

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Akademien för teknik och miljö**

Vad gör lärare för att bygga relationer till elever  
och motivera elever till delaktighet i idrott och  
hälsa?

*Niklas Bergström*  
*Ht-2012*

30hp avancerad nivå

**Lärarprogrammet 210 hp alt 270 hp**  
**Examinator: xxxxxxxxxxxx Handledare: xxxxxxxxxxxxxx**



## **Sammanfattning:**

Syftet med denna undersökning är att se vad lärare i idrott och hälsa på grundskolans senare år säger om hur de arbetar med att motivera elever som saknar motivation samt hur de arbetar med relationsskapande till elever. Lärarnas beskrivningar kring motivationsarbetet har sedan kopplas till Aaron Antonivskys kognitiv teori KASAM (känsla av sammanhang). Detta är en intervjustudie som gjord på sex lärare på grundskolans senare år. Resultatet visar att lärarna arbetar på olika sätt att angripa problemet med att motivera elever till delaktighet i undervisningen beroende på anledningen till brist av motivation där första steget är att ha enskilda samtal med elever. Vad gäller relationsbyggandet menar lärarna att lärare-elevrelationen är viktigt men synen på vad en god lärare- elevrelation varierar då vissa lärare tycker att man som lärare ska ha en nära kontakt med sina elever och andra lärare menar att det är viktigt med distans. Lärarna menar även här att enskilda samtal är vägen att gå.

**Nyckelord:** KASAM, Motivaion, Lärare-elevrelation.



## Innehållsförteckning

1	INLEDNING.....	3
1.1	Bakgrund .....	6
1.2	Inaktivitet hos ungdomar .....	6
1.3	KASAM.....	7
1.4	Motivation .....	8
1.5	Lärare - elev relation.....	9
2.	Syfte och frågeställningar.....	11
3	METOD.....	12
3.1	Urval.....	12
3.2	Datainsamlingsmetod .....	12
3.3	Procedur .....	13
3.4	Analysmetoder .....	14
4	RESULTAT .....	15
4.1	Idrottslärares sätt att arbeta med motivation för delaktighet.....	15
4.1.1	Enskilda samtal .....	15
4.1.2	Glädje .....	16
4.1.3	Utmaningar.....	16
4.1.4	Ge beröm .....	17
4.2	Idrottslärare sätt att arbeta med relationskapande .....	19
4.2.1	Enskilda samtal .....	19
4.2.2	Vara lärare även utanför lektionstid .....	19
4.2.3	Se alla elever .....	21
5	DISKUSSION .....	22
5.1	Sammanfattning .....	22
5.2	Tillförlitlighet:.....	23
5.3	Teoretisk tolkning:.....	25
5.5	Metoddiskussion.....	27
	Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning: .....	28
	REFERENSER.....	29



## 1 INLEDNING

Att elever inte deltar i undervisningen är ett av problemen som lärare i Idrott och hälsa ställs inför. Under mina VFU-perioder har jag sett detta och lagt märke till att det är ganska vanligt. Det finns nästan i varje klass. Trots att ämnet är ett av de mest populära ämnena i skolan så finns det elever som tycker att ämnet är en pina. Den frågan som jag ställde mig var hur man som lärare kan få dessa elever att delta i undervisningen. Mitt jobb som blivande idrottslärare är mycket mer än att planera, utföra och utvärdera lektioner, jag måste sträva efter att alla elever ska nå målen och få alla elever att delta i undervisningen. Engström (2004) har forskat kring elevers inaktivitet och kommit fram till att 14% av elever som är mellan 14-16 år är fysiskt inaktiva, killar i större grad än flickor. Ämnet idrott och hälsa har ett väldigt stort ansvar att aktivera elever menar Engström.

Om jag har rätt verktyg till att motivera elever så är min förhoppning att alla elever kommer delta i undervisningen. Skolinspektionens (Skolinspektionen 2010) studie visar på att deltagandet i ämnet idrott och hälsa är för lågt. De skriver:

”I snitt deltog inte var femte elev i lektionen. På var tionde lektion var så många som 30 till 50 procent av de elever som skulle vara på lektionen frånvarande av okänd anledning eller närvarande men utan att delta i lektionens aktiviteter. Trots att jämförande statistik från andra skolämnen saknas är dessa siffror oroande höga.” (Skolinspektionen 2010:8)

När jag kom i kontakt med KASAM så fick jag en idè om att det kan vara just lågt värde av KASAM som gör att elever inte deltar. Aaron Antonovsky har en teori om att människor måste ha högt KASAM ( känsla av sammanhang) för att nå hälsa.

”Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig den dynamisk känsla av tillit att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Winroth, Rydqvist 2000:11)

Att eleverna inte känner att det är värt att lägga energi och engagemang i ämnet idrott och hälsa blir ämnet jobbigt. Om jag kan få elever som tycker att det är jobbigt med ämnet att få ett intresse för något inom idrottens ramar så är min tro att jag kan bygga vidare på detta intresse och få eleven att tycka att idrott är något som är värt att engagera sig och sin tid på. Med andra ord, om jag kan höja elevers KASAM kan det leda till att eleverna deltar i större utsträckning än tidigare. Eleven måste känna att utmaningarna som den ställs inför är värda investering i tid och engagemang för att de ska klara av utmaningen. Det jag menar med delaktighet är i första hand att närvara under lektionstillfället och i andra hand att göra sitt yttersta under lektionstillfället. Jag tror även att man som lärare måste ha en god och proffsig relation till eleverna för att nå fram till eleverna med sina budskap och lära känna eleverna bättre. Om man får elevens förtroende och tillit så tror jag att man kan jobba vidare med den relationen för att utveckla eleverna. ”Om man känner sina elever väl kan man sätta upp mål som får dem att lyckas i det som de företar sig.” (Annerstedt, 2007:139)

Genom att ha en bra relation till eleverna skapas en kontakt som jag tror är otroligt viktigt för barnens utveckling. Om man som lärare känner sina elever på en nivå som gör det möjligt för läraren att sätta upp mål för varje elev som gör att eleverna blir mer motiverade och stärker eleverna självförtroende och självbild.

