



Examensarbete i (Idrott och hälsa), grundnivå

**Rörelse och fysisk aktivitet hela livet**

**Movement and physical activity throughout life**

**Asaad Ndewi**

Ämneslärarexamen med inriktning mot arbete

i åk 7-9, 15 hp

Datum: 2024-02-27

Handledare: Joacim Andersson    Examinator: Tomas Peterson

# Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Syftet</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Frågeställningar</b>	<b>5</b>
<b>2. Tidigare forskning</b>	<b>6</b>
2.1 Skoldagen i Australien	6
2.2 WHO:s riktlinjer	6
2.3 Ungdomars aktivitetsnivåer	7
2.4 Att integrera fysisk aktivitet i skolor	7
2.5 Internationell konsensus:	8
2.6 Stegräknare i idrottsundervisningen	8
2.7 Fysisk aktivitet och hjärnhälsa:	8
2.8 Skolinspektionen	9
2.9 Från rekreations ämne till bildningsämne	9
2.10 Patogent respektive salutogent perspektiv på hälsa	10
2.11 Bunkefloprojektet	11
<b>2.12 GoFaR</b>	<b>11</b>
<b>3 Teorier</b>	<b>12</b>
3.1 Bourdieus habitus	12
3.2 Engströms logiker	12
3.3 Antonovskys KASAM och Quennerstedts reflektioner	13
<b>4 Metod</b>	<b>15</b>
4.1 Tillvägagångssätt	15
4.2 Insamling av empiri och urval	16
4.3 Etiska överväganden	17
4.3.1 Samtyckeskravet	17
4.3.2 Konfidentialitetskravet	18
4.4 Tillförlighet	18
4.4.1 Trovärdighet	18
4.4.2 Överförbarhet	18
4.4.3 Pålitlighet	19
4.4.4 Möjlighet att styrka och konfirmera	19
4.5 Intervjupersonerna	19
4.6 Analysmetod	20
<b>5. Analys</b>	<b>21</b>
5.1 Tema ekonomi för samhälle och elev	21

5.2 Upplevelsebaserade tema	22
5.3 Inkluderande Tema	25
<b>6 Diskussion och slutsats</b>	<b>27</b>
6.1 Praktiska tillämpningar eller pedagogiska modeller	27
<b>6.2 Pedagogiska strategier för rörelse och fysisk aktivitet</b>	<b>28</b>
<b>7. Avslutning</b>	<b>28</b>
<b>8 Referenser</b>	<b>29</b>

## **1 Inledning**

Mitt namn är Asaad Ndewi, och jag är en lärare med en passion för idrott och hälsa. Min resa till Sverige från Syrien 2015 har varit lärorik. I Syrien hade jag förmånen att arbeta som idrottslärare, där jag undervisade elever på olika utbildningsnivåer. Under min tid där insåg jag det akuta behovet av fysisk aktivitet och hur viktigt det är för ungdomars utveckling och välbefinnande. Trots knappa resurser strävade jag efter att inspirera mina elever till rörelse och ett aktivt liv.

I Sverige har jag stött på en ny verklighet, där resurser för utbildning och fysisk utbildning är betydligt rikligare. Med detta som bakgrund har jag beslutat att fokusera mitt examensarbete på att studera hur man effektivt kan utveckla elevers rörelseförmåga och främja en hälsosam livsstil genom idrottsundervisningen.

I detta examensarbete kommer jag att redogöra för en verksamhet som jag kom i kontakt med som heter GoFaR. Deras verksamhet bygger på att få stillasittande elever att hitta ett livslångt rörelsebehov. Verksamheten förekommer i Helsingborg, Landskrona och Göteborg, deras idéer håller också på att sprida sig till övriga kommuner i Sverige. Därför har jag trängt djupare in i hur GoFaR arbetar.

## **1.1 Syftet**

Det övergripande syftet med detta examensarbete är ta reda på hur GoFaRs arbetar med barn och unga som är stillasittande och som är i stort behov av att röra sig mera.

Jag vill också ta reda på hur GoFaR organiserar, motiverar och genomför sin verksamhet för att hitta en lustfylld, meningsfull aktivitet som är individanpassad för inaktiva elever.

## **1.2 Frågeställningar**

1. Vilka pedagogiska strategier använder GoFaR för att stödja elevers lärande och engagemang för rörelse och fysisk aktivitet?
2. Vilka praktiska tillämpningar eller pedagogiska modeller kan tjäna som effektiva verktyg för att inom skolväsendet arbeta med fysisk aktivitet och välbefinnande?

## **2. Tidigare forskning**

### **2.1 Skoldagen i Australien**

Parrish som har gjort en studie i Australien som visade att elever är mycket stillasittande i skolan (Parrish, et, 2023). Man konstaterade i denna undersökning att 63% av skoldagen har elever stillasittande uppgifter. Undersökningen omfattade yngre ungdomar, lärare och chefer. Orsaken till stillasittande var att lektionsstrukturerna utgjorde icke gynnsam miljöer, icke gynnsamma raster och andra ämnen betonades med större vikt än idrott och hälsa.

Man fann då i undersökningen att något måste göras för att minska inaktiviteten i skolan. De förslag undersökningen kom fram till var att ändra klassrumsmiljön, pedagogiska förändringar, fler praktiska lektioner inomhus och utomhus, bekväma uniformer och fler raster och obligatorisk idrott oftare. Ofta kostar förändringar mycket pengar men vid närmare syn på dessa förändringar fann man att det inte fördyrar nämnvärt (Parrish, et, 2023).

### **2.2 WHO:s riktlinjer**

WHO har angett riktlinjer för att motverka stillasittande för mänskligheten. De har konstaterat hälsofördelar för regelbunden muskelträning i alla åldersgrupper och rekommenderar 150-300 minuter per vecka måttligt aktivitet eller 75-150 minuter intensivt träning per vecka.

WHO tillägger dock att bevisen vid undersökningarna var otillräckliga för att kvantifiera mängden av stillasittande. Viss fysisk träning är bättre än ingenting, vilket gäller även funktionshindrade.

WHO förespråkar att en handlingsplan utarbetas nationellt och globalt så att deras riktlinjer för att motverka stillasittande ska nås 2018- 2030 (Bull et al, 2020).

