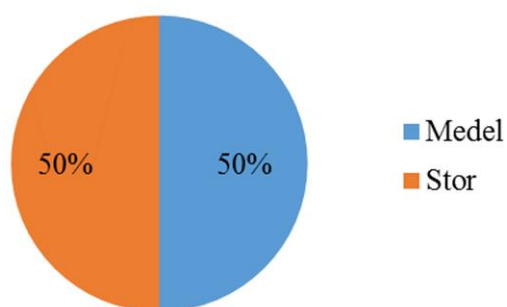
Till vilken grad anser du att din utbildning gett dig kunskaper om just fysisk aktivitet hos barn i förskoleålder?



Figur 9 Kunskaper gällande fysisk aktivitet

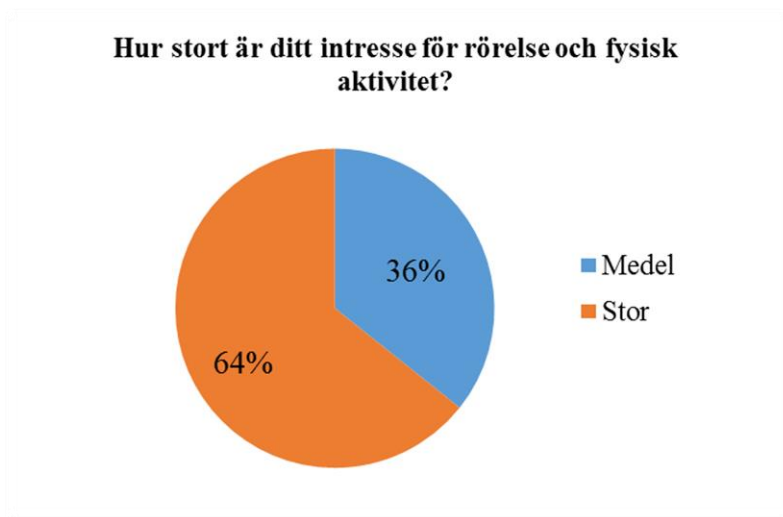
Nästan all personal på de tillfrågade förskolorna anser att fysisk aktivitet påverkar förskolebarnens övriga inlärningsmöjligheter (93 %), trots detta anser bara hälften (50 %) att de har en pedagogisk tanke bakom den fysiska aktiviteten i förskolan. En slutsats kan möjligen dras då det i figur 10 framkommer att endast 50 % av förskolepersonalen i stor grad anser att de har kunskap om fysisk aktivitet inom de åldrar de är verksamma.

Till vilken grad har du kunskap om fysisk aktivitet gällande den ålder du är verksam inom?



Figur 10 Ålderbunden kunskap om fysisk aktivitet

Trots detta så har majoriteten av personalen på förskolan (64 %) till en stor grad ett intresse för rörelse och fysisk aktivitet vilket bör tolkas positivt eftersom förskolepersonalens personliga intressen ofta återspeglas i deras arbete (figur 11).



Figur 11 Personligt intresse

I figur 12 ser man att den avdelning som har störst pedagogisk tanke bakom de fysiska aktiviteterna är avdelningen med barn i åldrarna 3-5 år (71 %). Dock är det en betydande skillnad då resultatet endast blir 29 % inom åldrarna 1-5 år där förskolepersonalen anser att de har en stor tanke bakom fysisk aktivitet och 40 % på de avdelningar det går 1-3 åringar.

Till vilken grad anser du att det finns en pedagogisk tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter i förskolan?	Barnens ålder?		
	1-3 år	3-5 år	1-5 år
Medel	60 %	29 %	71 %
Stor	40 %	71 %	29 %

Figur 12 Pedagogisk tanke

64 % av den tillfrågade förskolepersonalen var utbildade förskollärare, detta borde betyda att majoriteten av den förskolepersonal som svarat på enkäten borde ha den pedagogiska kunskapen och tanken bakom den planeringen som genomförs på förskolan. Denna teori förstärks då tabellen även visar att 72 % av den tillfrågade personalen var utbildade förskollärare, de anser att de till stor grad har kunskap om fysisk aktivitet inom de åldrar de är verksamma. Endast 28 % av de som inte är utbildade förskollärare anser att de till stor grad har denna kunskap (figur 13).