Om en lärare kan få eleven motiverad så kan detta leda till att eleven deltar oftare på lektionen vilken leder till många fördelar både fysiskt och psykiskt. I undersökningen kommer jag undersöka vad en grupp lärare säger att de gör för att bygga en god relation mellan lärare och elev. Denna relation ser jag som väldigt viktig för att eleven ska ha förbättrade möjligheter att utvecklas både inom ämnet och som individ. Detta är något som Frelin (2010) och skriver:

”Studier visar att när det finns goda förutsättningar för att etablera lärare-elevrelationer och dessa är av en god kvalitet, så gynnar det både elevernas sociala och kunskapsmässiga utveckling. Detta gäller särskilt elever som har sämre förutsättningar än sina klasskamrater när det kommer till skolan, till exempel elever med lågutbildade föräldrar eller elever som är emotionellt utsatta i hemmet. Samtidigt är relationsarbetet tillsammans med eleverna något som både nyutbildade och erfarna lärare tycker är bland det svåraste med läraryrket” (Frelin 2010:199)

Denna lärare- elevrelation är något som intresserar mig. Att ha en bra och proffsig relation till eleverna kan leda till att eleverna utvecklas på ett bättre sätt och även utvecklar mig som



lärare. Jag har en tro om att en bra lärare- elevrelation kan användas som något som kan motivera för eleverna samt något som gör att eleverna har möjlighet att utvecklas på bästa sätt.

Det initiala frågorna som styr denna undersökning, handlar om hur lärare i idrott och hälsa arbetar med att motivera elever som inte deltar i undervisningen till att bli delaktiga? Vad gör lärarna för att bygga en undervisningsrelation till eleverna? Och hur kan detta resonemang kopplas till KASAM.

## 1.1 Bakgrund

Som lärare i idrott och hälsa så har man ett ansvar att få elever aktiva under sina lektioner för att ge eleverna möjlighet att utveckla sina kunskaper om hälsa och visa aktiviteter som eleverna kan använda sig av på fritiden. Att få eleverna motiverade till att delta i undervisningen i idrott och hälsa kan vara ett stort problem. Elever kan vara delaktiga på olika sätt men i detta arbete handlar det i första hand om att eleverna ska delta i undervisningen för att få närvaro och i andra hand att vara fysiskt aktiva under lektionstillfället. I detta bakgrundsavsnitt kommer jag gå igenom ett antal centrala begrepp som används senare i undersökningen samt visa på forskning kring ämnet inaktiva barn och risker med att barn och ungdomar är fysiskt inaktiva. Idrott och hälsa undervisningen i skolan bär ett ansvar att aktivera eleverna. Elever som saknar motivation för ämnet kan vara ett problem som lärare måste göra något åt.

En annan viktig del i läraryrket är att bygga relationer till sina elever. Vissa elever behöver relationen till lärare i högre grad än andra men att lärare- elevrelationen är viktig är ett faktum.

## 1.2 Inaktivitet hos ungdomar

Inaktivitet hos barn och ungdomar gör att de blir stillasittandes istället för fysiskt aktiva genom någon annan aktivitet. Levnadsvanor har förändrats från att vara fysiskt aktiva till att bli alltmer stillasittandes framför dator eller likande. Leino skriver:

”Speciellt idrottsliga aktiviteter har ersatts med datorspel eller andra slag av tekniska och stillasittande spel som inte stöder barnets utveckling på bästa möjliga sätt.” (Leino. 2012)

Effekterna av för mycket stillasittande är många, rörligheten i musklerna blir sämre och man får skörare skelett. Risken för övervikt, diabetes och hjärtkärlsjukdomar ökar. Det ökar även risken för cancer och ökad stresskänslighet. Därför är det viktigare och viktigare att eleverna aktiveras på idrottslektionerna. Vissa elever saknar motivation för idrotten och ser den som något jobbigt eller tråkigt. Engström (2004:1) skriver att 14 % av elever, killar i högre grad än tjejer för inaktiva. Han skriver även detta angående risker med inaktivitet hos barn och ungdomar:

”Inom forskarsamhället är man idag överens om att fysisk inaktivitet utgör en klar hälsorisk och att en stillasittande livsföring kan kopplas till en rad folksjukdomar som hjärtkärllsjukdomar, s k åldersdiabetes, benskörhet, högt blodtryck, vissa cancerformer mm. Konsensusuttalanden från forskare inom området gör gällande att barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst en halvtimme varje dag på en ansträngningsnivå som lägst motsvarar snabb promenadtakt.”(Engström 2004:1)

Med detta som bakgrund för varför det är viktigt att elever aktiveras under lektionerna i idrott och hälsa är problemet med inaktiva barn och ungdomar belyst. Lärare i idrott och hälsa har det stora ansvaret att aktivera de elever som går i skolan och erbjuda eleverna möjligheter att intressera sig för idrottsaktiviteter.

### 1.3 KASAM

Aaron Anronovskys (2005) teori som kallas KASAM(känsla av sammanhang) är en kognitiv teori. Den beskriver hur en person klarar av utmaningar utifrån tre centrala komponenter. De tre komponenterna är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*.

Den första komponenten *begriplighet* handlar om man ser informationen till uppgiften som gripbar eller inte. Ser man information som oordnad, som brus, slupmässig eller oväntad kan detta vara ett tecken på att man har ett lågt värde av begriplighet. Om man istället ser information som tydlig, strukturerad, sammanhängande och ordnad kan man se detta som ett tecken på högt värde av begriplighet. Den andra komponenten *hanterbarheten* handlar om hur personen upplever att resurser står till ens förfogande. Om man har ett högt värde av hanterbarhet så känner man sig inte som ett offer eller att livet är orättvist. Den tredje och sista komponenten är *meningsfullhet* kallar Antonovsky för motivationskomponenten. Meningsfullhet handlar om hur mycket personen tycker att det är värt att engagerar sig och investera i en utmaning.

## 1.4 Motivation

Av den forskning jag läst är forskarna överens om att motivation kommer inifrån. Stensmo (1994) säger att motivation kommer från latinets *movere* som betyder att röra sig. Stensmo beskriver motivation som en process som får kroppen att röra sig. Han menar att motivation är kraften som ger beteendet energi och riktning mot bestämda mål. Detta är något som går i linje med vad Nationalencyklopedins (2010) beskrivning där motivation framställs som *”en psykologisk process som sätter igång, upprätthåller och riktar beteende”*.

Johnson, Carlsson, Fallby, Hinie, Linswall, Rydberg och Wetterstrand (1999:47) menar att motivation inom idrotten är *”ansträngningens riktning och intensitet”*. Med riktning menas varför och i vilken utsträckning och med intensitet menas vilken ansträngning personen lägger i idrotten. Vidare beskriver de motiv för deltagande och menar att om man som ledare och aktiv kan tillfredsställa dessa motiv så höjs både deltagandet och intensiteten. Detta tror jag kan användas i skolan med. Kan man som lärare och elev tillsammans tillfredsställa motiv för idrottandet så kan man höja elevens deltagande i ämnet Idrott och hälsa. De motiv som undersökningar visar finns hos deltagare är ha roligt (glädje), kompetens (lära in och öka färdigheter), delaktighet och lagkänsla (vinna, känna sig framgångsrik), hälsa och form (uppnå eller förbättra sin egen hälsa). Dessa motiv kan fungera som motiv som eleverna kan använda och som läraren kan utnyttja.