## **2.3 Ungdomars aktivitetsnivåer**

Nyberg studerade varför vissa är aktiva och vissa är inaktiva (Nyberg 2016). Detta har gjorts genom att svara på frågor om raster, inställning till träning i skolan och på fritiden. Slutsatsen blev att få ungdomar levde upp till medicinska expertisens rekommendationsnivåer för 60 minuters aktivitet per dag, speciellt gällde detta bland äldre ungdomar och flickor. Därför är det av stor vikt att skapa insikt, inspiration hos elever, idrottsledare och föräldrar. Faktum är att 70% av alla sjukdomar beror på levnadsvanor hos elever i ålder 6-17 år, har undersökningen visat.

EFA har framhållit vikten av konditionshöjande, muskel- och skelett stärkande träning 3 gånger per vecka. Är man över 18 år rekommenderas 150 minuter per vecka. Resultatet utav detta skulle i så fall höja livskvaliteten, humör, kondition, styrka och risken för att dö i förtid. Inom dessa 150 minuter räknas att cykla till skolan, vara aktiv hemma, transporter, raster, fritid och organiserad träning. Helst skall dessa aktiviteter vara lustfyllda. Barnen som följer rekommendationerna att vara aktiva även som vuxna. Naturligtvis kan dessa rekommendationer om man är för aktiv medföra diverse skador men hälsovinster är större om man förbättrar konditionen, muskelstyrkan, håller blodtrycket, blodfett på bra nivå och presterar bättre på arbetet och i skolan (Nyberg, 2016).

## **2.4 Att integrera fysisk aktivitet i skolor**

Armstrong anser att skolor bör utforma fysiska aktivitetsprogram som främjar fysiken och social utveckling livet ut. Genom undersökningen har de funnit att i ålder 12-21 år deltar få elever varje dag i intensiv fysisk aktivitet 60 minuter. Vetenskapen har konstaterat att med en aktiv livsstil utvecklas kunskapsförmågan, färdigheterna och självförtroendet. Armstrong menar att hög fysisk aktivitet före, under och efter skolan främjar hälsomål och skapar en livsstilsförändring. Han anser även att fysisk aktivitet 60 minuter per dag är enkelt att genomföra till en låg kostnad. Powerwalk och lätt löpning är relativt enkla att börja med. I powerwalken kan alla med låg kondition delta. Den är skonsam, låg färdighetsnivå, bra för överviktiga och deltagarna kan göra detta i sin egen takt och sätta upp egna mål. Detta borde ingå i läroplanen (Armstrong 2016).

## **2.5 Internationell konsensus:**

På en konferens i Köpenhamn där 24 forskare från 8 länder deltog diskuterade man fysisk aktivitet på skolor och på fritiden (Bangsbo, 2016). Efter konferensen var man eniga om 21 punkter och där jag fastnade för några av dem. Skolan ska tillhandahålla aktivitetsfrämjande redskap och skapa miljöer, exempelvis lekplatser, parker och cykelbanor. Engagemang i fysisk aktivitet har en positiv påverkan psykologiskt och socialt för barn och ungdomar, såsom självkänsla och relationer med kamrater och föräldrar.

Föräldrarnas attityder och beteenden är relaterade till barns och ungas självuppfattningar, motivation och fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är viktigt vid behandling av många kroniska sjukdomar hos barn och ungdomar. Fysisk aktivitet före, under och efter skolan främjar skolprestationer hos barn och ungdomar (Bangsbo, 2016).

## **2.6 Stegräknare i idrottsundervisningen**

Chase studerade med stegräknare som hjälpmedel för att kontrollera hur många steg eleverna tog under en idrottslektion. Målet var att studera om eleverna kunde uppnå 2000 steg per lektion. Eleverna delades in i två slumpmässigt valda grupper. Alla fick en monitor där stegen räknades. Resultatet blev en signifikant ökning steg per lektion för kontrollgruppen i förhållande till den andra gruppen. Stegräknare har möjlighet att motivera och uppmuntra och är ett relativt billigt verktyg som kan användas i idrott. Som idrottslärare kan man ta hjälp av moderna tekniska digitala hjälpmedel (Chase, et al, 2018).

## **2.7 Fysisk aktivitet och hjärnhälsa:**

Eklom beskriver i sin bok att fysisk aktivitet gynnar lärande och psykiskt välbefinnande men tyvärr rör sig ungdom mindre än någonsin och fysisk aktivitet har blivit en klassfråga. Om skolan ger möjlighet till fysisk aktivitet inom ramen för skolvardagen, utvecklar det även sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärnhälsa (Eklom, 2021).



## **2.8 Skolinspektionen**

I en undersökning av 22 grundskolor där studerades elevernas allsidig rörelseförmåga och intresse närmare (Skolinspektion, 2018).

Man fann då att aktiviteten var större hos elever som redan idrottare, bollspel dominerade, undervisning i livsstil och hälsa var minimal, begränsad vistelse i naturen men orientering och dans förekom oftare. Under lektionerna förekom ofta olika tävlingar där elevernas fokus på att vinna var viktigt. Problemet uppstod då för lärarna att vilka lag man ska ha eller ska pojkar och flickor skiljas åt och tävlar mot varandra. Ofta saknades muntlig återkoppling som skett under lektionen och därför har eleverna svårt att utveckla förmågor som de besitter (Skolinspektion, 2018).

## **2.9 Från rekreations ämne till bildningsämne**

Även Ekberg skriver att forskning visar att studenter som var fysiskt aktiva hade bättre studieresultat än de studenter som var mindre aktiva (Ekberg 2009). Det visade sig även att de studenter som tränade ca 3-4 gånger i veckan hade även bättre studieresultat än de som tränade mindre trots att de var fysiskt aktiva. Ekberg beskriver i sin avhandling hur viktigt det är att aktivera och samtidigt bilda eleverna till en varaktig meningsfylld tillvaro. Fysisk bildning innebär att rörelsekompetens med utgångspunkt i idrottsrörelsen, kulturen i dess former, den relativa, funktionella, formaliserade och estetiska.