Till vilken grad anser du att du som pedagog har kunskap om fysisk aktivitet hos barn i den åldern/åldrar som berör ditt arbete?		
Utbildad förskollärare?	Medel	Stor
Ja	58 %	72 %
Nej	42 %	28 %

Figur 13 Kunskap

5. Diskussion

5.1 Resultatdiskussion

Vetenskapliga studier visar att det är viktigt att organisera den fysiska aktiviteten inom förskolan. Inomhus bör barnen aktiveras fysiskt då detta främjar barns utbildning och inläring. Utomhus bör förskolebarnen få möjlighet till att använda olika objekt såsom cyklar, klätterställningar med mera, med hjälp av detta rör sig barnen mera och barnens lust till fysisk aktivitet ökar (Hushman, m.fl. (2009), Sem Obeng (2009), Sugiyama, m.fl. (2010)). Enligt resultatet från enkätundersökningen så var det 21 % av förskolepersonalen som ansåg att de till stor grad uppmuntrade förskolebarnen att fysiskt röra sig inomhus. Utomhus visade resultatet att 88 % av de tillfrågade till stor grad uppmuntrade barnen att röra sig fysiskt

För att få ett svar på frågeställning 1 så valde vi att koncentrera oss på två variabler som bearbetade vilken grad de ansåg barnen aktiverades fysiskt inomhus/utomhus. Enligt figurerna 1-6 är det en relativt stor skillnad gällande vilken grad förskolepersonalen anser att de aktiverar barnen utomhus respektive inomhus, den främsta aktiveringen sker utomhus. Värdet för rörelse inomhus inte är så hög som man kunnat önska, som beskrivits ovan kan anledningarna till den hämmade inomhusrörelsen vara olika faktorer såsom utrymme, hög ljudnivå men det är väldigt relevant att dessa frågor tas om hand eftersom forskningen pekar på att barnen som rör sig ofta och regelbundet ofta anskaffar sig ett mer hälsosamt

beteende och bättre koncentrationsförmåga i den akademiska undervisningen (Hushamn, m.fl. (2009), Sem Obeng (2009)).

Efter behandling av resultatet kan man se att fysisk aktivitet till större delen uppmuntras utomhus än inomhus, i den öppna frågan där personalen på förskolorna kunde skriva övriga kommentarer framkom det att viss förskolepersonal medvetet väljer bort fysisk aktivitet i andra lokaler utanför förskolan för att istället gå till skogen. Personalen på förskolan uppger även att de utnyttjar sina egna lokaler när de utför aktiviteter såsom ”miniröris”, styrda lekar och hinderbanor, de försöker tillgodose förskolebarnens fysiska behov inomhus. De flesta skriver att de är utomhus varje dag. När de är utomhus använder förskolepersonalen förskolgården till att ge barnen både styrda och fria fysiska aktiviteter för att på så sätt vara säkra på att de ger barnen den fysiska aktivitet de behöver.

Problematik som framkommer vid fysisk aktivitet inomhus enligt den förskolepersonal som skrev kommentarer var bland annat för små lokaler, för stora barngrupper, för hög ljudnivå, saknar tillgång till större sal. Detta gör så att viss förskolepersonal drar sig för att starta fysiska aktiviteter inomhus. Sugiyama, m.fl. (2010) beskriver om sambandet mellan fysisk rörelse och ökad koncentrationsförmåga, eftersom undervisningen till stor del sker inomhus är det en god idé att skapa en inomhusmiljö där olika typer av aktiviteter kan utföras. Enligt den kvalitativa delen i enkäten beskrevs det hur utrymme saknades/små lokaler, hög ljudnivå, för stora barngrupper med mera.