Pintrich och Schunk (2002) säger att ansträngningen hos individen stärks om målet som individen strävar efter ses som något positivt. Därför är det viktigt att känna individen så man vet vad individen ser som positivt och därför kan sätta upp mål som individen kan sträva efter. Dessa författare är alltså eniga om att motivation är en kraft som finns hos en individ som är kopplat mot en handling. Författarna menar att en person alltid är motiverad och frågan blir då istället hur hög motivation personen har. Forskarna väljer att dela in motivation i tre delar, den inre motivationen, den yttre motivationen och amotivation. Den inre är när motivationen kommer från individen. Det kan vara att personen själv bestämmer sig för att göra något för att det är roligt eller intressant utan påverkan av personer runt omkring personen. Den yttre är det motsatta, när en person blir motiverad av utomstående personer. Amotivation är när man tar sig an en uppgift utan att ha någon mening eller mål, då man helt saknar motivation. Det kan handla om belöning för avklarad utmaning eller för att slippa ett straff eller för att den utomstående personen gör utmaningen intressant eller roligt. (Arvidsson, Bremer 2011)

Arvidsson och Bremer (2011:14) skriver detta angående motivation i lagidrott:

”Barnens motivation beror delvis på vilken inställning och vilka mål du som ledare har. Om du har en resultatnriktad syn, tycker du att varje enskild match eller tävling är lika viktig att vinna. Då kommer du att motivera barnen utifrån de premisserna. En annan ledare är kanske mer utvecklingsorienterad och det medför att det enskilda resultatet inte blir lika viktigt”

Detta kan man överföra till skolan och rollen som lärare. Om läraren är resultatnriktad och bara fokuserar på betygen så kommer det smitta av sig på eleverna. Medans en annan lärare kan vara fokuserad på elevernas individuella utveckling kommer det också smitta av sig till eleverna och kan leda till ett bättre inlärningsklimat. Jenner (2004) menar att det finns ett stort antal forskningsgrenar i motivationsforskningen vilket gör begreppet motivation svårt att definiera exakt.

Sammanfattningsvis kan man se en koppling mellan relationsskapande och motivation genom att man som lärare kan se vad eleven blir motiverad av om man har en bra lärare -elevrelation.

## 1.5 Lärare – elev relation

En bra relation till sina elever har väldigt många fördelar men framförallt så är det en viktig del för att skolan skall fungera på bästa sätt. Att ha en bra lärare- elevrelation är otroligt viktigt i skolan enligt Frelin som skriver detta:

*”Lärarens relationsarbete definieras som: handlingar i syfte att etablera, upprätthålla och/eller främja relationer som är positiva ur en utbildningsynpunkt, eller i syfte att motverka motsatsen: relationer som motverkar eller undergräver elevers förutsättningar för att ta till sig utbildningen” (Frelin 2010:199)*

Detta relationsarbete är något som man som lärare dels har med sig i sin egen ryggsäck men också något som erfarenheter skapar. Frelin skriver vidare:

”Studier visar att när det finns goda förutsättningar för att etablera lärare- elevrelationer och dessa är av en god kvalitet, så gynnar det både elevernas sociala och kunskapsmässiga utveckling. Detta gäller särskilt elever som har

sämre förutsättningar än sina klasskamrater när det kommer till skolan, till exempel elever med lågutbildade föräldrar eller elever som är emotionellt utsatta i hemmet. Samtidigt är relationsarbetet tillsammans med eleverna något som både nyutbildade och erfarna lärare tycker är bland det svåraste med läraryrket” (Frelin 2010:199)

Som Ferlin är inne på så är det svårt att etablera en bra relation till eleverna både för nyutbildade och erfarna lärare. För att läraren ska veta om eleven är i behov av ett särskilt band till sin lärare så måste läraren vara öppen och ser eleverna med rätt glasögon. Skolverket skriver. ”Undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov”(Lgr11)

För att en lärare ska ha möjlighet att anpassa utbildningen till varje elevs förutsättningar och behov krävs en förståelse och en relation till eleven. Denna relation lägger grunden för att eleven ska utvecklas både som individ och inom ämnet. Denna relation väger in så mycket som att lära sig bemöta sina medmänniskor som även det tas upp i läroplanen. Läroplanen säger att ” Skolan ska präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet.”(Lgr11). I ordet omtanke anser jag att bemötande av sina elever ingår.

## 2. Syfte och frågeställningar

De initiala frågorna som styr denna undersökning, handlar om hur lärare i idrott och hälsa arbetar med att motivera elever som inte deltar i undervisningen till att bli delaktiga? Vad gör lärarna för att bygga en lärare- elevrelation? Och hur kan detta resonemang kopplas till KASAM?

- 1) Hur arbetar lärare i Idrott och hälsa för att motivera elever som inte deltar till delaktighet i ämnet idrott och hälsa?
- 2) Vad gör lärare i idrott och hälsa för att bygga en bra lärare- elevrelation till eleverna?

## 3 METOD

### 3.1 Urval

För att få svar på mina frågeställningar så valde jag att intervjua sex stycken lärare i idrott och hälsa. Lärarna som intervjuades var alla utbildade i idrott och hälsa och arbetade på grundskolans senare år. Jag har använt mig utav ett bekvämlighetsurval.(Hassmèn 2008) Lärarna har blivit utvalda efter de kontakter jag har med skolor och lärare. Erfarenheten hos lärarna varierade från 25 år till 3 år. Åldern på de intervjuade ser jag som oviktigt då jag anser att erfarenheten hos lärarna spelar större roll än åldern. I denna studie har jag valt att inte lägga någon vikt på lärarens kön eftersom mina frågeställningar inte har något med lärarens kön att göra. Intervjuerna genomfördes på den intervjuade lärarens skola vilket gjorde att läraren befann sig på sin hemmaplan vilket kunde bidra till en trygghetskänsla hos läraren. Innan intervjun började så förklarade jag för lärarna att de närsomhelst hade möjlighet att hoppa av eller avbryta intervjun utan negativa följder samt att deras anonymitet skulle skyddas. De blev även informerade att deras namn inte kommer att förkomma i undersökningen. (Johansson, Svedner 2010)

### 3.2 Datainsamlingsmetod

Jag har använt mig utav en kvalitativ metod i form av en intervjustudie. På detta sätt tror jag att jag kommer få de mest uttömmande svaren. Jag har haft fasta frågeområden vilket leder till att intervjuerna varierar från intervju till intervju. Jag har använt mig en frågemall som jag har utgått ifrån och beroende på den intervjuades svar så kunde jag ställa en eller flera följdfrågor. Svedner, Johansson (2010:35) skriver:

” I den kvalitativa intervjun är frågeområdena bestämda, medan frågorna kan variera från intervju till intervju, beroende på hur den intervjuade svarar och vilka aspekter denna tar upp. Syftet med den kvalitativa intervjun är att få den intervjuade att ge så uttömmande svar som möjligt. Då måste frågorna anpassas så att intervjupersonen får möjlighet att ta upp allt hon har på hjärtat”

Lärare som blev intervjuade fick i ett mail i förväg reda på vilka områden undersökningen handlade om vilket gav lärarna en fingervisning om vad intervjun skulle handla om. Jag valde att inte ge några frågor i förväg då jag hade en förhoppning om att svaren som jag fick gav



mig ett bättre resultat än om intervjupersonen hade varit förberedd och haft möjlighet att läsa in sig på ämnena. Kvale skriver:

”I en *kvalitativ forskningsintervju* produceras kunskap socialt i ett samspel mellan intervjuare och intervjuperson. Själva produkten av data i den kvalitativa för utöver det mekaniska följandet av regler och bygger på intervjuarens färdigheter och personliga omdöme när det gäller ställandet av frågor. Kunskaper om ämnet för intervjun krävs särskilt för konsten att ställa andrafrågor, att följa upp intervjupersonens svar. Kvaliteten på de data som produceras i en kvalitativ intervju beror på kvaliteten hos intervjuarens färdigheter och ämneskunskaper.”( Kvale 2009:98)

Detta samspel är något som jag strävat efter när jag genomfört intervjuerna för att nå bästa resultat.

### 3.3 Procedur

Första kontakten med lärarna var genom ett introduktionsmail där jag frågade om lärarna vad intresserad av att ställa upp på en intervju som handlade om motivation och relationskapande. Samtliga lärare som fick mail svarade ja och sedan bestämdes en tid. Lärarna valde tid efter deras schema och intervjuerna skedde på skolan som lärarna arbetade på vilket förhoppningsvis ledde till en trygghetskänsla för lärarna då intervjuerna skedde på deras hemmaplan. Intervjuerna spelades in direkt på dator och sedan blivit transkriberade. När jag transkriberat materialet sammanställde jag detta i ett word- dokument för att se likheter och skillnader i lärarnas svar. De likheter som jag såg i lärarnas svar kategoriserades upp för att sedan koppla svaren till KASAM.

### 3.4 Analyismetoder

Eftersom jag valt att se vad lärare i idrott och hälsa säger att de gör för att motivera elever till delaktighet med koppling till KASAM, har jag valt att analysera det transkriberade materialet och undersökt vad lärare säger att det gör som kan stärka elevernas KASAM. Det som lärarna säger att de gör som kan höja elevernas värde av KASAM kan leda till högre motivation och en högre närvaro. När jag skulle påbörja mina intervjuer så följde jag de tre steg som Trost(2005). Det första steget var att samla in material, detta gjorde jag genom att spela in intervjuerna. Det andra steget var att analysera materialet, detta gjorde jag genom att lyssna igenom intervjuerna och transkribera dessa för att sedan göra en sammanställning. Sammanställningen skedde i ett tomt word dokument där jag hade mina frågeställningar som rubriker och de svar som kunde kopplas till dessa frågor kopierades in. Det tredje steget är att tolka materialet, detta gjorde jag genom att se likheter i de svar som lärarna gav som kunde kopplas till frågeställningarna. När dessa likheter var identifierade blev det till kategorier. När kategorierna var bestämda kopplades dessa till KASAM. När det gäller relationsbyggandet så ser jag vad lärare säger att de gör för att skapa en god relation till eleverna och hur de definierar en god relation till elever.

## 4 RESULTAT

I resultatdelen har jag valt att börja med den första frågeställningen och sedan den andra. Efter varje frågeställning följer de kategorier som jag tagit fram samt en förklaring av dessa kategorier. De lärare som ingår i studien arbetar samtliga med ämnet idrott och hälsa på grundskolans senare år. Lärarnas tid i yrket varierar från 22 till 3 år.

### 4.1 Idrottslärares sätt att arbeta med motivation för delaktighet.

#### 4.1.1 Enskilda samtal

Samtliga lärare menar att individuella samtal med elever som saknar motivation är det första steget att ta. Lärarna menar att man på det sättet kan få eleven att öppna sig om vad anledningen till att bristen på motivationen är. Lärarna menar även att det inte behöver vara brist på motivation som gör att de inte deltar i undervisningen utan även kan vara dålig självkänsla eller liknande. Lärare 1 säger

” Prata mycket med dom, höra varför. För motivation, varför har jag ingen motivation, är det för att jag tycker att jag är tjock, då kanske det inte är motivationen. Är det för att jag tycker idrott är tråkigt, så finns det annat. Alltså, det finns mycket att göra inom idrottsspektrat.”(Lärare 1)

Detta individuella samtal som lärarna menar var utformat på olika sätt. Vissa av lärarna menar att eleverna behöver på stöd och stöttning medans andra lärare menade att man behövde gå djupare än bara stötta utan behöver finna anledningen varför motivationen saknades. Om man får reda på anledningen så kan man lösa bristen på motivationen på olika sätt beroende på varför motivationen saknas. Om bristen på motivation är för att eleven känner att det är för att undervisningen är för avancerad rent tekniskt så menar lärarna att de gör övningar som passa elever som befinner sig på en ”lägre” nivå.

### 4.1.2 Glädje

Samtliga lärare säger att de strävar efter att eleverna ska känna sig glada på ett eller annat sätt med idrotten som ämne. Lärarna menar att glädje kan fungera som en motivationshöjande faktor och för att eleverna ska känna att det är roligt under lektionerna så gäller det att lägga upp undervisningen på ett sätt som passa alla elever oavsett vilken nivå rent tekniskt eller fysiskt som eleven befinner sig på. Glädjen som lärarna menar att eleverna ska känna behöver inte vara att dom skrattar när de går från lektionerna utan det kan vara att eleven själv känner att de är nöjda med sig själv, och med sin egen prestation. En av lärare svarar detta på frågan ”vad vill du att eleverna ska känna när de lämnar dina lektioner?”:

” Dom ska känna en tillfredsställelse. Och de kan vara av olika sort. För olika elever kan det vara ”åh, vad skönt att jag fick ta ut mig”, ”Vad skönt att jag kört ett pass”, För vissa ”vad skönt, jag vågade faktiskt vara med idag lite mer än tidigare”, ”Åh vad roligt, ja känner mig verkligen delaktig i det här sammanhanget, jag känner mig verkligen delaktig”. (Lärare 2)

Denna tillfredsställelse och känsla av att de är nöjda är något som lärarna menar syns på eleven. De kan antingen synas i ögonen eller med ett leende eller på kroppsspråket på något annat vis. Lärarna vill också att eleverna ska känna att de utvecklas inom idrotten, både tekniskt och fysiskt. Lärarna vill att eleverna ska känna att de utmaningar som de ställs inför är gripbara, att de går att klara.