Ekberg menar att en utvecklad begreppslig förståelse för idrottsrörelsekulturen utifrån olika perspektiv och reproduktion men även produktion. Synen på ämnet idrott och hälsa i skolan har liksom alla andra ämnen ändrats från ett rekreativt ämne till ett bildningsämne. Ofta avgör lärarens proffsighet hur eleverna ska se på ämnet idrott. Nationella utvärderingar har en positiv syn på ämnet liksom många andra undersökningar. Tyvärr har ämnet fortfarande en låg status, trots att man kan konstatera stora fördelar som social fostran, ta ansvar fysisk personlig utveckling och avkoppling (Ekberg, 2009).

## **2.10 Patogent respektive salutogent perspektiv på hälsa**

Utifrån Antonovsky diskuterade Quennerstedt i sin avhandling synen på patogent respektive salutogent perspektiv på hälsa. Det patogena perspektivet utgår från avvikelse. Det som anses vara onormalt är i fokus och hälsa innebär att förebygga eller bota "det sjuka" genom att diagnostisera, skapa åtgärdsprogram och behandla det sjuka. Ett salutogent perspektiv har däremot det friska och talangfulla som utgångspunkt. Quennerstedt beskriver vikten av hälsa i sin doktorsavhandling är att stimulera till goda vanor, att ge fysisk träning samt kunskaper om fysisk träning. Eleverna ska få en förståelse för sambandet mellan kost, motion, vila och kroppens välbefinnande. Han menar att det handlar om att grundlägga goda vanor vad gäller motion, kost eller friluftsliv som ska leda till ett fortsatt fysisk aktiv liv och därmed hälsa i ett längre perspektiv. Viktigt är att lära eleverna att ta ansvar för deras fysiska träning där det handlar om att utveckla lust och vilja till fortsatt fysisk aktivitet. För att eleverna ska nå det tänkta målet om livslång fysisk aktivitet måste de regelbundet närvara på lektionerna för att utveckla och bibehålla sin fysiska status (Quennerstedt, 2006).

## **2.11 Bunkefloprojektet**

Ericsson beskriver i sin avhandling (Ericsson 2008) effekterna av fysisk aktivitet och mer rörelse genom Bunkefloprojektet: eleverna klarade skolan mycket bättre vid fysisk aktivitet. Europaparlamentet rekommenderar schemalagd idrott tre gånger per vecka men Ängslättskolan i Bunkeflo schemalade idrott för alla elever fem gånger i veckan. Resultatet blev att lärarna noterade gladare elever, elever blev lugnare, de hade lättare att koncentrera sig och resultaten i skolan steg.

För att kunna genomföra ett liknande projekt som Ängslättskolan i Bunkeflo gjorde krävs det att mycket ska stämma och fungera. Svårigheter för att andra skolor ska kunna genomföra liknande projekt är inte enkelt. Det krävs en intresserad personal med samsyn, utbildad personal, lokaler, samverkan med kommunen och ekonomi. Vinsten om skolorna lyckas genomföra och plagiera Bunkefloprojektet är att motoriken på alla nivåer ökar, motivation till idrott stiger vilket är målet för ämnet idrott och hälsa i skolan. Dessutom finns det tid att handleda och träna elever med funktionsvariationer. (Ericsson, 2008).

## **2.12 GoFaR**

GoFaR är ett projekt som står för gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept. Detta projekt initierades av en skolsköterska i Helsingborg år 2018 och har sedan dess strävat efter att främja fysisk aktivitet på ett individanpassat sätt, med en stark koppling till mentorskap och nätverksstöd. Konceptet innebär att fysisk aktivitet föreskrivs på ett liknande sätt som medicinering, med en tydlig målsättning: att omvandla fysiskt inaktiva elever till varaktigt aktiva individer. Genom att skapa en personlig relation och stödjande strukturer kring den fysiska aktiviteten, syftar GoFaR till att uppmuntra och stödja eleverna att integrera regelbunden rörelse i sina liv på ett hållbart sätt.

## **3 Teorier**

### **3.1 Bourdieus habitus**

Habitus är ett begrepp som ursprungligen introducerades av den franske sociologen Bourdieu. Ekberg beskriver begreppet habitus som ett begrepp att förstå människors vanor som den har införlivat under tidigare levnadsår och påpekar att detta påverkar det liv hen lever. Både aktuella och tidigare ekonomiska och sociala förutsättningar påverkas av individens sätt att handla och leva idag, han beskriver också hur och varför människor får olika positioner i samhället och dessutom förstår vägen fram till denna position (Ekberg, 2009).

Engström beskriver att habitus styrs i hög grad av vårt beteende och våra val utan att vi nödvändigtvis är medvetna om det. Människor är vanemänniskor och för att bryta en vana krävs ofta starka motiv. Där kommer ledare, grupp sammansättningen och miljön att spela en avgörande roll för att bryta ett invariant mönster (Engström 2010).

Han använder ett begrepp som han kallar för smaker vilket han menar smaker för olika idrotter och motions-och friluftaktiviteter. Genom att ägna sig åt en viss aktivitet ger man uttryck för tillhörighet alternativt avståndstagande för att delta i denna aktivitet. Det man ägnar sig åt på fritiden kommer därför att bli av största vikt en ny livsstil som kan vara betydelsefull för framtida välbefinnande (Engström, 2010).

Utifrån habitusteorin så måste jag anpassa min undervisning och insats i skolan så att det kan inkludera alla elever oavsett deras bakgrund och förkunskap eleven har. Genom att skapa en positiv och hållbar livsstil som involverar regelbunden fysisk aktivitet och rörelse. Även genom att integrera rörelse i deras vardagsliv på ett sätt som känns meningsfullt och lustfyllt.

### **3.2 Engströms logiker**

Engström menar att många förknippar rörelse och aktivitet med prestation, upplevelser och tävling (Engström 2010). Motivet för individen varierar mellan dessa tre utgångspunkter. Vissa

tycker att prestation och tävling är drivkraften för att aktivera sig medan andra vill röra sig genom att uppleva natur eller annan skönhetsupplevelse. Oavsett vad motivet är så är det viktigt för individen att röra sig ständigt. Därför är det viktigt att ledarna gör en rätt analys av vad syftet med elevens idrottande är och hittar rätt aktivitet. Vissa elever är prestationer mycket viktiga för deras självkänsla och andra elever är det viktigt att vara bäst för att det ska utveckla aktiviteten och stanna kvar.