Detta sätter större press på personalen på förskolan om denna kämpar med att få barn fysiskt aktiva, figurer 9 visar hur mycket förskolepersonalen anser att deras utbildning har gett dem kunskap om fysisk aktivitet för barn i förskoleåldern, där visar det sig att endast 41 % av förskolepersonalen anser att de till stor grad har god kunskap om ämnet. Om personalen i förskolan blivit mer upplysta under utbildningen om fördelarna med fysisk aktivitet i förskolan skulle de kanske lägga mera möda på att anpassa undervisningen till fördel för fysisk aktivitet i vardagen, inomhus och utomhus (Sugiyama m.fl. (2010)).

”Genom fysisk aktivitet sker inläring av språk, matematik, natur, teknik i samvaro med andra. ”Det man lär med kroppen sitter i knoppen.” (Utbildad förskollärare, verksam i 16 år).

Resultaten från enkätundersökningen påvisar att 50 % av den tillfrågade förskolepersonalen anser att det till en stor grad finns en tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter, detsamma gäller vid svaret på frågan angående förskolepersonalens kunskap gällande fysisk aktivitet i de specifika åldrar de är verksamma detta speglar svaret i frågeställning 2. För att få förskolebarnen att känna sig delaktiga och få dem intresserade så menar Sem Obeng (2009) att det är viktigt att ge barnen den positiva feedback som stärker dess självkänsla som i sin tur behövs för att få upp ett intresse för fysisk aktivitet hos förskolebarnen. Barnen kan utnyttja kunskaperna inom fysisk aktivitet även på fritiden och utanför förskolan. Vidare förklaras även vikten av att låta förskolebarnen vara delaktiga vid val av aktiviteter och att personalen på förskolan bör vara lyhörda för barnens önskemål vid val av de fysiska aktiviteterna (Sem Obeng (2009). Läroplanen för förskolan tar upp en viktig del av detta:

”Verksamheten ska främja leken, kreativiteten och det lustfyllda lärandet samt ta till vara och stärka barnets intresse för att lära och erövra nya erfarenheter, kunskaper och färdigheter.” (Lpfö 98 reviderad 2010. Sidan 9)

Att ha en positiv inställning till fysisk aktivitet som personal på förskolan är något som bör tas på stort allvar då förskolebarnen på ett effektivt sätt tolkar, efterliknar och tar in hur vuxna agerar i dess vardag, det är därför viktigt att förskolepersonalen engagerar sig och ser över sitt beteende.

Trots att 93 % av den tillfrågade förskolepersonalen ansåg att fysisk aktivitet hos barn inverkar på deras övriga inlärningsmöjligheter svarade bara 50 % av förskolepersonalen att det finns stor tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter. Hushman, m.fl (2009) tar upp detta som en utmaning för personalen på förskolan då de anser att fysisk aktivitet och övrig inläring är något som hör ihop med varandra, men detta är något som kräver kreativitet och fantasi i största del från förskolepersonalen för att det ska fungera tillsammans med resten av undervisningen. Detta menar Sugiyama m.fl. (2010)

är bra för personalen på förskolan då deras ledarroll blir tydligare, förskolepersonalen blir då förhoppningsvis säkrare i sin lärarroll och underhåller sin kompetens som ledare.