### 4.1.3 Utmaningar

Samtliga lärare menar att alla elever kan klara av utmaningar som de ställs inför. De kanske inte klarar alla men eleverna kan tagga sig själv på ett eller annat sätt. De utmaningar som idrotten erbjuder kan variera beroende på vilken klass lärarna har. En lärare säger:

” Men därför tycker jag att det är roligt med de eleverna som inte känner sig riktigt hemma i idrottssammanhang, dom måste ju ändå vara med på lektionerna

för så är situationen i grundskolan och när de verkligen känner att de passar in, att de duger, att det är okej det dom gör. Det är så skönt att se för det blir en helt annan elev. Det blir en lugnare och tryggare elev och dom märker att dom mår bra av att vara med.” (Lärare 2)

Lärarna säger också att upplägget på lektionen varierar beroende på de förkunskaper som eleverna har när de börjar sin utbildning. Om eleverna har stora kunskaper när de kommer till lektionerna så utökar lärarna nivån på lektionen så eleverna får tagga till för att klara utmaningarna. Nivån som på lektionen ska ändå kännas realistisk och uppnåelig för eleven. Om eleven känner att denna utmaning är uppnåelig så kommer eleven klara den och stärkas som individ. För de elever som saknar motivation menar lärarna att man får skapa lättare utmaningar som eleverna klarar av för att väcka ett intresse och höja självkänslan.

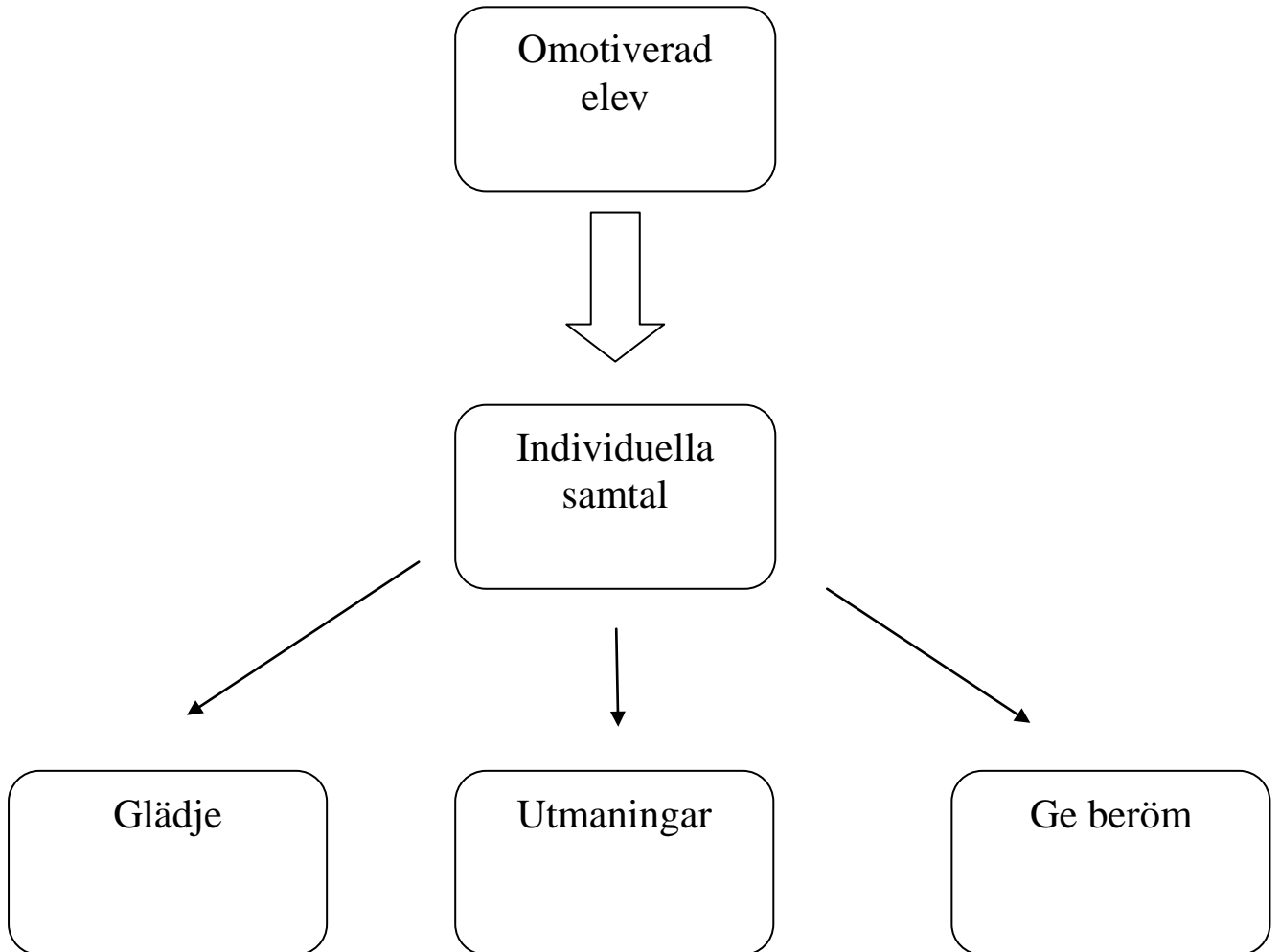
#### 4.1.4 Ge beröm

Samtliga lärare menar att man genom att ge beröm kan få eleverna mer motiverade för idrottens utmaningar. Lärarna menar att de gäller att eleverna ska känna att de som de presterar under lektionerna är tillräckliga. Oavsett om man är eleven som behärskar aktiviteten på bästa sätt eller inte. Lärare 1 säger:

” För grejen är att man behöver inte vara stjärna hos mig, och det säger jag ganska ofta att man inte behöver vara stjärna utan här ska man kan göra så gott man kan och jag tycker att jag är nog med att säga att man tävlar bara med sig själv hela tiden. ”(Lärare 1)

Om eleverna känner att det som de presterar är tillräckligt så kommer eleverna känna sig tryggare med situationen och med sig själv. En annan av lärarna säger:

” Som lärare försöker också uppmuntra elever att göra någonting bra eller såna saker och uppmuntra dom så att dom vill fortsätta och visa energi och göra det man kan på lektionen.” (Lärare 3)



Figur 1: Figuren visar hur lärare angriper omotiverade elever för att få dessa motiverade. Första steget är individuella samtal, andra steget beror på anledningen till brist på motivation hos eleven. De kan vara antingen genom glädje, utmaningar eller ge beröm. De andra stegen är oberoende av varandra.

