



Fakulteten för  
Lärande och Samhälle

## Didaktiska strategier för ökad aktivitet inom ämnet idrott och hälsa: En kunskapsöversikt om idrottslärares undervisningsmetoder

*Didactic Strategies to Increased Higher Physical Activity in the Subject of Physical Education and Health: A Knowledge Overview of Physical Education Teachers' Teaching Methods*

15 högskolepoäng, grundnivå

Oskar Hultman Enarsson, Linus Persson

Ämneslärarutbildning: Grundskola

Förstaämne idrott, 240 högskolepoäng

Slutseminarium: 2024-01-02

Examinator: Marie  
Larneby

Handledare: Lars  
Kristén

# Förord

I det kommande yrke som vi ska utöva där vi kommer att vara lärare i Idrott och Hälsa så menar vi att det finns olika faktorer som påverkar hur eleverna kan öka sin fysiska aktivitet på idrottslektionerna. Detta vill vi ta reda på hur man kan göra på bästa sätt så att vi kommer förberedda när vi ska påbörja vårt yrke. Detta är grunden till vår kunskapsöversikt där vi även hoppas att vi kan hjälpa inte bara oss, utan andra lärare i vår profession. Självklart kommer inte denna kunskapsöversikt att ge svar på allt för att kunna ge en bra undervisning, men den kan vara som ett hjälpmedel till lärare för att få sina elever att bli fysiskt aktiva under idrottslektionerna samt främja lärande.

Kunskapsöversikten är skriven av Linus Persson & Oskar Hultman Enarsson. Innehållet och strukturen av kunskapsöversikten har gjorts tillsammans, samt med stor hjälp av handledare Lars Kristén över videosamtal och träffar. Intresset för denna kunskapsöversikten är något som är ett delat intresse när det kommer till att få ut så mycket som möjligt av våra fysiska möjligheter. Med det sagt såg vi en möjlighet i oss som blivande lärare, hur vi kan påverka eleverna till att de får en bättre fysisk aktivitet samt främjande utav lärande under idrottslektionerna.

Det som presenteras i denna kunskapsöversikt hoppas vi ska kunna hjälpa framtida idrottslärare till att anpassa didaktik på ett sätt som främjar för en bra inlärningsmiljö.

# Abstract

Syftet med denna kunskapsöversikt var att utforska hur idrottslärare kan främja elevers fysiska aktivitet och främjande av lärande genom att tillämpa konkreta undervisningsmetoder inom ramen för ämnet idrott och hälsa. För att kunna besvara detta så har vi en frågeställning som lyder.

*“Hur kan idrottslärare tillämpa didaktik för att främja ökad fysisk aktivitet bland elever inom ämnet idrott och hälsa och därigenom skapa förbättrade möjligheter till lärande?”*. För att möjliggöra detta så använde vi dessa olika sökdatabaser , Education Research Complete, ERC och ERIC. Genom att anpassa sökningen så har vi endast har letat efter källor från 2000- 2023 och hittat 12 stycken relevanta källor som vi har arbetat med. Studierna utforskar olika didaktiska strategier och dess påverkan på elevers engagemang och fysiska aktivitet, samt hur man kan tillämpa dem inom idrottsundervisning i skolan. En strategi som flera studier tar upp är hur man kan implementera tävling på ett gynnsamt sätt för eleverna. Genom olika typer av tävlingar så som i lag eller mot sig själv så kan man skapa ett högre engagemang vilket leder till högre aktivitetsnivå och en stimulerande upplevelse för eleverna. Ett annat exempel på en didaktisk strategi är inkluderingsperspektivet som utgör en viktig del i hur man kan skapa bra förutsättningar och en bra inlärningsmiljö för eleverna. Implementeringen av teknik kan ge eleverna ett nytt perspektiv på hur elever ser på sin egen utveckling och hur man som lärare kan skapa engagemang. Didaktik refererar därför till konsten och vetenskapen om undervisning och inläring, vilken strategi är mest lämpad för att lyckas på lektionen. Genom att kunna flexibelt anpassa undervisningen så möjliggör läraren skapandet av en mer dynamisk och energirik inlärningsmiljö. Genom noggrant utvalda undervisningsmetoder främjas elevernas utveckling och engagemang. Detta tillvägagångssätt höjer aktivitetsnivån i klassrummet och ger eleverna en bättre möjlighet att utveckla sin egen förmåga och få positiva upplevelser inom ämnet idrott och hälsa.

*Nyckelord - Didaktiska metoder, fysisk aktivitet, hälsa, idrott och hälsa, inkluderingsperspektiv, undervisning.*

# Innehållsförteckning

Abstract .....	2
Inledning.....	4
Begreppsförklaring .....	5
Syfte och frågeställning.....	6
Metod .....	7
Databaser .....	7
Tidsperiod.....	7
Söktermer .....	7
Kriterier för inkludering och exkludering av studier .....	8
Sökprocess.....	8
Resultat.....	11
Didaktik för att öka aktivitetsnivåer: Tävlning och inkludering inom Idrott och hälsa .....	11
Varierade Didaktiska Tillvägagångssätt för Fysisk Aktivitet i Idrott och Hälsa .....	16
Slutsats och diskussion.....	21
Metoddiskussion.....	21
Resultatdiskussion .....	22
Didaktik för aktivitet: Tävlning och inkludering inom Idrott och hälsa .....	22
Varierade Didaktiska Tillvägagångssätt för Fysisk Aktivitet i Idrott och Hälsa .....	24
Slutsats .....	26
Vidare Forskning .....	27
Referenser.....	28
Bilagor.....	30

# Inledning

Inom ämnet idrott och hälsa bär läraren ansvaret att vägleda eleverna genom välplanerad undervisning och individuell handledning. Ett av de ansvarsområden som läraren har är enligt centrala innehållet, att genom aktivitet och rörelse utrusta eleverna med de nödvändiga verktygen för att främja välbefinnande samt ta aktivt ansvar för sin egen hälsa (Skolverket, 2022, s. 1, st. 1). Detta gör läraren genom att tillämpa didaktik, genom denna metod strävar läraren efter att förmedla de grundläggande och väsentliga kunskaper som omfattas av det centrala innehållet. Enligt Kansanen et al. (2017) handlar didaktik om lärarens förmåga att framgångsrikt förmedla budskap och information för lärande. Syftet är att inte bara överföra information utan även underlätta förståelse och främja meningsfull inläring (kap.1, s. 29, st. 1).