Många elever tränar enbart för att utveckla sig själva och finner glädje i detta och vill sällan tävla mot andra. Dessa elever förstår kanske bättre än andra vikten av regelbunden träning och hälsoeffekterna på djupet. Prestation och tävling är inte det främsta i GoFaRs anda utan det viktigaste är att få elever i rörelse.

Engström berättade vidare om upplevelsens logik, då sorterade han fram fyra olika begrepp som jag ska kort beröra. Lek och rekreation ska vara lustfylld och engagerande med stor kreativitet. Han nämner också naturmöten som en väsentlig upplevelse där fokus på naturmöte och utomhusvistelse sätts i centrum. Musik är en annan upplevelse där kropp rörelsen ska spontan följa musikens rytm och uttrycka den sinnens som musiken förmedlar (Engström, 2010).

### **3.3 Antonovskys KASAM och Quennerstedts reflektioner**

När jag studerade Antonovskys teorier (KASAM) och Quennerstedts reflektioner har jag fastnat för följande tankar: hur viktig det är med begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet och välbefinnande. Med begriplighet menar Antonovsky att eleverna ska kunna förstå olika situationer och att förstå att de sker inte enbart av en slump. Hanterbarhet är förmåga att hantera olika situationer och att bemöta olika krav och samtidigt skapa olika strategier och metoder.

När det gäller meningsfullhet är delaktighet och engagemang väsentligt. Känslan att kunna påverka ökar motivationsgraden hos eleverna. Dessa tankar vill jag gärna sträva efter att kunna genomföra i min undervisning. Jag kommer att ställas inför olika grupper där den motoriska nivån kommer att vara differentierad. Exempelvis kommer jag ha en grupp där alla är

högmotiverade, vältränade och en annan grupp där kunskapsnivån är varierande. Därför måste jag vara flexibel och inkännande på vilken nivå undervisningen och utvecklingen ska ligga.

Det är viktigt för mig att hjälpa eleverna med meningsfulla övningar som är begripliga, hanterbara och individuellt anpassade. GoFaRs grundide är att den aktivitet eleven väljer ska vara meningsfull, hanterbar och betydelsefull. Naturligtvis måste jag i egenskap av idrottslärare ta del av GoFaR elevernas verksamhet och intresse. Detta gäller även övriga elever också.

Lyckas jag som lärare med ovanstående bidrar jag med elevernas fysiska, psykiska och sociala hälsa. Det finns flera olika faktorer som påverkar hälsan och det går att ha hälsa trots att man är sjuk. Viktigt för hälsan är att det går att förstå skeendet (begriplighet), att kunna göra något åt det (hanterbarhet) och att finna ett engagemang i görandet (meningsfullhet) (Quennerstedt, 2006).

## 4 Metod

I detta avsnitt presenteras det metodologiska tillvägagångssätt som har använts för att genomföra denna studie. Avsnittet innehåller en redogörelse för tillvägagångssätt, trovärdighet, insamling av empiri och urval, analysmetod.

Jag har försökt nå kontakt med fler att intervjua men tyvärr har jag inte lyckats som jag tänkt. Kanske beror det på att det var slutet på terminen och alla involverade var starkt upptagna.

### 4.1 Tillvägagångssätt

Studien utgår ifrån en kvalitativ ansats med intervju som metodval. I en kvalitativ ansats fokuserar undersökningen på upplevelser och tolkningar av människors konstruerade verkligheter. I den kvalitativa forskningen är elevers stillasittande intressant. En kvalitativ ansats förutsätter att verkligheten är föränderlig och tolkningsbar (Bryman 2016). Den kvalitativa forskningen kan tolkas som ”mjuka data” medan den kvantitativa är den ”hårda data”. Med detta menas att kvalitativ forskning handlar om sådant som inte är lika uppenbart som kvantitativ forskning. Exempelvis kan kvantitativ forskning handla om statistik och mätningar medan den kvalitativa forskningen kan handla om upplevelser, känslor och sociala fenomen (Arhne & Svensson, 2015).

Syftet med studien är att ta reda på hur GoFaRs arbetar med målgruppen barn och unga som är stillasittande och är i stort behov av att röra sig mera. Det är således viktigt att få in tolkningar av situationer samt att kunna återberätta upplevelser av deras arbete. En kvalitativ ansats blir således det lämpligaste angreppssättet i denna studie. Studien är gjord med intervju som insamlingsmetod. Intervjun möjliggör en ingående återberättelse av personer som är verksamma i GoFaR. Därför har jag varit i kontakt med fyra personer i Landskrona, Göteborg och Helsingborg som är djupt engagerade i GoFaRs ideer och intervjuat dessa.

## 4.2 Insamling av empiri och urval

Intervjun är gjord som en semistrukturerad intervju. En semistrukturerad intervju innebär att det finns en guide att följa i intervjun, men är nödvändigtvis inget som behöver följas strikt senare i intervjun. En semistrukturerad intervju tillåter intervjupersonen att prata någorlunda fritt om vad som bedöms vara intressant och nämnvärt för just den personen. Intervjun ger således intervjupersonen en möjlighet och öppen att berätta och tolka situationer och beteenden utifrån egna bedömningar om vad som är relevant (Bryman 2016).

Exempel på frågor som jag ställde till personerna vid det olika intervjuerna

- Vad innebär det för elevers sätt att gå i skolan?
- Får de en annan skolrytm genom projektet?
- Hur upplever elever och vårdnadshavare GoFaR?
- På vilket sätt är det olika typer av rörelser?
- På vilket sätt innebär det medbestämmande för barnen?
- Är GoFar bara ett medel för att bli bättre i skolan och få bättre hälsa, eller finns det ett egenvärde i att röra på sig och att lära sig olika rörelseformer?
- På vilka sätt innebär GoFaR fysisk aktivitet tillsammans, enskilt eller i grupp/par?

Det viktiga för mig var att få personer att berätta många detaljer och att de kommer med exempel på olika sätt de har arbetat. Jag ställde följdfrågor och bad dem att utveckla svaren så mycket som möjligt om svaren är korta.