## 4.2 Idrottslärare sätt att arbeta med relationskapande

### 4.2.1 Enskilda samtal

Lärarna menar att individuella samtal med eleverna gör att eleverna känner sig trygga med läraren och detta leder till en god relation. Genom att samtala med eleverna så kommer läraren närmare eleven och lär känna eleven på ett bättre sätt än om man bara pratar till klassen.

### 4.2.2 Vara lärare även utanför lektionstid

De flesta lärarna menar att man som lärare ska vara öppen och prata med sina elever även när de inte har lektioner. De kan vara på väg till matsalen eller på skolgården eller vid andra sammanhang som inte är under skoltid också. Däremot var lärarna oeniga om hur långt relationen ska sträcka sig. Vissa lärare menar att det är viktigt att ha en tydlig gräns hur långt man kan släppa elever. De lärare som menar att det är viktigt med gränser för eleverna menar att det är viktigt att inte bli kompis med eleverna utan att hela tiden vara lärare. Lärare 2 säger:

” Men jag tror att det är viktigt att man ser en skillnad i den här relationen att det är en lärare- elevrelation för det första. För man får inte en bra relation genom att vara en kompis”(Lärare 2)

Vissa lärare tycker att det är viktigt att eleverna känner att det går att prata med läraren om andra saker än bara idrotten. Tilltro och tillit är ord som lärarna använder och med det menar de att eleverna ska känna att de kan lite på läraren. En av lärarna säger:

” , men jag försöker ju göra så att eleverna känner tillit och tilltro till mig som lärare, att man kan komma till mig och prata om allt möjligt, om idrotten och om andra ämnen i skolan. Men för att dom ska få den tilliten till mig så tror jag att man måste vara öppen och försöka ha en bra relation med alla elever och behandla alla lika.”(Lärare 3)

Om eleverna känner en trygghet till lärarna så kommer relationen bli bättre menar lärarna. Vissa lärare menar att man som lärare ska visa att man är genuint intresserad av eleven och vad eleven gör på fritiden. Genom att bry sig om elevens intressen och vara genuint intresserad så känner eleven tillit till läraren. En av lärarna säger:

” Jag tycker att det är jätteviktigt att möta ungarna utanför gymnasalen också. Att där också ha en schysst relation till dom. Vara intresserad av dom, genuint intresserad liksom. Nästan mer utanför lektionerna. Lektioner är ju lektioner men raster och i andra sammanhang. Att vara genuint intresserad av personen.”  
(Lärare 1)

En annan lärare pratar också om att det är viktigt att eleverna litar på läraren. Den säger:

”Jag försöker ju få eleverna att lita på mig först och främst. Att de vågar prata med mig ensam och våga säga vad de tycker och tänker så vi får en öppen relation.”(Lärare 4)

Om eleverna känner att de vågar prata med läraren och säga vad de tycker och tänker som läraren uttrycker det så menar läraren att man kommit långt i lärare -elevrelationen. Att eleverna ska känna att de kan komma till läraren och prata om allt är fler lärare inne på. En av lärarna säger:

” Det viktigaste är att eleven kan komma till mig som lärare oavsett vad syftet innebär. Det kan ju vara allt från innehållet i lektionen till att något kanske har hänt hemma, det är ju den optimala relationen man vill uppnå med sina elever, att dom ska känna en trygghet till att komma till lektionen, känna en trygghet att komma till en efter lektionen oavsett vad de vill prata om. Har man lyckas skapa en sån relation så skulle jag säga att man har skapat en optimal elevkontakt.”  
(Lärare 5)



### 4.2.3 Se alla elever

För att bygga en bra relation till elever menar lärarna att man måste se alla elever. Om man ska behandla alla lika eller inte är de inte eniga om men att ha ögon för alla är de dock eniga om. En lärare säger:

”Men för att dom ska få den tilliten till mig så tror jag att man måste vara öppen och försöka ha en bra relation med alla elever och behandla alla lika. Det handlar det mycket om, elever märker väldigt tydligt om man behandlar dom olika och kan reagera på det så det gäller att försöka hålla en jämn nivå och behandla alla likadant och vara sådär öppen så att dom känner att dom kan lita på mig som ledare.”(Lärare 3)

Den här läraren säger att man ska se alla elever och behandla alla lika för att slippa konflikter mellan lärare och elever på grund av att alla inte behandlas lika. Andra lärare menar att behovet hos eleven är det som styr hur mycket uppmärksamhet eleven får. En av lärarna säger:

”Sen, vissa behöver prata av sig mer än andra tror jag, behöver få mer bekräftelse.” (Lärare 5)

Detta synsätt på att se på elevernas olika behov är något som flertalet av lärarna håller med om. En annan lärare säger:

”Men samtidigt så gäller det ju att man försöker ha ögon för alla. Ja menar märker man att, vissa elever behöver ju den här kontakten med läraren mer än andra, och de gäller för läraren att bedöma vilka elever som man faktiskt ska lägga ner mer tid på för att skapa en relation. Många elever vill faktiskt inte och kanske inte ens behöver den här stadiga och stabila kontakten med läraren och det är svårt att hinna med alla elever också det är därför man får försöka välja vilka elever som behöver den och vilka som kanske behöver den mindre.”(Lärare 5)

## 5 DISKUSSION

### 5.1 Sammanfattning

Ett av de intressanta resultat jag kommit fram till är att lärare har olika strategier beroende på vad anledningen till bristen på motivationen är hos eleven. Detta är något som jag ser som väldigt positivt. Det första steget för att få eleverna motiverade menar lärarna är att prata med eleven och försöka komma fram till anledningen till varför eleven saknar motivation. Detta är något som samtliga lärare är eniga om och visar på en god förmåga att lösa problemet med omotiverade elever. Jag tror att man genom att prata med sina elever kan lösa de flesta problem som eleven har och om relationen är bra mellan lärare och elev så underlättar arbetet med att lösa problemet. När lärarna senare har fått reda på problemet så finns alltså olika strategier för att lösa detta problem. Det ena var att försöka få eleven att känna glädje för något inom ämnet idrott och hälsa för att på så sätt få eleven mer motiverad till att delta. Ett annat sätt var att utmana eleverna på deras nivå. Att ge eleverna utmaningar som de själva kände var realistiskt som de kände att de kunde klara av. De tredje var att ge elever beröm för att höja elevernas självförtroende. Samtliga av dessa strategier som lärarna använder kan kopplas till KASAM. Den kopplingen kommer jag redovisa i avsnittet Teoretisk tolkning. Vad gäller relationsbyggandet med elever så har lärarna olika sätt att gå till väga. Detta resultat var väntat då det finns många olika lärartyper, vilket jag tycker är positivt, och olika sätt att se på relationen mellan lärare och elev. Trots detta är lärarna eniga om att det underlättar om man har en bra relation till eleverna även om lärarna var oense om vad en bra relation innebar. För vissa lärare var en bra relation när man stod nära eleven både på och utanför idrottslektionen och vissa lärare menar att det är viktigt med distans till eleverna. Samtliga lärare vill att eleverna ska känna sig trygga i undervisningsmiljön. Om det handlar om undervisningen i sig eller om det handlar om trygghet i gruppen, som individ eller med läraren varierar. Lärarna säger även att det är viktigt att man ser alla elever. Hur mycket uppmärksamhet de får varierar dock i svaren då vissa lärare tycker att man ska se alla elever lika mycket medan andra menar att behovet hos eleven styr.