Det är genom didaktik som läraren skapar en bra inlärningsmiljö där eleverna får chansen att lära sig genom att vara aktiva, detta betonas i det centrala innehållet Skolverket (2022) där det står att eleverna ska utveckla rörelseförmåga, skapar intresse för fysisk aktivitet och öka kunskapen om dess påverkan på hälsa. Eleverna uppmanas även att planera och reflektera över aktiviteter för att förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa (s. 1, st. 2). Man kan alltså ge eleverna möjligheten att lära sig om fysisk aktivitet genom att vara fysiskt aktiva. Enligt Jowett et al. (2022) så kan läraren öka aktivitetsnivån bland eleverna genom att tillämpa anpassad didaktik (s. 1, st. 1)

Genom anpassad didaktik skapar idrottläraren en aktiv inlärningsmiljö för eleverna, den här typen av inläring stämmer bra överens med ett av skolans uppdrag för lärande och utveckling. I det centrala innehållet för grundskolan så står det att *“Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa”* (Skolverket, 2022, s. 1, st. 5).

# Begreppsförklaring

**Didaktik** - Enligt Kansanen et al. (2017, s. 29, st. 1) så innebär begreppet Didaktik konsten eller förmågan att förmedla budskap som hjälper människor att förstå och tillägna sig kunskaper och färdigheter. I dess kärna involverar det undervisning och fostran, tillsammans med det ämne som undervisas. Kansanen et al. fortsätter med att förklara didaktik som ett begrepp som innebär att man underlättar lärande för elever, Att välja lämplig didaktik innebär att anpassa undervisningsmetoder efter den specifika undervisningssituationen ( s. 29, st. 1).

# Syfte och frågeställning

Syftet med denna kunskapsöversikt är att utforska hur idrottslärare, genom att främja ökad fysisk aktivitet, kan skapa förbättrade lärandemöjligheter för eleverna genom att använda konkreta undervisningsmetoder inom ämnet idrott och hälsa. För att besvara detta har vi formulerat följande frågeställning.

- Hur kan idrottslärare tillämpa didaktik för att främja ökad fysisk aktivitet bland elever inom ämnet idrott och hälsa och därigenom skapa förbättrade möjligheter till lärande?

# Metod

Vår kunskapsöversikt utgår ifrån en systematisk informationssökning för att besvara vår frågeställning, systematisk informationssökning enligt Backman (2008) innebär att den sökning som har gjorts var i olika vetenskapliga databaser (s. 161, st. 1). Denna metod är värdefull för att skapa en överblick av ämnesområdet samt bidra till vidare forskning.

## Databaser

Vi använder Education Research Complete (ERIC) och ERIC via EBSCO, pålitliga databaser inom utbildningsforskning och idrott och hälsa. Studierna, både nordiska och internationella, presenterar olika metoder från olika delar av världen. Vår strukturerade urvalsmetodik hjälper oss granska vetenskapliga källor och sammanställa resultat för att stödja lärare med didaktiska strategier för att främja fysisk aktivitet och inläring bland elever.

## Tidsperiod

Forskningsartiklarna har valts mellan perioden 2000-2023. Inom ramen för det valda tidsintervallet har forskningen gett möjlighet att undersöka didaktiska metoder för lärare. Metoder kan utvecklas över tid, och genom denna tidsram kan olika didaktiska tillvägagångssätt utforskas.

## Söktermer

Genom att använda oss av en kombination av olika sökord relaterade till didaktik, idrott och hälsa, fysisk aktivitet, hoppas vi på att kunna skapa en förståelse av det aktuella kunskapsläget inom området. De sökorden som var mest centrala är dessa: *Physical education, didactics methods, high school, didactic development, primary physical education, fitness activities*. Hänvisning till bilagan i slutet för övriga sökord.



# Kriterier för inkludering och exkludering av studier

Med hänsyn till tidsbegränsningar och för att undvika överdriven omfattning av kunskapsöversikten genomfördes avgränsningar för att effektivt besvara studiens frågeställning. Nedan specificeras inkluderingskriterierna för kunskapsöversikten, dessa bidrar till att fastställa ramarna för de valda studierna och därmed säkerställa en bra grund.

Inkluderingskriterier:

- Forskningsartiklarna är peer reviewed.
- Den artikel som hittas och används är mellan åren 2000-2023.

Exkluderingskriterier:

- Källan berör inte didaktik eller hur didaktik kan användas utav lärare
- Källan är inte peer reviewed.

## Sökprocess

Sökningarna utfördes i två olika databaser för att identifiera relevanta artiklar för studien. Nedan följer en strukturerad sammanfattning av de olika sökningarna och de artiklar som valts ut från varje databas. För varje sökning i olika databaser gav resultaten olika antal artiklar, varierande från 5 till 80 artiklar. När antalet var relativt lågt, runt 10 artiklar, valde vi att läsa igenom samtliga abstracts för att få en bättre förståelse för innehållet och för att identifiera den mest relevanta artikeln. Å andra sidan, när antalet var högre, runt 80 artiklar, begränsade vi vår granskning till rubriker och läste sedan igenom abstracts för cirka 10-15 artiklar.

### **ERIC (Education Resources Information Center):**

Artikel 1: av Wallhead et al. (2017). Sökningen gjordes med sökorden ``Physical Education``, ``Didactics methods or techniques or strategies``, ``High school``. Sökningen gav en träff på 90 artiklar.

Artikel 2: av Rocamora et al. (2018). Sökningen gjordes med sökorden "didactic development", "Cooperative Learning", "primary physical education". Sökningen gav en träff på 63 artiklar.

Artikel 3: av Brisebois et al. (2021). Sökningen gjordes med sökorden "Physical activity levels", "game performance", "Sport Education and Direct Instruction". Detta gav en träff på 5 artiklar.

Artikel 4: av Culpepper et al. (2011). Sökningen gjordes med sökorden "various curriculum models", "Physical activity", "Levels". Detta gav en träff på 60 artiklar.

Artikel 5: av Laurson et al. (2013). Sökningen gjordes med sökorden "High school physical education", "fitness activities", "Team sports, individual sports". Även här gav sökningen ett resultat på 50 artiklar.

Artikel 6: av Lee & Gao (2020). Sökningen gjordes med sökorden "effects mobile", "physical education", "Physical activity". Sökningen gav en träff på 47 artiklar.