Jag använde mig av snöbollsmetoden för att tränga djupare in i GoFaRs arbetsätt. Snöbollsmetoden är en forskningsmetod som används för att rekrytera deltagare till en studie eller för att samla information från personer som har en gemensam erfarenhet eller kunskap inom ett visst ämne. Metoden är särskilt användbar när det gäller att nå svåråtkomliga eller specifika populationer.

Metoden fick sitt namn på grund av sin liknelse med hur en snöboll växer när den rullas nedför en snötäckt sluttning. I detta sammanhang växer urvalet av deltagare eller information genom att



en första kontaktperson (den första "snöbollen") rekommenderar eller introducerar forskaren till andra personer som också kan vara intresserade av att delta i studien eller bidra med information. Snöbollsmetoden används ofta inom kvalitativ forskning, särskilt när man arbetar med små eller svåråtkomliga populationer där det kan vara svårt att hitta deltagare genom traditionella metoder som slumpmässiga urval. Metoden ger forskaren möjlighet att dra nytta av befintliga nätverk och kontakter för att rekrytera deltagare och samla in relevant information (Burgess, 1991).

Jag kom i kontakt med ett projekt som heter GoFaR som står för gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept. Detta projekt initierades av en skolsköterska i Helsingborg år 2018 och har sedan dess strävat efter att främja fysisk aktivitet på ett individanpassat sätt, med en stark koppling till mentorskap och nätverksstöd. Konceptet innebär att fysisk aktivitet föreskrivs på ett liknande sätt som medicinering, med en tydlig målsättning: att omvandla fysiskt inaktiva elever till varaktigt aktiva individer. Genom att skapa en personlig relation och stödjande strukturer kring den fysiska aktiviteten, syftar GoFaR till att uppmuntra och stödja eleverna att integrera regelbunden rörelse i sina liv på ett hållbart sätt.

Jag fick sänt till mig ett antal prospekt och videoklipp där jag kunde läsa och få insikt i deras verksamhet. Det som jag har lärt mig om GoFaR kommer jag nu att redovisa i mitt fortsatta arbete.

## **4.3 Etiska överväganden**

Studien är utformad genom etiska överväganden och är utförd i enlighet med nedanstående forskningsetiska principer.

### **4.3.1 Samtyckeskravet**

Samtycke betyder att alla intervjuade personer går med på att bli intervjuade och naturligtvis har de rätt att ångra sig och inte ställa upp (Bryman 2016).

### **4.3.2 Konfidentialitetskravet**

Konfidentialitetskravet betyder att alla uppgifter ska behandlas med största möjliga konfidentialitet (Bryman 2016). Alla personuppgifter behandlas varsamt så att inga utomstående får tillgång till dessa. Resultaten och analyserna behandlas på så vis att intervjupersonerna och organisationer inte kan knytas till studien. På detta vis hålls alla intervjupersoner konfidentiellt.

## **4.4 Tillförlighet**

Denna handlar om fyra olika delkriterier: trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera som jag kommer att beröra nedan.

### **4.4.1 Trovärdighet**

Trovärdigheten är avgörande för hur acceptabel och pålitlig den skildring av verkligheten är som presenteras i studien. För att skapa en trovärdighet av resultaten, inbegriper det att min studie har utförts enligt de regler som finns och rapportera de resultaten som jag kommit fram till (Bryman 2016). När jag har intervjuat de olika involverade personerna har jag fått veta hur GoFaR fungerar. Min bild av dessa intervjuer är att var och en har fått berätta om hur verksamheten fungerar på de skilda kommunerna. Jag har ställt upprepade frågor och fått ärliga relevanta svar vid varje tillfälle samtidigt har intervjupersonerna bekräftat varandra hur GoFaR fungerar.

### **4.4.2. Överförbarhet**

I kvalitativ forskning ligger fokus ofta på att förstå specifika grupper eller situationer inom en viss kontext. Detta kan göra överförbarheten av resultaten något utmanande, eftersom kvalitativ forskning syftar till att utforska det speciella att generalisera resultaten till ett större undersökningsmaterial bakom något istället för det generella perspektivet.

Kvalitativ forskning lägger istället vikt på att skapa så kallade täta beskrivningar. Dessa täta beskrivningar förser andra med en databas som i sin tur hjälper dem att bedöma hur pass hög överförbarhet studien har till andra situationer och kontexter (Bryman 2016).

### **4.4.3 Pålitlighet**

För att komma bedöma att en studie är pålitlig måste undersökaren anta ett granskande synsätt som innebär att det skapas en fullständig redogörelse för alla faser i forskningsprocessen. Det innebär att det kräver en noggrann redogörelse hur studien gjorts och hur resultaten nåtts. Därför är det viktigt för personer som vill veta resultatet ska kunna bedöma hur pålitliga resultaten är samt bedöma kvalitén på studien (Bryman 2016).

### **4.4.4 Möjlighet att styrka och konfirmera**

För att skapa tillförlitlighet i kvalitativ forskning är det viktigt att forskaren ska skapa studien utan att medvetet påverka intervjupersonen och inte lägga egna personliga värderingar i resultatet (Bryman 2016). Därför har jag varit mycket lyssnad till de och ställt följdfrågor när jag inte förstått något.

## **4.5 Intervjupersonerna**

De fyra intervjupersoner som deltog i studien benämns IP1(intervjuperson 1), IP2 (intervjuperson 2), IP3 (intervjuperson 3) och IP4 (intervjuperson 4) vid citat. Vid övriga tillfällen då alla intervjupersonerna benämns som grupp eller nämns generellt används ordet aktivitetsarrangör. Begreppet aktivitetsarrangör är ett begrepp som GoFaR själva väljer att använda för att beskriva de som representerar verksamheten som håller i aktiviteten. Intervjupersonernas ålder varierar. Tre av intervjupersonerna är kvinnor och en intervjuperson är man. Intervjuperson 1 arbetar i förskolan. Intervjuperson 2 arbetar i grunden som idrottslärare och 3 och 4 är sjuksköterskor.

## 4.6 Analyismetod

I mitt arbete med GoFaR hörde jag talas om fyra personer som brann för GoFaR iden och hade olika roller och arbetssätt.