## 5.2 Tillförlitlighet:

Denna undersökning som gjordes på sex lärare i ämnet idrott och hälsa på grundskolans senare år kan inte bedömas som representativ för samtliga lärare i ämnet, varken i en kommun, län eller landet då lärarna arbetar på olika orter och på olika skolor. För att det skulle vara möjligt att göra någon generalisering skulle undersökningen gjorts på ett större urval av lärare på en skola, i en kommun eller i ett län. Då hade resultatet varit representativt för skolan, kommunen eller länet. Denna undersökning ger istället svar på hur några lärare i idrott och hälsa gör för att motivera elever och hur de går till väga när de bygger relationen mellan lärare och elev. Om jag hade valt ett annat urval hade undersökningens tillförlitlighet varit högre. Jag tror att mitt bekvämlighetsurval inte har någon större betydelse för undersökningens resultat. De lärare som intervjuades gav svar som jag upplevde som sanningsenliga och riktiga. Eftersom jag inte varit intresserad av könet eller åldern på den intervjuade kan jag inte heller göra någon koppling mellan äldre och yngre lärares sätt att agera på omotiverade elever och relationsbygge. Jag kan inte heller se skillnader på könets betydelse på dessa ageranden. Anledningen till att jag inte valde att välja en skola, kommun eller ett län var att en skola hade varit ett för litet arbete då undervisningen i idrott och hälsa på grundskolans senare år har färre lärare än de antal som jag valt att intervjua. Kommun och län hade varit ett för stort område att täcka upp för denna undersökning. Det som istället undersökningen visar är vad en grupp lärare i idrott och hälsa säger att de gör inom dessa ämnen. De resultat som jag får fram kan ses som en fingervisning om vad lärare i idrott och hälsa säger om de ämnen som undersökning belyser vilket är bra för mig som lärare och för de forskare som väljer att fortsätta undersöka dessa ämnen. Undersökningen har även hjälpt mig att utöka mina kunskaper om hur man kan gå till väga för att motivera elever samt hur man kan bygga goda relationer till sina elever. Jag tycker att min intervjumall funderade som jag hade tänkt. Jag tycker att jag fick svar på mina frågeställningar med hjälp av mina frågor som jag hade på frågemallen samt de följdfrågor som kunde uppstå. Det var bara några enstaka frågor som jag fick formulera om vid vissa tillfällen då läraren som blev intervjuad missuppfattade frågan. Vid ett tillfälle missuppfattade den intervjuade läraren vad jag menade med att få elever till att göra sitt yttersta. Det som missuppfattades var om frågan riktades mot betyg eller mot elevens prestation. Sättet att spela in intervjuerna fungerade som väntat, det enda som var mindre bra var att det vid vissa tillfällen var lite sämre kvalitet på ljudet men

inget som gjorde det omöjligt att höra vad de intervjuade sa. Samspel som jag strävade efter under intervjuerna var något som jag själv känner funderade bra, men självklart finns saker som jag själv behöver arbeta med. Som Kvale (2010) skriver så beror den data man får in på den som intervjuas färdigheter och ämneskunskaper. Vad gäller ämneskunskaper känner jag att det var något som jag kunde och hade litteratur i bakhuvudet under intervjuerna. Vad gäller färdigheterna kring intervjuer så saknar erfarenheten hos mig som intervjuare. Dels brist på erfarenhet och dels brist på kunskaper i hur man intervjuar på bästa sätt är något jag behöver arbeta med. Jag läste litteratur om intervjuer men det är en sak att läsa om att intervju teoretisk och en helt annan att göra det praktiskt. Eftersom de lärare som intervjuades inte arbetar inom samma skola eller skola så kan inte resultatet generaliseras utan resultatet som jag fick fram är ett resultat på några lärare i idrott och hälsa på grundskolan senare år berättelser om hur de agerar. Enligt min mening så täcker inte resultatet in det fulla området som vad lärare säger om hur de motiverar elever som saknar motivation eller relationsbyggandet mellan lärare och elever då det är väldigt stora områden. Däremot tycker jag att resultatet visar kopplingen mellan lärares strategier att motivera elever och att höja elevers KASAM vilket var undersökningens syfte. Då den andra frågeställningen var ställd på ett sätt som gav breda svar blev också svaren på den frågeställningen väldigt breda då relationsskapande kan innebära så mycket och är väldigt individuellt för eleverna och lärarna. Man skulle kunna tänkte sig att det hade varit möjligt att specificera frågeställningen och undersöka relationsskapandet hos vissa elever eller ett visst sätt att bygga relationer eller undersöka skillnader mellan manliga och kvinnliga lärares sätt att bygga relationen. Det går inte heller i den här undersökningen att göra en generalisering om hur relationsbyggandet går till utan man får bara reda på vad en grupp lärare säger om relationsbyggandet.

### 5.3 Teoretisk tolkning:

Lärarna säger att det första steget för att få elever motiverade var att prata med eleverna enskilt. Därefter fanns många olika strategier för att få elever motiverade beroende på vad anledningen till att de saknade motivation. Detta är något som Johnson, mfl (1999) är inne på när de pratar om motiv för motivation. Glädje kan även kopplas till KASAM då man genom glädje känner att det är värt att engagera sig i och värt att lägga energi på utmaningen som individen ställs inför. Detta kan kopplas till KASAM-komponenten meningsfullhet som också kallas för motivationskomponenten. Därför kan man säga att lärare i idrott och hälsa strävar efter att höja elevers värde av meningsfullhet genom att försöka få eleven att känna glädje under aktiviteter under idrott och hälsa lektionerna. Eftersom en strategi inte fungerar får alla sorter av brist på motivation så finns det många olika sätt att angripa problemet med omotiverade elever. Ett annat sätt som lärarna säger att de använder är att se till att eleverna får utmaningar som de känner är realistiskt och själva känner att de klarar av. Genom att eleverna känner att de klarar av utmaningen så kommer självförtroendet öka och också deltagandet i undervisningen menar lärarna. För koppla detta till KASAM kan man dels koppla det till komponenten som kallas begripbarhet. Uppgiften måste då vara gripbar och tydlig. Om eleven ser utmaningen som något tydligt så kan elevens värde av begripbarhet öka. Man kan även koppla utmaningarna till det som Antonovsky kallar motivationskomponenten, meningsfullhet. Om eleverna ser uppgiften som gripbar kan de också se den som något som är värt att lägga energi på. Om eleverna känner att de vill lägga energi för att klara av utmaningen tyder detta på att de har ett högt värde av meningsfullhet. Att lärarna anpassar undervisningen för att tillfredställa eleven tas även upp i läroplanen som säger att lärarna ska anpassa undervisningen till varje elevs behov och förutsättningar. Den tredje strategin som lärarna säger att de använder sig av är att berömma eleverna. Det behöver inte vara att de varit extra duktig i någon specifik aktivitet utan att om det sker framsteg på något sätt att man som lärare visar att man uppmärksammar detta genom att ge beröm. Denna strategi kan man koppla till KASAM-komponenten hanterbarhet. Ett lågt värde av hanterbarhet innebär att man känner sig som ett offer, om man istället får bekräftelse av läraren när man gör något bra kommer man inte se sig själv som ett offer inom idrott och hälsa. Därför hävdar jag att man genom att ge beröm till eleverna när det sker utveckling inom idrott och hälsa så höjs elevernas värde av hanterbarhet. Resultatet kan på detta sätt kopplas