#### **Education Research Complete (ERC):**

Artikel 7: av Fisher (2019). Sökningen gjordes med sökorden "Physical education", "psychology goals", "Sports psychology". Sökningen gav en träff på 9 artiklar.

Artikel 8: av Hovdal et al. (2021). Sökningen gjordes med sökorden "Physical Education", "Students' Experiences", "Activity and didactics". Sökningen gav en träff på 31 artiklar.

Artikel 9: av Hastie et al. (2020). Sökningen gjordes med sökorden "physical education and improvement", "physical activity", "health related fitness". Detta gav 9 träffar.

Artikel 10: av Batia (2013). Sökningen gjordes med sökorden "physical activity levels", "autonomous motivation and choices", "autonomy support". Även här en träff på 9 artiklar.

Artikel 11: av Senne et al. (2009). Sökningen gjordes med sökorden "physical education in schools", "Middle school students", "Physical fitness". Sökningen gav en träff på 40 artiklar.

Artikel 12: av Guijarro et al. (2022). Sökningen gjordes med sökorden “physical activity and school”, “physical education”, “physical fitness”. Sökningen gav 78 träffar.

# Resultat

I detta avsnitt presenteras resultatet av informationssökningen och är indelad i två olika delar. Den första delen inriktar sig mot implementering av didaktiska strategier och metoder som inriktar sig mot tävling och inkludering inom idrott och hälsa, samt dess påverkan. Den andra delen ger en inblick om hur man kan implementera andra didaktiska strategier och metoder för att få högre aktivitetsnivå. Varje källa inleds med en kort sammanfattning av studiens struktur och metod, därefter följer studiens resultat.

## Didaktik för att öka aktivitetsnivåer: Tävling och inkludering inom Idrott och hälsa

I artikeln "*The role of various curriculum models on physical activity levels*" skriven av Culpepper et al. (2011) har det testats olika sorters didaktiska modeller som lärare kan använda sig av för att öka aktivitet hos elever. Syftet med denna studie var att se hur många steg som eleverna tog under lektionerna med hjälp av respektive didaktisk modell/tema. Denna studie utgår ifrån tre olika didaktiska läroplan modeller / teman, fitness, game/sport och skill tema. Det var 1111 elever på högstadiet som utförde studien på ett högstadie i västra USA, där eleverna fördelades jämnt i de olika modellerna.

Fitnessmodellen utgår ifrån att eleverna ska lära sig om vad som är bra och inte bra för kroppen, vad man bör äta, hur mycket man bör röra på sig och dylikt för att kunna leva så länge som möjligt. Denna modell utgår alltså ifrån att man som lärare ska motivera sina elever med att berätta för dem hur viktigt det är att ta hand om sin kropp, och på så sätt få eleverna att i detta fall ta fler steg under idrotten (s. 3, st. 2). Game/sport modellen utgår ifrån att man som lärare inkluderar tävling i idrotten och på så vis får man eleverna motiverade till att ta fler steg under lektionen. Samt att eleverna lär sig genom att göra i denna modellen, där eleverna inte får specifika instruktioner om hur de ska agera (s. 3, st. 3). Skillmodellen innebär att man som lärare lär ut en specifik rörelse, så som att springa, kasta eller hoppa. Detta kommer sedan att visa sig senare i livet genom en ökad aktivitet (s. 3, st. 2).

Resultatet av den här studien visade att Game/Sport-modellen hade det högsta antalet steg under lektionerna, medan Fitness-modellen presterade sämre (s. 6, st. 2). Analysen visade att tävlingsaspekten inom Game/Sport-modellen, som främjade både fysisk aktivitet och en tävlingsinriktad anda, var nyckelfaktorn bakom det ökade aktivitetsnivån. Detta betonar

tävling som ett didaktiskt verktyg för att öka fysisk aktivitet och engagemang hos eleverna (s. 8, st. 1).

I artikeln *Physical activity levels, game performance and friendship goals using two different pedagogical models: Sport Education and Direct Instruction* skriven av Rocamora et al. (2019) finns det en studie som jämför två didaktiska modeller. Sport education model, vilket är en didaktisk modell som innefattar tävling, samt jämför detta med en modell som innefattar direkta instruktioner från läraren (s. 3, st. 1). Studiens syfte var att utforska hur två olika didaktiska strategier, Sport Education Model (SEM) och Direct Instruction (DI), påverkar intensiteten och prestationen hos grundskoleelever under idrottslektioner. Studien som gjordes på ett högstadium i södra Spanien involverade 88 elever i årskurs 5 och 6, uppdelade i två grupper (SEM och DI) som genomgick en period av 15 lektioner där de skulle lära sig om handboll.

SEM inkluderade åtta försäsonglektioner, sex säsonglektioner och finaler, med betoning på grundläggande handbollsfunktioner (s. 3, st. 2-3). I DI gavs lärarna flexibilitet i innehåll och struktur, uppdelat i uppvärmning, huvuddel och avslutning, med fokus på tekniska handbollselement under de första sju lektionerna och grundläggande färdigheter de sista åtta lektionerna (s. 3, st. 2-3). Studien syftade till att utvärdera hur dessa didaktiska strategier påverkade elevers engagemang under lektionerna (s. 3, st. 2-3). Accelerometrar användes för att mäta elevernas stegantal, och totalt deltog 47 elever i SEM och 41 i DI (s. 1, st. 1).

Resultatet visade att Sport Education Model (SEM) ledde till mer fysisk aktivitet jämfört med Direct Instruction (DI). SEM-gruppen rörde sig mer, medan DI-gruppen var mer stillasittande (s. 6, st. 2). Det tyder på att det som gör skillnad är hur undervisningen är upplagd. I SEM får eleverna i stället för direkta instruktioner, tänka själva, vilket gjorde att de var mer fysiskt aktiva. För att öka fysisk aktivitet handlar det alltså inte bara om vilken modell man som lärare använder utan hur undervisningen är utformad vilket innebär att genom att använda SEM, tänker eleverna själva och får utforska sin fysiska aktivitet och reflektera över vad de faktiskt gör.

I en vetenskaplig artikel med titeln *“It’s Not Just About the Activity, It’s Also About How the Activity is Facilitated”*: Investigating Students’ Experiences in Two Competitive Situations in Physical Education av Hovdal et al. (2021) så framgår det att tillämpningen av en anpassad undervisning kan skapa en högre aktivitetsnivå (s. 294, st.1).