Vid varje samtal har jag använt mig av en selektiv metod som innebär att man sorterar och filtrerar bort oviktiga och oanvändbara saker. Risken med metoden är att man sorterar bort det som är betydelsefullt.

Eftersom mitt arbete handlar om rörelse och fysisk aktivitet vill jag tränga djupare in i GoFaRs sätt att arbeta. Intressant är naturligtvis också att de vänder sig till elever som behöver bryta stillasittandet och utveckla ett aktivt liv där rörelse i olika former blir naturligt. Samtidigt vill jag ta reda på hur GoFaR gör och vilka motiverande metoder de har för att öka upplevelserna och få eleverna att känna sig trygga med sina kroppar.

## 5. Analys

I nästa avsnitt ska jag presentera teman som är relevanta för min analys.

### 5.1 Tema ekonomi för samhälle och elev

I samtal med intervjupersonerna framgick att GoFaRs målsättning har varit att verksamheten ska vara kostnadsfri. Som det är nu är GoFaR beroende av sponsorer och kommuners generositet för att verksamheten ska vara kostnadsfri för deltagarna.

När jag ställde frågan till IPT1 angående varför GoFaR är bra som arbetsätt sa hen "Att GoFaR gynnar både individ och samhälle genom att hitta elever som är inaktiva och har anammat ett destruktivt rörelsemönster". Då förklarade hen "att för individen är det viktigt att komma i rörelse och hitta ett lustfyllt aktiv aktivitet för att förhindra framtida problem typ bulimi och anorexi" (IPT1).

Detta skulle vålla stora problem för eleven och samhället och kosta mycket pengar och psykiska besvär. Om kommuner och staten skulle avsätta mera pengar och stödja GoFaR projektet ekonomiskt skulle många av dessa problem förhindras. Detta skulle innebära att GoFaR skulle kunna finansiera flera aktiviteter där kostnaderna är större och glädja flera GoFaR elever. Tyvärr som situationen är nu tvingas GoFaR neka attraktiva aktiviteter som elever gärna hade valt och kände för exempelvis golf, tennis, ishockey m.fl. Detta framgick tydligt i samtal med IP3 som jobbar i Landskrona kommun när eleverna drog kort ur "Barnets låda" och hittade inte önskvärd aktivitet. Därför tyckte IP3 "att kommuner och staten borde sätta värde på den viktiga verksamheten som GoFaR bedriver och skjuta till mer pengar så att GoFaRs budskap kan spridas och sätta Skåne i rörelse" IP3.

Detta kan vi förstå genom att personer som rör sig mycket, undviker olika sjukdomar och håller sig mer friska och inte behöver belasta sjukvården. Därmed är dessa personer mindre belastande ekonomiskt för samhället. Sjukvården i Sverige tar stor del av Sveriges BNP och om GoFaR kan

bidra med dessa enkla medel är det en strålande rörelse som förhoppningsvis sprids över vårt avlånga land.

## **5.2 Upplevelsebaserade tema**

I mitt samtal med IP1, kände jag vilken enorm insats hen gör. Det som imponerade på mig var att GoFaR riktar sig mot elever som inte gillar att röra sig och försöka motivera dessa till ett aktivt liv. Vidare förstår jag vilket arbete det är att organisera verksamheten och få den att fungera.

Detta tema handlar om GoFaR-upplevelser baserat på olika sätt. Med detta menas att fysisk aktivitet ska individanpassas och vara knutet till en mentor och nätverk så att eleven också är aktiv vid andra tillfällen än bara i skolan.

Det positiva är om man hittar något som eleven brinner för och får eleven i rörelse. Målet med detta projekt är att få fysisk inaktiva elever till att bli varaktigt aktiva. IP1 säger "att styrkan med GoFaR är att ge eleverna redskap till att må bra och motiverade och att förstå sambandet mellan rörelse och välbefinnande". Hen beskriver att "Helsingborgs stad startade med ett pilotprojekt på sju olika skolor där skolorna utsåg olika Go-personer".

Finansieringen fick man med hjälp av olika bidrag. Skolorna själva hade inte ekonomi till att stödja projektet. RF SISU var en organisation som stöttade projektet. Samarbetet med övriga föreningar i Helsingborg har varit viktigt för att kunna genomföra idén.

"Den stora svårigheten har varit att kunna motivera eleverna till en hållbart rörligare tillvaro. Här är skolhälsan oerhört väsentlig som i samarbete med GO-personer får eleverna till att röra sig mer och hitta rätt aktivitet som passar dem" (IP1).

"Under de fem år GoFaR har funnits har de populäraste valen varit simning och kampsport, medan bollsporter ofta har stött på problem speciellt för de äldre eleverna. Ett av det populäraste valen är att träna på gym men svårigheten med det är att det kostar pengar och GoFaRs grundidé, är att det inte ska kosta något därför är det svårt att tillgodose denna attraktiva aktivitet. Ibland

saknar eleverna rätt utrustning för den aktivitet de har valt. Idrottsföreningarna har då själva bistått med utrustningen” (IP1).

En del elever väljer aktivitet där de är ensamma, andra finner glädje och motivation genom att idrotta i grupp. “GoFaR har hela tiden satsat på en hållbar utveckling och rörelsens idé har spritt sig till andra kommuner över hela Sverige” (IP2).

Vad jag förstår är att många parter är involverade i GoFaRs arbetssätt, till exempel skola, socialtjänst, kommuner och fritidsföreningar som dessutom har knappa medel för att få finanserna att gå ihop. Jag förstår slutligen att de elever som fullföljer GoFaRs verksamhet skall vara evigt tacksamma för att de har fått chansen att delta. För att lyckas med detta gäller det att hitta mentorer som stöttar, motiverar eleverna för att målet ska uppnås. GoFaR innebär en livsstilsförändring där framgångsfaktorn är förbättrad fysik, ökad koncentrationsförmåga, minskad ohälsosam stress och motverkar övervikt.

(IP2) säger att “alla aktiviteter är kostnadsfria och GoFaR samverkar med olika föreningar och kommuner. Helsingborg och Landskrona är de kommuner som helhjärtat stöttar GoFaR idé, men många andra kommuner i Sverige tar efter detta arbetssätt”.