till samtliga av Antonovskys komponenter inom KASAM. Därför tycker jag att resultatet har gett mig svar på den första frågeställning jag hade.

När det gäller relationsbyggandet mellan lärare och elev så var svaren bredare då relationen sågs på olika sätt av lärarna. Vissa lärare menar att man ska komma nära eleven så den känner tillit och tilltro till läraren medan andra menade att man inte behövde komma nära eleven för att ha en bra relation till den. Däremot var inte frågeställning ställd på ett sätt som skulle innebära ett svar utan frågan var ställd på ett sätt som gjorde att svaren blev breda. Jag tycker att det är otroligt viktigt med en bra lärare- elevrelation och ser det som något väldigt intressant. De resultat jag fått som handlar om relationen mellan lärare och elev är hur en grupp lärare gör för att bygga denna relation. Eftersom alla individer är olika så blev även svaren olika och breda. Om jag istället hade valt att utgå ifrån ett påstående som tex att lärare- elevrelationen är viktigare för vissa eller än för andra och se hur lärare uppfattar detta påstående hade resultatet sannolikt blivit annorlunda.

Lärarna säger även att det är viktigt att se alla elever. Strategin varierar även här då vissa lärare menar att man ska behandla alla elever lika medans andra menar att de är behovet hos eleven som styr. Men för att veta vilka behov eleven har bör man ha en relation till eleven anser jag. Det är svårt att känna till elevens behov om man inte känner eleven.

## 5.5 Metoddiskussion

Den metod jag valde för att ta reda på mina frågeställningar kände jag var rätt metod då det känns som att jag fick de uttömmande svar som jag hoppats på. En sak som jag känner att jag skulle ha gjort var att skicka frågor i förväg så lärarna hade varit bättre förberedda på de frågor som jag hade. Vissa frågor som jag ställde var breda så lärarna blev lite ställda när frågan ställdes. Om jag frågade om de kunde förklara hur de går till väga för att bygga en god relation till sina elever så kunde det leda till en viss tids fundering. Om jag istället skickat ut några frågor i förväg hade det varit möjligt för läraren att svara på den frågan mer genomtänkt. Att ge ett spontant svar på hur man bygger upp en relation till sina elever kan vara svårt, likaså med frågan som gäller hur läraren går till väga för att motivera elever som inte deltar till att delta. Jag hade en förhoppning att svaren som jag skulle få skulle vara spontana och på det sättet också intressantare. Nu i efterhand känns det som att svaren hade blivit bättre i den meningen att jag kanske fått en tydligare bild om frågorna hade skickats ut i förväg. Det hade också varit intressant att göra en observation för att se om de lärare säger stämmer med hur de agerar i verkligheten. Valet att använda mig av en frågemall känns också det som rätt val då ingen intervju blev de andra lik. För mig som intervjuare blev intervjuerna intressantare då jag hade lite friare händer när jag utgick från frågemallen och följdfrågorna varierade beroende på vad den intervjuade läraren svarade. Att intervjuerna skedde på lärarnas hemmaplan var positivt då det kändes som att lärarna kände sig trygga där. Det hade säkert vara trygga i en annan miljö med men det känns ändå som rätt val att intervjuerna gjordes i denna miljö.

### Förslag till fortsatt forskning/praktisk tillämpning:

Nu när min undersökning är klar så har många funderingar kring vidare forskning dykt upp i mitt huvud. En variant på vidare forskning kan vara att specialisera sig på något av ämnena som jag belyst. Man kan undersöka skillnader mellan killar och tjejers motivation för ämnet idrott och hälsa. Man kan undersöka skillnaden på manliga och kvinnliga lärares sätt att hantera elever som saknar motivation. Det kan ses som intressant att göra en intervjustudie på elevers syn på motivation kring idrott. Deltar de i idrotten för att de tycker att det är roligt eller är det betygen som hägrar. Då kan man undersöka betygets betydelse för deltagandet i idrott och hälsa.

För min egen del, som blivande lärare i idrott och hälsa, känner jag att jag utvecklat mina kunskaper kring både strategier för omotiverade barn och ungdomar och hur man bygger relationer till sina elever.



## REFERENSER

- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur
- Annerstedt, Claes (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare
- Arvidsson, Bremer (2011) *Alla för en – en för alla*
- Engström (2004). *Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring* Svensk idrottsforskning nr 4
- Frelin, Anneli (2010). *Teachers' relational practices and professionalism*. Svenska. Diss. Uppsala : Uppsala universitet, 2010
- Jenner, Håkan (2004). *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Forskning i fokus nr. 19. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov. (2007). *Examensarbetet i lärarutbildningen undersökningsmetoder och språklig utformning*. Enskede: TPB
- Johnson, U., Carlsson, B., Fallby, J., Hinic, H., Lindwall, M., Ryberg, L., & Wetterstrand. F. (1999). *Tankens kraft: Idrottspsykologi i teori och praktik*. SISU idrottsböcker.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Leino, A (2012) *Fysiskt inaktivitet- ett hot för barn och ungdomars välmående i framtiden*. Examensarbete idrott och hälsopromotion. Arcada
- Läroplanen *Lgr11*
- Nationalencyklopedins (2010)
- Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. [Ny, revid. uppl.] Stockholm: SISU idrottsböcker
- Schunk, Dale H., Pintrich, Paul R. & Meece, Judith L. (2008). *Motivation in education: theory, research, and applications*. 3. ed. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education
- Skolinspektionen (2011) *Mycket idrott lite hälsa*
- Stensmo, Christer (1997). *Ledarskap i klassrummet*. Svenska. Lund: Studentlitteratur