En studie genomfördes i Norge där syftet var att undersöka hur tävlingsinriktade aktiviteter inom PE (Physical Education) påverkar elevernas upplevelser, mål och aktivitet. Forskningen fokuserar på hur lärare och elever förhåller sig till tävlingsaspekterna inom PE och hur dessa kan påverka engagemang och uppfattning av deras egna förmåga (s. 1, st. 1).

För att möjliggöra detta så implementerades två didaktiska metoder i tävlingssammanhang. Den ena metoden gick ut på att vinna medan den andra fokuserade på utbildning. Studien utfördes på två olika skolor där 49 elever mellan 13–15 års ålder medverkade. Informationen samlades genom intervjuer, inspelningar samt observationer (s. 295, st. 1). Studien använder ett pragmatiskt tillvägagångssätt för att undersöka hur tävlingsinriktade aktiviteter inom fysisk utbildning påverkar elevernas upplevelser, mål och engagemang. Datainsamlingen inkluderade skrift, observationer och intervjuer (s. 296, st. 1).

Den första metoden inriktar sig på att vara motiverande och tävlingsinriktad genom att ta fram en vinnare. Det skapades en konkurrenssituation där eleverna genom en träningsaktivitet hade möjligheter att vinna och där vinnarna kunde fortsätta tävla mot varandra. Det tävlingsinriktade elementet används som en strategi för att motivera eleverna att öka deras engagemang i aktiviteten (s. 298, st. 1,2).

Den andra metoden grundade sig i en löpträningsaktivitet. Inom den här aktiviteten låg fokuset på att främja en miljö där eleverna kunde satsa på sin egen träning och förbättring istället för att lägga vikt på tävlingssammanhang och jämförelse med andras prestationer. Aktiviteten användes som ett verktyg att hjälpa eleverna med självreflektion och personlig framgång (s. 301, st. 1).

Resultatet av dessa två inriktningar visar på att det finns en stor komplexitet inom tävlingsmomentet i idrott och hälsa och att det är inte enbart genom att forma undervisningen runt tävling som ger bäst resultat. Hovdal et al. argumenterar för att man kan höja engagemanget hos eleverna genom att implementera strategier som fokuserar på utbildningsvärlden såsom framsteg och relevans, samt att man inkluderar en inlärningsprocess som involverar reflektion och förbättring. Det är alltså processen om att lära sig och känna att man utvecklas som skapar engagemang hos eleven. Att det är lärarens ansvar att man gör en noggrann avvägning i hur man implementerar inlärningsstrategier för att nå olika pedagogiska mål (s. 305, st. 1).

I artikeln "*Promoting the 50 Million Strong Agenda through Sport Education*". av, Hastie et al. (2020). Presenteras en studie från USA med syftet att förbättra elevers fysiska aktivitet, kondition och hälsokunskaper. Tidigare forskning hade visat att endast hälften av eleverna nådde godkända hälsonivåer enligt Fitness Gram, som är ett verktyg som mäter olika typer av zoner i fysisk kondition och hälsa och som har använts i skolmiljön på 192 848 elever i 725 skolor. Det intressanta var att ta reda på om det finns didaktiska metoder som skapar bättre förutsättningar för eleverna att vara aktiva och lära sig (s. 9, st. 1,2).

Upplägget var på följande sätt, över perioden som sträcker sig över 20 lektioner så skall man i lag om sex träna för tre olika träningsutmaningar. Eleverna ska genomföra fysiska tester och via träningsverktyget Fitness Gram samlas information om elevernas aktivitet. Eleverna ska även genomföra ett HRF test "hälsorelaterad fysisk kondition" för att ta reda på elevernas generella kunskapsnivå inom ämnet (s. 9, st. 2). Nyckelkomponenter för att lyckas med detta är att eleverna uppmanas att analysera områden inom deras egen hälsoprofil för att fastställa vilka områden de är starka och vilka områden som de bör arbeta mer inom. Utifrån deras analys så ska de utforma ett träningsupplägg, det ger eleverna möjligheten att göra individuella val för att utveckla de aspekter de anser är viktiga för sin egen hälsa (s. 9, st. 2).

Resultatet av detta upplägg var att elevernas förmåga ökade inom samtliga områden. Dessa resultat framgick då Fitness Gram gav tydliga resultat kopplat till deras fysiska aktivitet. Det var under de praktiska momenten som eleverna hade högst fysisk aktivitet och att genom att tillämpa inkludering som en didaktisk metod så bidrar det med att eleverna är mer delaktiga i beslutsfattandet vilket skapar en mer inkluderande miljö (s. 13, st. 2). Lärare bör därför uppmuntra att ge elever fler möjligheter att välja hur de väljer att delta inom ämnet idrott och hälsa (s. 13, st. 2).

I studien "*Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels?*" av Batia (2013). Var syftet att undersöka om elever i en interventionsgrupp, där de aktivt deltog i planeringen av ämnesinnehållet, visade en ökad autonom motivation jämfört med en kontrollgrupp som följde en mer traditionell lärarledd lektionsstruktur. Studien genomfördes på 257 elever i trettonårsåldern, data samlades under en femton veckors period på olika högstadie i USA (s. 21, st. 2).

Eleverna delades upp i två olika grupper, interventionsgruppen bestod av de elever som fick möjligheten att välja sin egen deltagande roll under idrottslektionerna och kontrollgruppen

som deltog i vanlig lärarledd idrottsundervisning utan valmöjligheter att själva få ta del av undervisningsupplägget. Interventionsgruppen fick möjligheten att utforma egna träningsprogram som skulle vara i ca 30 minuter med vissa riktlinjer, de var att det skulle vara kontinuerlig aerob aktivitet alternativt helkropps- eller stora muskelaktiviteter. Intensitetsnivån skulle vara måttlig till ansträngande baserat på upplevd ansträngning samt med övervakning av lärare (s. 21, st. 2).

Studien visar att möjligheter till val och inkludering är nyckelaspekter för att öka autonom motivation. Denna ökade autonomi främjar därigenom högre aktivitetsnivåer och skapar gynnsammare förutsättningar för elevernas inläring. Den mer traditionella lärarledda undervisningsformen, som erbjöd begränsade valmöjligheter inom idrott och hälsa (PE), var associerad med mindre positiva uppfattningar om stöd för autonomi (s. 21, st. 4).