“Undersökningar har gjorts där de visar den positiva effekten av arbetssättet. Elever som har deltagit upplever till 100% att stödet och verksamheten har varit givande liksom vårdnadshavare” (IP2).

Vid en undersökning visade sig att lärare och skolchefer mycket positiva till hela projektet. GoFaR utgår från skolan och skolsköterskan men för att kunna genomföra ideerna måste man ha hjälp utav exempel Fritid Helsingborg, socialförvaltningen, Region Skåne och elevhälsan.

IP3 arbetar i Göteborg med GoFaR projektet. Hens uppgift är att hjälpa de elever som har extra svårt med rörelse. “Hen ansåg att det svåraste med projektet var samverkan mellan kommun och skola och hitta rätt aktiviteter till de olika behov eleverna har”. Vidare tyckte hen att “utmaningen var att hitta aktiviteter som är roliga och få eleverna att känna glädje och att de

lyckas”. Andra tankar hen hade kring GoFaR projektet var att hen tyckte “att kontakten med vuxna var viktigt, att kunna variera olika typer av rörelser, att kunna motionera på egen hand och förstå att även vardagsmotion är en viktig del i välbefinnandet” (IP3).

GoFaR är beroende av samarbete med kommunen, föreningar, intresserade GoFaR personer, fysioterapeuter och en engagerad skolhälsovård. Hen säger att “undersökningarna visar att elever och vårdnadshavare till nästan 100% tycker att projektet är lyckat”. Hen säger också “att arbetssätt med elever som behöver mera motion faller i god jord” (IPT3).

IP4 säger att “eleverna upplever att på många plan har det hjälpt dem med exempelvis ökade studieresultat, bättre sömn, känner sig gladare med större energi och större motivation till det mesta”. Dessutom tycker hen “att något av det svåraste är att få samverkan mellan kommunen, skolan och föreningarna”. Hen tycker dessutom “att mycket av rörelsen för yngre barn ska bestå av lek och definitivt inte tävling” (IP4).

IP2 säger att “vid kortfattade samtal med deltagarna framkommer hur tacksamma, positiva och glada eleverna är att få vara en del i GoFaR projektet” (IP2).

Enligt IP4 så har GoFaR i Landskrona en så kallad “barnens låda” där skolsköterskan erbjuder eleverna att välja en aktivitet som ska locka till att hitta en aktivitet som ska ge en upplevelse och motion. I lådan finns kort med olika aktiviteter och med hjälp av dessa kort, hitta den mest lockande aktiviteten för varje elev. Vidare upplever många elever att stegräknare och aktivitetskalender är saker som höjer upplevelsen och intresset för att delta i GoFaR. Genom dessa medel som jag nämnde ovan kan deltagarna följa utvecklingen och berömma sig själva att de har presterat. Naturligtvis kan man inte bortse ifrån att elever gärna jämför sig med andra deltagare och ett tävlingsmoment uppstår men det är inte GoFaRs grundidé.

Sätt som GoFaR arbetar ligger i linje med Engströms teori. Engström berättade vikten av upplevelse logiken och då sorterade han fram olika begrepp som jag ska kort beröra. Lek och rekreation ska vara lustfylld och engagerande med stor kreativitet.



Engström nämner naturmöten som en väsentlig upplevelse där fokus på naturmöte och utomhusvistelse sätts i centrum. Musik är en annan upplevelse där kroppsrörelsen ska spontan följa musikens rytm och uttrycka den sinnens som musiken förmedlar.

GoFaRs grundtanke är att hitta motiverande varaktiga aktiviteter för individerna så att de känner lust till att röra sig mer. Därför har det varit viktigt att hitta så många aktiverande utbud som möjligt så att GoFaR eleverna har möjlighet att hitta en aktivitet som passar de allra bäst. Här anstränger sig verkligen alla involverade för att tillgodose elevernas önskningar. Samarbetet med föreningar och kommuner kan fortsätta så att GoFaRs mål nås till att sätta stillasittande elever i varaktig rörelse.

### **5.3 Inkluderande Tema**

Detta tema är viktigt och avgörande för GoFaRs arbetssätt och därför är det väsentligt att hitta rätt personer som är observanta och kan identifiera elever som passar in i GoFaR projektet och erbjuda deltagande. Tecken på elever som behöver mer rörelse är att de är stillasittande, ofta introverta, överviktiga och icke sociala. Jag kan se faran med GoFaRs sätt att skriva ett recept som kan följa eleven som i tecken på att vara avvikande skulle kunna leda till trakasserier eller mobbning.

För GoFaRs fortsatta arbete säger IP3 att “det är mycket väsentligt att förhindra detta för att GoFaRs grundidé ska växa och sprida sig”. När jag tog upp denna fråga med IP3 upplevde hen “att hen inte hade märkt dessa tendenser utan snarare tvärtom, en positiv syn på verksamheten och ett positivt bemötande”. Själv reagerade jag på vad IPT3 sa och samtidigt såg jag att detta skulle kunna inträffa och speciellt om man inte hittar rätt GOpersoner som är tillräckligt engagerande och stödjande.

IP3 sa också att “Genom att sätta dessa elever i rörelse och bygga upp deras självkänsla och självkänedom har GoFaR lyckats i många fall”

“Eleverna har genom den nya aktiva tillvaron känt sig gladare, fått mer energi, sover bättre, förbättrat sina studieresultat och blivit socialare” (IPT3).

GoFaR personer som följer eleverna på nära håll upplever att många deltagare där man hittar rätt aktivitet och sällskap, känner sig GoFaR eleven motiverad och deltar med stor glädje.

“Alla är lika värda” sa IPT1 i samtal med mig när jag ställde frågan om hur GoFaR utser barnen som ska delta i någon aktivitet. Vid val av GoFaR elever ansåg IPT1 att “Det väsentligt att inte göra skillnad på ekonomisk status, religiös bakgrund, hudfärg och olika kroppsform utan alla är välkomna som själva vill vara med”.

IPT2 sa att "GoFaR handlar inte bara om att få barnen att röra på sig, utan om att ge dem en känsla av samhörighet och att tillhöra en grupp och vara fullt accepterade". Detta styrks av Antonovskys teori om KASAM, nämligen de begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet och välbefinnande.