I resultatet påvisas i en av figurerna att 41 % av förskolepersonalen anser att de till en stor grad har fått kunskap om fysisk aktivitet via sin utbildning samtidigt så har 64 % av förskolepersonalen till stor grad ett intresse för rörelse och fysisk. Om personalen på förskolan uppskattar rörelse och fysisk aktivitet privat speglas det i dess arbete. Engagemang och uppmuntran som beskrivs i artikeln av Hushman m.fl. (2009) gäller all sorts fysisk aktivitet. Vidare i artikeln beskrivs också att om förskolepersonalen ger barnen idéer till olika fysiska aktiviteter som främjar den övriga inlärningen öppnar det ögonen för barnen till ett nytt sätt att tänka som barnen då kan lära sig att utnyttja utan förskolepersonalen vid dess sida. Denna åsikt stärks av Sugiyama m.fl. (2010) då de anser att förskolepersonalens medverkan i de fysiska aktiviteterna skapar mer intresse hos barnen. Olsen m.fl. (2010) påpekar även att personalen på förskolan bör se till att ge förskolebarnen en miljö där deras motoriska färdigheter får en möjlighet att utvecklas och ge dem uppgifter som varken är för lätta eller för svåra för att inte utsätta barnen för onödiga risker. Olsen, m.fl. (2010) skapade en studie som behandlar skaderisker. Studien förespråkade att personal på förskolor bör få någon typ av skadeförebyggande utbildning (Hushman, m.fl. (2009), Olsen, m.fl. (2010), Sugiyama, m.fl.(2010).

Olsen m.fl. (2010) förklarar att barnens fysiska utveckling skiljer sig markant beroende på förskolebarnets ålder. Figur 12 i resultatet visar en tydlig skillnad ifall förskolepersonalen arbetar inom 1-3, 3-5 eller 1-5 åringar.

På de förskoleavdelningar med barn i åldrarna 3- 5 år anser majoriteten av förskolepersonalen att de till stor grad har en pedagogisk tanke bakom de fysiska aktiviteterna som genomförs på förskolan. Figuren visar att förskolepersonal som är verksamma i avdelningar med barn i åldrarna 1-3 och 1-5 år angett medelgradig pedagogisk tanke bakom de fysiska aktiviteterna som utförs. Hushman (2009) beskriver att övningar bör vara anpassade till barnens motoriska färdigheter, detta kan möjligen vara en anledning till att majoriteten av den personal på förskolor som arbetar med blandad barngrupp åldrarna 1-5 år valde en medelgrad i frågan om pedagogisk tanke

bakom fysisk aktivitet. Förskolebarnens blandade ålder gör det komplicerat att anpassa den motoriska nivån då barnens motoriska utveckling kraftigt ändras under denna period (Hushman (2009), Olsen m.fl. (2010).

För att lättare kunna anpassa svårighetsgrad efter förmåga så föreslår Olsen m.fl. (2010) att gården ska delas upp så att de äldre barnen (5-6 åringarna) och de yngre barnen (2-4 åringarna) får en omgivning som kan utmana dem på ett säkert sätt, men det är viktigt att förskolepersonalen ser till att barnen blir medveten om riskerna inför utmaningar och att förskolebarnen får klara direktiv att följa (Olsen, m.fl. (2010). Det tas även upp att den som utformar miljön på förskolorna bör tänka på vilken typ av yta barnen befinner sig på, aktiviteterna borde anpassas efter underlag samt att personalen på förskolan är uppmärksam på om någon eller några av barnen betar sig på ett sätt som lätt kan leda till potentiella skador. Studien föreslår att personer som arbetar inom barnomsorgen bör utbilda sig inom säkerhet på förskolan för att på så sätt kunna förebygga olika typer av skador som barnen kan råka ut för. Kunskapen skapar möjlighet för förskolepersonal att förhindra olyckor på den arbetsplats den är aktiv och detta är ett starkt argument för att förstå meningen med en utbildning i skadeförebyggande lärande Olsen, m.fl. (Olsen, m.fl. (2010).

5.2 Metoddiskussion

5.2.1 Enkäterna

Eftersom detta examensarbete är gjort med hjälp av en enkät som ett flertal personer skulle svara på, så finns det alltid en risk för missförstånd och felaktiga tolkningar av frågorna (Trost J. (2008). Skapandet av enkäternas utförande kunde ha gjorts bättre fler detaljerade frågor kunde ställts. Tidpunkten för utlämnandet av enkäterna var på slutet av en semesterperiod, så informationen till den förskolepersonal som kommit tillbaka mitt under svarstiden fick tyvärr informationen om enkäterna från sina kollegor, detta kan medföra missförstånd och förvirring eller att informationen inte förmedlas alls. Optimalt skulle varit om informationen kunde delats ut på ett personalmöte eller liknande. Informationsbrev lämnades där kontaktuppgifter till oss fanns. Vilket gav

förutsättningar till kontakt vid oklarhet och frågor. Möjlighet till egna synpunkter på studien och enkäten fanns för förskolepersonalen att fylla i.