I den här studien "*Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical education: A one-year case study*" av Senne et. (2009). Syftet var att utforska kopplingar mellan lektionskontexter, lärarbeteenden och fysisk aktivitet hos tonåringar under ett läsår av idrott och hälsa (PE). Nittio idrottslektioner observerades och data samlades via ett mätningssystem, som kallas för "System for Observing Fitness Instruction Time" (SOFIT) och användes i syfte för att mäta lärarbeteenden samt mätningar om lektionskontexter (s. 297, st. 1). Pedometers användes på de 206 elever som deltog för att mäta fysisk aktivitet på ett högstadium i North Carolina, USA (s. 297, st. 2).

Studien undersökte elevernas aktivitet i en variation av aktiviteter, såsom träningsaktivitet, bollsporter, lekar, gymnastik och kondition inriktad träning. Resultaten av dessa aktiviteter visade att den fysiska aktiviteten varierar beroende på lektionerna. De aktiviteter och lektionskontexter som visade högre fysisk aktivitet var träningsinriktade aktiviteter, färdighetsträning och spel. Alltså aktiviteter som utvecklar koordination, balans, styrka, smidighet och andra grundläggande motoriska färdigheter (s. 303, st. 1). Under de lektioner som fokuserade på allmän kunskap, fritt spel och undervisning om träningskunskap så var aktivitetsnivån lägre (s. 309, st. 1).

Resultaten visar att lärarbeteenden som främjar eller demonstrerar hälsa är positivt korrelerade med högre nivåer av fysisk aktivitet bland eleverna, enligt mätningar med SOFIT. Samtidigt verkar generell instruktion och beteendehantering vara förknippade med lägre nivåer av fysisk aktivitet. Detta understryker vikten av lärarbeteenden och deras påverkan på



elevers fysiska aktivitet under lektionstid. Elevernas engagemang är som högst när de stimuleras av utveckling, aktivitet och relevant undervisning. Genom att tillämpa en inlärningsstrategi som ger eleverna verktygen för att själva kunna implementera träning och hälsosamma val blir nyckeln till engagerat lärande och högre aktivitetsnivå (s. 308, st. 2).

## **Varierade Didaktiska Tillvägagångssätt för Fysisk Aktivitet i Idrott och Hälsa**

I artikeln *“Effects of the iPad and mobile application-integrated physical education on children’s physical activity and psychosocial beliefs”* skriven av Lee & Gao (2020) presenteras ett nyanserat sätt på hur man som lärare kan genom didaktiska metoder förbättra den fysiska aktiviteten. Detta är genom syftet att undersöka hur man som lärare kan använda den digitala tekniken för att förbättra elevernas fysiska aktivitet under Idrottslektioner (s. 1, st. 1). Forskningen genomfördes på två skolor i USA med totalt 157 elever som deltog i projektet. Under en period av två veckor mättes elevernas fysiska aktivitet med hjälp av accelerometrar. Eleverna delades upp i två grupper för jämförelse: en grupp som använde digital teknik i idrottsundervisningen där det var 77 elever i 4 olika klasser och en grupp som fick traditionell idrottsundervisning där det var 80 elever i 4 olika klasser (s. 5, st. 2).

Resultaten visade att den grupp som fick undervisning med användning av digital teknik uppvisade en signifikant minskad nivå av fysisk aktivitet jämfört med den grupp som fick traditionell undervisning (s. 11, st. 1). Forskarna konstaterade att den digitala teknikmetoden, som användes under två veckor, var ineffektiv för att ge tydliga resultat (s. 2, st. 1). Lärarna i studien påpekade att användning av digital teknik kräver en väldigt noggrann planering för att man ska få ut maximalt av den digitala tekniken som didaktisk metod (s. 2, st. 1). Däremot visade den digitala teknik gruppen upp andra positiva effekter av den didaktiska metoden, där man kunde se ett förbättrat självförtroende i den gruppen. Detta ska dock inte vara fokus, utan fokus ska ligga på att man som lärare genom en didaktisk metod ska förbättra elevernas inläring istället för att man ska underlätta undervisningen genom att eleverna som i detta fall har fått bättre självförtroende (s. 13, st. 1).

I artikeln *“A didactic analysis of content development during Cooperative Learning in primary physical education”* skriven av Wallhead et al. (2017) ges en annan syn på hur man kan använda didaktik som lärare för att främja fysisk aktivitet. Syftet med denna studie som gjordes i Nya Zeeland var att använda sig av Joint Action Studies in Didactics (JASD) för att förstå hur lärar- och elevinteraktioner samverkar för att gemensamt konstruera kunskap under Cooperative Learning (CL) (s. 1, st. 1). Grunden för CL är att elever lär sig med och av varandra genom en strukturerad och ömsesidig relation. En fallstudie användes för att undersöka hur en grupp av tre elever ur årskurs 5 och deras lärare från en etniskt mångfaldig grundskola där det finns elever från hela världen, tillsammans konstruerade kunskap under en 3-månaders period med CL inom ämnet idrott och hälsa (s. 6, st. 2,3).

Två separata digitala videokameror och en mikrofon användes för att fånga lärarens praktiska kunskap och elevinteraktioner inom CL-uppgifterna. All verbal beteende på videoband transkriberades ordagrant och möjliggjorde en detaljerad beskrivning av lärar- och elevinteraktioner samt hur de påverkade utvecklingen av den didaktiska överenskommelsen om innehåll som lärs ut och lärs in under CL. Intervjuer med läraren före och efter varje CL-lektion användes som ytterligare datakällor för att förstå deras tolkning av uppgifterna och hur interaktionerna påverkade förståelsen av uppgiften och innehållet (s. 8, st. 2).

Resultaten visar att CL-främjar engagemang och positiva interaktioner bland elever, och att lärarens inverkan är avgörande för att bibehålla den didaktiska överenskommelsen. Lärarens roll i att hantera avvikelser från överenskommelsen är viktig, och det finns en dynamik i hur läraren anpassar sig till elevernas förslag och interventions behov för att säkerställa inläringens framsteg. Sammanfattningsvis betonar studien vikten av lärarens förmåga att anpassa undervisningen och upprätthålla överenskommelser för att stödja elevernas lärande i CL-sammanhang (s. 9, st. 2).