Detta kan vi förstå att elever som delta i GoFaRs verksamhet är ofta utanför gemenskapen av olika skäl exempelvis kroppsform, introvert, ha en annan etnisk bakgrund, annan klädstil m.m. Dessa elever missar man ofta i skolan och därför är det viktigt för alla personal att notera denna typ av elever och då där GoFaR finns rekommendera de till skolhälsovården så att närmare undersökning görs och erbjuder deltagande i verksamheten. Här gäller det att ha en observant och kunnig personal som ser faran med att dessa elever inte är inkluderade och är i behov av rörelse. Lyckas man med detta bryts ett negativt beteende hos eleven och ofta får man en glad aktiv elev som är en del i gruppen. I sin verksamhet har GoFaR sett många bevis på dessa glada elever som deltagit i projektet.

## **6 Diskussion och slutsats**

I mina studier där jag har studerat GoFaR hur de arbetar med barn och ungdomar som är stillasittande och är i behov av ökad aktivitet och rörelse. Här fann jag många intressanta arbetssätt som stämmer överens med vad tidigare forskning kommit fram till. Exempelvis Ekblom som beskriver att fysisk aktivitet gynnar lärande och psykiskt välbefinnande och skolan bör ge möjlighet till fysisk aktivitet inom ramen för skolvardagen. Det utvecklar sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärnhälsa.

Med hjälp av Quennerstedt avhandling som beskriver skillnaden mellan det patogena synsättet och salutogen synsättet, blev jag förvånad i mina studier över GoFaRs sätt som enbart fokuserar på det patogena perspektivet med elever som är avvikande och inte övriga.

Jag skulle vilja koppla GoFaR till de teorier som KASAM står för, som innebär känsla av sammanhang och habitusteorin förklarar varför människor agerar som de gör och ibland så handlar det om att man kan förstå varför människor ändrar sin livsstil.

GoFaR tar fasta på och har i sin verksamhet fokuserat sig på de elever som är inaktiva och försöker få dem i rörelse med sin ide om individanpassad aktivitet skrivit på recept.

Det negativa med recept kan vara att elevers status i gruppen sjunker och dessa elever kan eventuellt bli utsatta för trakasserier och mobbning av elever som inte deltar i projektet. Andra tankar jag har kring GoFaRs verksamhet är att de elever som inte delta i projektet skulle kunna bli avundsjuka på de elever som delta och gärna vilja vara med och därmed skulle eventuellt konflikter uppstå.

### **6.1 Praktiska tillämpningar eller pedagogiska modeller**

GoFaR har använt många praktiska modeller för att lyckas. Detta är några av de praktiska modeller som jag träffat när jag studerat GofaR närmare. Stegräknare i form av armband, kalender där man för in vad man gjort, busskort, betalat olika avgifter, barnets låda där kort dras för att hitta rätt aktivitet och även lämplig utrustning när den har saknats. Normalt skrivs recept

av läkare men i GoFaR skrivs recept till eleven av sjuksköterskan där medicinen är fysisk aktivitet och rörelse vilket är lite unikt.

## **6.2 Pedagogiska strategier för rörelse och fysisk aktivitet**

Detta är den andra frågan som jag ville få besvarad när jag startade mitt arbete. Här har jag funnit vikten av att skapa en relation med en blivande GoFaR-elev genom regelbundna begripliga och meningsfulla samtal. Därefter ska man tillsammans med eleven skapa ett nätverk som är den stora framgångsfaktorn i projektet. Med detta menar jag att informera skola, kollegor, föräldrar och förening där eleven skall delta i.

Eftersom många elever saknar stöttning hemifrån kommer GoFaRs verksamhet vara mycket betydelsefull. Viktigt är att nätverket fungerar och att deltagarna känner sig sedda och har personal som bryr sig. Allt detta innebär en livsstilsförändring för deltagare som medverkar i GoFaR.

## **7. Avslutning**

Jag tycker väldigt mycket om idén med GoFaR men hoppas att det ska växa och att GoFaR får tillgång till fler lokaler att utöva verksamhet, fler föreningar ansluter sig till arbetssättet och ser värdet.

En stor utmaning är att få eleverna att komma i rörelse så att de får ett bra framtida liv, att bli inkluderade och känna sig sedda och bryta ett socialt negativt mönster.

Sedan hoppas jag att flera än jag observerar det positiva med GoFaR och att kommuner och staten ser det på samma sätt och skjuter till mer pengar så att GoFaR får en hållbar tillvaro och får växa och att fler kommuner i Sverige ansluter sig till detta arbetssättet. På detta vis räddar GoFaR många ungdomar från ett stillasittande liv och förändrar dem till positiva rörliga personer som kanske också bidrar till att förbättra kognitiva kunskaper.

## 8 Referenser

Ahrne, G., & Svensson, P. (2011). Handbok i kvalitativa metoder.

Armstrong, T., Lee, H. M., & Napper-Owen, G. (2016). Developing a before-school physical activity club: start with a power-walking program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(9), 42-47.

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan. Malmö: Liber.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.

Burgess, R. G. (1991). *In the field: An introduction to field research* (Vol. 8).

Chase, B., Hall, M., & Brusseau, T. A. (2018). Impact of goal setting on physical activity in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 757-761.

Ekberg, J. E. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering: en studie av ämnet idrott och hälsa i skolår 9* (Doctoral dissertation, Malmö högskola, Lärarutbildningen).

Ekblom, M., Ekblom, Ö., Nyberg, G., & Selinus, E. N. (2021). *Fysisk aktivitet och hjärnhälsa: en bok för skolan*.

Engström, L. M. (2010). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*.

Ericsson, I. (2008). *Att sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet, räcker det?*. Malmö: Malmö Högskola.

Nyberg, G. (2017). Få unga rör sig tillräckligt. *De aktiva och De inaktiva*, 84(2), 27.

Parrish, A. M., Okely, A. D., Salmon, J., Trost, S., Hammersley, M., & Murdoch, A. (2023). Making 'being less sedentary feel normal'—investigating ways to reduce adolescent sedentary behaviour at school: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 85.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa* (Doctoral dissertation, Örebro universitetsbibliotek).

Skolinspektionen. (2018). Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7-9. Retrieved from <https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>.