5.2.2 Diagrammen och tabellerna

Då frågeenkäten innehöll 17 frågor fanns det svårigheter att välja ut vilka parametrar som skulle dras utifrån frågorna. Därför begränsade vi oss till de tabeller och diagram som redovisats i resultatet. Vi är medvetna om att det fanns möjlighet att redovisa fler tabeller och diagram, men det massiva omfånget gjorde att vi begränsade oss.

5.3 Allmän diskussion

Så många som 93 % av förskolepersonalen anser att fysisk aktivitet har stor inverkan på barns övriga inlärningsmöjligheter, detta kan tyda på att förskolepersonalen har en kunskap om fysisk aktivitet då det gäller barn. När vi jämförde detta resultat med om personalen på förskolan har en pedagogisk tanke bakom de fysiska aktiviteterna på förskolan så ser vi en skillnad, endast 50 % av den tillfrågade förskolepersonalen hade en pedagogisk tanke bakom den fysiska aktivitet som utfördes på förskolan. Kan detta visa på att personalen på förskolan inte tar till vara på den veta de har om att fysisk aktivitet inverkar på barns övriga inlärningsmöjligheter. Eller beror det på var och när förskolepersonalens utbildade sig? Det var 64 % av den tillfrågade personalen som var utbildade förskollärare men när de genomgick sin utbildning framkom inte av de frågor som ställdes. Kan detta bero på att förskolepersonalens utbildning inte innehållit tillräckligt mycket undervisning av detta, personalen på förskolan missar då den fysiska aktivitetens möjligheter till inläring.

Kanske kan den förskolepersonal som har fysisk aktivitet som ett intresse ge tips och idéer till den övriga personalen på förskolan på lärorika och roliga övningar som det finns en pedagogisk tanke och kunskap bakom. Detta kan då öppna ögonen på förskolepersonal så de vågar göra övningar med barnen som innehåller mer fysisk aktivitet och som samtidigt främjar barnens inlärningsmöjligheter. Kanske borde detta

tas upp i hela förskolan så förskolepersonalen kan dra lärdom från varandra även utanför avdelningens väggar då resultatet från enkäterna visar en skillnad på inom vilka åldrar personalen på förskolan arbetar inom.

I resultatet framkom att man uppmuntrade barnen till mer fysisk aktivitet utomhus än inomhus. Mer forskning behövs i hur personalen på förskolan kan aktivera barnen till mer fysisk aktivitet inomhus. Det framkommer i resultatet av studien att kunskap om fysisk aktivitet för barn skiljer sig inom personalgruppen. Är legitimation inom förskolan en lösning på detta?

Konkreta frågor om förebyggande av skaderisk togs inte upp i frågeformuläret, men är ändå en relevant fråga i sammanhanget då vi anser att det kan finnas ett samband mellan fysisk aktivitet och kroppsliga skador. Vilket kan leda till att förekomsten av fysisk aktivitet minskas då förskolepersonalen kan känna en rädsla för att barnen eventuellt kan skadas.

6. Referenslista

Hushman, G., Morrison, J., Mally, K., McCall, R., Corso, M., Kamla, J., Magnotta, J., Chase, M.A., Garrahy, D.A., Lorenzi, D.G., Bamd, S. (2009). Ideas exchange, How important is activity in young children (preschool) to a lifetime of physical activity? strategies: *A Journal for physical and sport educators*. volym 22. Nummer 5. Sida 5-9.

Läroplanen för förskolan. Lpfö 98 reviderad 2010.