I den amerikanska vetenskapliga artikeln *“Applying Key Principles of Performance Psychology to Enhance Physical Education and Sport Programs”* av Fisher, (2019) så framgår det att om man integrerar principer från prestationspsykologi inom skolundervisning så öppnas möjligheter för en holistisk och bättre undervisningsmiljö inom idrott och hälsa. Genom att tillämpa psykologiska faktorer såsom uppmärksamhetsfokus, målsättning och mentala färdigheter kan man optimera inlärmingsmiljön och främja motorisk utveckling (s. 50, st. 1).

En princip som betonas är "positiv sandwich-metoden," en feedbackstrategi för att skapa en positiv inlärningsmiljö. Metoden innebär att man inleder och avslutar med positiv feedback. Den första positiva kommentaren minskar eventuell ångest och möjliggör konstruktiv kritik för förbättring. Den didaktiska metodiken bygger på psykologiska principer som främjar positivitet, motivation och optimal inläring (s. 51, st. 1, 2).

En annan viktig princip är uppmärksamhetsfokus, särskilt relevant inom motorisk inläring. Läraren bör anpassa instruktioner efter begränsad och selektiv uppmärksamhet hos eleverna. Genom att vägleda dem mot relevanta aspekter av rörelser och aktiviteter undviker man överbelastning i inlärningsprocessen. Denna medvetenhet om uppmärksamhetsfokus kan leda till användningen av selektiv uppmärksamhet och därmed optimera inlärningsprocessen (s. 52, st. 1).

Ytterligare två viktiga psykologiska principer är målsättning och mental bildning. Målsättning, en hörnsten inom idrottsundervisning, tillämpas genom "SMARTER" (specific, measurable, attainable, relevant, timely, evaluate and refine) (s. 54, st. 1). Denna princip ger eleverna riktning och verktyg för självreglering av sin utveckling. Genom att skapa specifika mål främjas utvecklingen av specifika färdigheter, vilket minskar misstag och hjälper eleverna att utvärdera sina framsteg (s. 55, st. 2,3).

Mental bildning kompletterar målsättningen genom att uppmuntra eleverna att skapa mentala representationer av övningar och prestationer, vilket positivt påverkar motorisk inläring och prestation. Det främjar även utvecklingen av positiva tankemönster och minskar negativa värderingar av egen utveckling. Genom att integrera mentala färdigheter och tydlig målsättning kan lärare skapa en holistisk strategi för att stödja elevernas välbefinnande och öka engagemanget inom idrottsämnet (s. 55, st. 1,2).

I artikeln *Heart Rates of High School Physical Education Students During Team Sports, Individual Sports, and Fitness Activities* (Laurson et al. (2013)) presenteras en studie med 796 elever ifrån olika åldrar på högstadiet i centrala Illinois, USA. Syftet med studien var att undersöka hur olika didaktiska modeller påverkar elevernas fysiska aktivitet under lektioner (s. 1, st. 1). Syftet var att ta reda på hur elevernas hjärtfrekvens påverkas av olika typer av fysiska aktiviteter, som kategoriserades som lagaktiviteter, individuella aktiviteter eller fitnessaktiviteter (s. 2, st. 2). Alla lektioner utfördes utav lärare som har minst 18 års erfarenhet (s. 2, st. 3).

Lagbaserade aktiviteter är traditionella sporter och spel där eleverna delas in i lag för att delta, exempel på sådana aktiviteter är volleyboll och ultimate frisbee (s. 2, st. 3). Individuella aktiviteter omfattar traditionella spel eller sporter där eleverna inte behöver delas in i lag. Det inkluderar aktiviteter som tennis, dans i olika former (line dance, jazz, salsa), golf och pickleball (s. 2, st. 3). Fitnessaktiviteter är specifikt utformade för hälsoförbättring och livslång kondition. De kräver inte att eleverna delas in i lag eller grupper för tävling. Exempel på fitnessaktiviteter inkluderar motståndsträning, vattenaktiviteter, intervalllopp/gång, intervallträning, terränglöpning, hopprep och medicinboll-mage-träning (s. 2, st. 3).

Studiens resultat visar att fitnessaktiviteter var mest effektiva för att uppnå hög fysisk aktivitet under idrottslektionerna. Dessa aktiviteter var konsekventa och överträffade traditionella lag- eller individuella aktiviteter, vilket antyder att en didaktisk metod där man inkluderar fitnessaktiviteter kan vara mer fördelaktigt för elevernas fysiska aktivitet än traditionella idrottsaktiviteter. Pojkar nådde däremot högre maximal hjärtfrekvens under lagaktiviteter, medan flickor nådde högre fysisk aktivitet under individuella aktiviteter. Däremot uppnådde pojkar och flickor sin högsta fysiska aktivitet under fitnessaktiviteter (s. 4, st. 1,2).

I artikeln *“Strategies for Implementing High-Intensity Functional Training Into High School Physical Education”* av, Brisebois et al. (2013) syftar till att undersöka hur High-Intensity Functional Training (HIFT) kan integreras i ett gymnasieprogram för fysisk utbildning (s. 2, st. 1). Genom att inkludera detta inom idrott och hälsa så kan man som lärare främja hälsosamma träningsvanor och samtidigt erbjuda varierande och utmanande aktiviteter för eleverna (s. 2, st. 3). HIFT är en inlärningsstrategi som fokuserar på att läraren fokuserar på tydliga instruktioner, differentiering och positiv förstärkning vilket kan hjälpa eleverna att utföra HIFT-övningar på ett säkert och effektivt sätt. Lärare kan också anpassa HIFT-övningarna för att passa olika färdighetsnivåer och främja en positiv inställning till fysisk aktivitet. Integreringen av HIFT i undervisningen kan därmed förbättra inlärningsmöjligheterna och stödja elevernas övergripande hälsa och välbefinnande (s. 2, st. 2).

HIFT är en framväxande träningsmetod som lärare kan använda sig av som en inlärningsstrategi för att skapa en bättre inlärningsmiljö och därigenom höja aktivitetsnivån (s. 2, st. 2). Med sina potentiella fysiologiska och psykologiska fördelar utgör HIFT ett lovande tillskott till gymnasieskolans idrottsundervisning, (s. 16, st. 1). Det finns olika utmaningar som idrottslärare kan ställas inför när de överväger att införa HIFT. Exempel på dessa

inkluderar bristande erfarenhet, tillgänglighet till utrustning och tidsbegränsningar. Men trots detta så kan implementeringen av HIFT fungera som ett unikt och effektivt nytt sätt att öka elevernas fysiska aktivitet under lektionerna (s. 16, st. 1).