Olsen H, Hudson SD, Thompson D. (2010) Strategies for playground injury prevention: An overview of a playground project. *American Journal of Health Education*. Volym 41. Nummer 3. Sida 187-192.

Olsson, H. & Sörensen, S (2011). *Kvalitativa och kvantitativa perspektiv: forskningsprocessen*.

SemObeng. C. (2009) Physical Activity Lessons in Preschools, *Journal of Research in Childhood Education*. Volym 24. Nummer 1. Sida 50-59. Indiana University, Bloomington, Indiana, USA.

Sugiyama, T., Okely, A. D., Masters J. M., Moore G.T. (2010). Attributes of Child Care Centers and Outdoor Play Areas Associated With Preschoolers' Physical Activity and Sedentary Behavior *Environment and Behavior*. 44: 334.

Trost, J. (2008). *Enkätboken*.

7. Bilagor

7.1 Informationsbrev till förskolorna

Hej!

Vi heter Niklas Hallberg och Martina Hallberg, vi läser just nu sjunde och sista terminen på förskolläraryrket vid högskolan i Gävle. Detta innebär att vi just nu gör vårt examensarbete.

Vi har valt att studera omfattningen av rörelse och fysisk aktivitet för barn i förskolan, samt se hur omfattningen skiljer sig på de olika arbetsplatser vi undersöker.

Du kommer i denna studie vara helt anonym.

Vid frågor kan ni gärna höra av er via mail: plu10mhg@hig.se eller plu10nem@hig.se

På onsdag den **21 augusti** kommer vi hit för att samla ihop frågeformulären, vi är då tacksamma ifall så många som möjligt fyllt i formulären.

Tack på förhand för er tid och för att ni gör detta arbete möjligt att genomföra.

Vänliga hälsningar Niklas och Martina

7.2 Enkäten med frågorna

Hur länge har du arbetat inom förskolan? _____

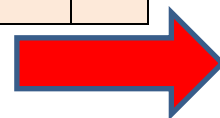
Är du utbildad förskollärare? JA NEJ

Hur gammal är du? 18-24 25-34 35-44 45-54 55-64

Inom vilka åldrar är du verksam? _____

Kryssa i den siffra från 1-10 som du tycker passar bäst in enligt dina egna erfarenheter.
Ju högre siffra desto mer stämmer frågan överens med din erfarenhet.

Frågor:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hur stort är ditt intresse för rörelse och fysisk aktivitet?										
Hur betydelsefullt är rörelse och fysisk aktivitet för dig som pedagog?										
Till vilken grad anser du att barnen på din avdelning aktiveras fysiskt/röra sig inomhus?										
Till vilken grad anser du att barnen på din avdelning aktiveras fysiskt/röra sig utomhus?										
Till vilken grad uppmuntrar du barnen på din avdelning att fysiskt röra sig inomhus?										
Till vilken grad uppmuntrar du barnen på din avdelning att fysiskt röra sig utomhus?										
Till vilken grad har förskolan möjlighet att få tillgång till andra lokaler som t.ex. idrottssal?										
Till vilken grad har förskolan möjlighet att få tillgång till utomhusmiljöer utanför förskolan som t.ex. skogen?										
Till vilken grad anser du att det finns en pedagogisk tanke bakom förskolebarnens fysiska aktiviteter i förskolan?										
Till vilken grad anser du att fysisk aktivitet har inverkan på barns övriga inlärningsmöjligheter?										
Till vilken grad anser du att du som pedagog har kunskap om fysisk aktivitet hos barn i den åldern/åldrar som berör ditt arbete?										
Till vilken grad anser du att din utbildning gett dig kunskaper om just fysisk aktivitet hos barn i förskoleålder?										
Anser du att tiden för fysisk aktivitet är tillräcklig för förskolebarnen då de vistas på förskolan?										



Har du ytterligare synpunkter på denna studie eller de frågor som besvarats så skriv gärna ner dessa här nedan:

Tack än en gång för din hjälp.