I studien *“School physical education-based reinforced program through moderate-to-vigorous physical activity improves and maintains schoolchildren's cardiorespiratory fitness: A cluster-randomized controlled trial”*. av, Guijarro-Romero et al. (2022) valde man att avvika från det traditionella undervisningsupplägget och undersöka effekterna av att införa ett förstärkningsprogram som fokuserar på intensiv träning genom utomhusaktiviteter för högstadieelever. I studien deltog 92 elever från ett högstadium i Spanien och studien varade i nio veckors tid (s. 2, st. 1). Eleverna delades upp i tre grupper. Den första gruppen var en kontrollgrupp som hade vanlig traditionell idrottsundervisning, den andra och tredje gruppen hade idrottsundervisning med fokus på en mer träningsinriktad idrottsundervisning utomhus. Skillnaden mellan dessa två grupper var att den tredje gruppen fortsatte med sitt träningsupplägg i ytterligare 6 veckor, anledningen till detta var att få en uppskattning om långsiktiga effekter och för att utvärdera lektionsupplägget (s. 4, st. 2, 3).

Resultatet av implementeringen av förstärkningsprogrammet med utomhusaktiviteter visar på att eleverna som hade det mer träningsinriktade lektionsupplägget hade bättre resultat av kondition än kontrollgruppen. Det visar på att grupp två och tre som hade ett mer fysiskt krävande lektionsupplägg visade positiv utveckling av kondition medan kontrollgruppen hade ingen märkbar utveckling inom kondition (s. 8, st. 1, 2). Detta resultat betonar att förstärkningsprogrammet kan implementeras som en inlärningsstrategi för att hjälper idrottslärare att höja aktivitetsnivån och skapa en bättre inlärningsmiljö.

Förstärkningsprogrammet behöver inte nödvändigtvis vara träningsbaserat, metoden kan istället användas för att skraddarsy undervisningen efter kursplanens innehåll (s. 11, st. 2).

# Slutsats och diskussion

I följande avsnitt så går vi först igenom val av metod, efter detta så kommer vi att presentera en diskussion och resultatet av de källor vi har redovisat utifrån vår frågeställning "Hur kan idrottslärare tillämpa didaktik för att främja ökad fysisk aktivitet bland elever inom ämnet idrott och hälsa och därigenom skapa förbättrade möjligheter till lärande?" Den här frågeställningen inriktar sig mot de två teman som har tagits upp i resultatavsnittet, nämligen tävling och inkludering samt varierad didaktik. Dessa två teman är sammanflätade och kommer av den anledningen presenteras separat. Följande avsnitt följer därmed strukturen *metoddiskussion*, *resultatdiskussion* samt *slutsats*. Avsnittet avslutas med titeln "*vidare forskning*", där vi diskuterar vad framtida forskningsområden kan innebära.

## Metoddiskussion

Under vår sökprocess använde vi en mängd olika sökord, som framgår av ovanstående i sökprocessen. Anledningen till detta var att vi snabbt insåg att för att få fram ett resultat som var hanterbart och relevant för vår forskning behövde sökorden vara så specifika som möjligt. Till en början använde vi oss mycket av *physical education*, *didactics* och *high school* som exempel, men insåg att vi var tvungna att prova oss fram med olika ord för att få fram relevanta och mer specifika studier. Genom att vara precisa och specificera våra söktermer kunde vi rikta in oss på det exakta ämnet och undvika att överväldigas av ett ohanterligt antal irrelevanta träffar. Men orden *physical education* och *didactics* har nästan alltid funnits med för att vi kände att det var de orden som var huvudorden för kunskapsöversikten. Detta fokuserade tillvägagångssätt underlättade vår granskning av artiklar och bidrog till att vi kunde hitta de mest relevanta och passande källorna för vår studie.

Vi använde oss bara av engelska ord med en motivering av att engelska är den mest givna kanalen att söka genom på grund av engelskans räckvidd i världen. Vår ambition under vår sökprocess var att hitta studier som syftar till att öka aktivitetsnivån och främja lärande. Även om vi bara har studier från andra länder än Sverige anser vi att vi fick fram relevanta artiklar kopplat till didaktik för att främja lärande och ökad aktivitet för eleverna. Dessa didaktiska modeller kan användas i de svenska skolorna med en viss anpassning till den svenska läroplanen, för att öka aktivitetsnivån och främja elevernas lärande. I Sverige vill man att eleverna lär sig om rörelse, hälsa, kropp och aktivitet, detta kan man som lärare i Sverige göra

med viss anpassning till de didaktiska modellerna. Didaktik är alltså ett ämnesområde som är relevant både nationellt och internationellt, därav är resultatet av didaktisk implementering av värde för samtliga lärare i världen. Vi har däremot en studie från Norge vilket är snarligt skolsystemet Sverige. De internationella källorna kan innebära en viss utmaning när det gäller att anpassa dem till det svenska skolsystemet, eftersom de ofta följer andra styrdokument och riktlinjer. Man kan dock som lärare i Sverige genom att anpassa sin didaktik främja lärande kopplat till den svenska läroplanen genom en viss anpassning av de didaktiska modellerna.

Innehållet i kunskapsöversikten hade kunnat förbättras genom att inkludera ett större antal källor och potentiellt välja ut källor av högre kvalitet. Begränsningen i antalet och kvaliteten på källor är dock en fråga om praktikalitet. Det innebär att begränsningar i tid eller andra resurser kan ha påverkat förmågan att inkludera mer omfattande eller fördjupande information i översikten. Med mer tid hade fler källor kunnat implementerats eller fler källor kunnat läsas och tagit del av. Med det sagt bör det nämnas att med mer tid hade kunskapsöversikten kunnat bli djupare, och denna kunskapsöversikt har bara skrapat på ytan av detta område. Artikeln skriven av Wallhead et al. (2017) kan anses vara en problematisk studie med bara 3 elever, men vi anser att den är av stor vikt då den är gjord under en lång tidsperiod och man ser stora skillnader i deras lärandeprocess kopplat till lärarens didaktik. Vi anser däremot att detta ses som positivt för det blir en bred bild av olika didaktiska strategier, där de även finns med resultat från artiklar med 1000 elever.

## Resultatdiskussion

### Didaktik för aktivitet: Tävling och inkludering inom Idrott och hälsa

Enligt Skolverket, (2022) så är en del av skolans uppdrag att "*strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling*" (s. 5, st. 5). Att skapa en inlärningsmiljö som lever upp till dessa uppdrag ställer högre krav på lärarna i skolan. Det är här didaktik spelar en stor roll i hur läraren tar sig an det här ansvaret. Detta argumenterar Jowett et al. (2022) som skriver att om en lärare inte har kännedom om vilken typ av didaktik som är mest lämplig för en specifik klass, blir det utmanande för eleverna att absorbera och förstå kunskapen (s. 1, st. 1).

Resultaten från studierna tyder på att vissa didaktiska metoder och strukturer har högre värde än andra när det kommer till att öka aktivitetsnivån. Detta kan ytterligare främja en optimal inlärningsmiljö och därigenom skapa bättre förutsättningar för eleverna att lära sig. Ett exempel på en didaktisk strategi som ökade aktivitetsnivån var implementeringen av tävlingsmoment. I studierna av Culpepper et al. (2011) och Rocamora et al. (2019) framgår det att tävlingsmomentet kan resultera i en högre aktivitetsnivå. Det är alltså av intresse att utforska hur tävlingsmomentet kan implementeras för att främja utveckling, personlig reflektion och långsiktigt engagemang. I studien av Culpepper et al. Så framgår det att genom ökad aktivitet så kan man få positivt påverkan på elevernas inlärningsprocess och inlärningsmiljö. Fitnessmodellen stödjer medvetenheten om kroppen, game/sport-modellen ökar motivationen och engagemanget och skillmodellen förbättrar teknik och aktiv deltagande (s. 3, st.2). Högre aktivitet blir därmed inte bara fysiskt gynnsam utan fungerar även som en drivkraft för en mer gynnsam inlärningsupplevelse för eleverna. Rocamora et al. studien antyder att Sport Education Model (SEM), med dess tävlingsmoment och aktiva pedagogik, främjade en högre aktivitetsnivå bland eleverna (s. 6, st. 2). Därmed stödjer resultaten idén att en högre aktivitetsnivå, som uppnåddes genom SEM, bidrog till en mer engagerande och interaktiv inlärningsmiljö. Detta kan i sin tur påverka elevernas förmåga att förstå och behålla kunskap samt utveckla färdigheter relaterade till andra aktiviteter som grundar sig i komplexa rörelser inom lek, spel, idrott och andra fysiska aktiviteter. Hovdal et al. (2021) genomförde en studie som betonar vikten av att inte enbart forma undervisningen kring tävlingsmoment, utan att bäst resultat uppnås genom att integrera det med inläring och reflektion (s. 305, st. 1). Denna forskning ger insikt i hur en holistisk strategi, som kombinerar fysisk aktivitet med inläring och eftertanke, kan optimera elevernas förståelse och färdighetsutveckling i olika aktiviteter baserade på komplexa rörelser.

Inkludering utgör en central del av lärarprofessionen och representerar en viktig aspekt av det ansvar som lärare har, vilket enligt Skolverket (2022) är att *“främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära”* (s. 1, st. 1). Inkludering är nödvändig för att främja utveckling och väcka ett bestående intresse för lärande. Lärare måste skapa en inlärningsmiljö där elever känner motivation att lära sig. Det är viktigt att elever förstår syftet med sin inläring och aktivt deltar i processen för att främja högre aktivitet och en mer engagerande inlärningsupplevelse.

Inkludering stämmer bra överens med Hastie et al. (2020) resultat där deras forskning visade



på att om man integrerade inkluderande didaktiska strategier så ökar elevernas motivation och delaktighet inom undervisningen (s. 14, st. 1). Att skapa en inkluderande inlärningsmiljö kräver noga avvägning från lärarens sida. Det är viktigt för läraren att skapa förutsättningar för elevens engagemang i undervisningen. Samtidigt bör läraren överväga elevinflytandet. Enligt Batia (2013) så leder ett elevinflytande till högre engagemang och deltagande, genom att skapa autonom motivation så engagerar de sig för sin egen skull istället för yttre påverkan (s. 21, st. 2). Lärare ska alltså, genom sin förmåga att lära ut, skapa ett engagemang hos eleven som leder till utveckling.

Det är ingen enkel uppgift, enligt Senne et al. (2009) så kan man som lärare skapa ett högre engagemang hos eleverna genom att aktivt vara involverad i elevernas utveckling, läraren skall hjälpa eleven att förstå innebörden av aktiviteter och ge utrymme för att eleven skall kunna utvecklas på egen hand (s. 305, st. 1).

## **Varierade Didaktiska Tillvägagångssätt för Fysisk Aktivitet i Idrott och Hälsa**

I det centrala innehållet för idrott och hälsa i grundskolan står det att *“Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa”* (Skolverket, 2022). Uppgiften kräver att läraren anpassar sig till elevernas varierande förutsättningar. Det finns ingen universell modell utan olika didaktiska metoder kan vara effektiva beroende på sammanhanget och elevernas behov.

Exempel på detta presenteras av Lee och Gao (2020) som visade på att integreringen av teknik kan ge elever ett nytt perspektiv att se på sin egen utveckling inom idrott och hälsa. Tekniken hjälper till att skapa ett nytt perspektiv för eleverna vilket gav nya insikter och skapade ett bättre självförtroende bland eleverna (s. 13, st. 1). Ett annat exempel är Wallhead et al. (2017) Cooperative learning, som ger gruppen optimala förutsättningar att lyckas med uppgiften. Eleverna har varierande bakgrund och förmågor, vilket kan vara en styrka när det implementeras på rätt sätt. Lärarens förmåga att hantera dessa skillnader och främja positiv interaktion har direkt påverkan på elevernas aktivitet och utveckling (s. 9, st. 2).

Studierna ovan är exempel på hur man kan integrera olika typer av undervisningsstrategier,

genom Lee och Gao's studie så kan teknikintegration stödja traditionella undervisningsmetoder genom att anpassa undervisningen till att möta den tekniska vardag som elever lever i. Tekniken kan därmed berika idrottsundervisningen och skapa ett nytt perspektiv för eleven att förstå och utvärdera sin egen insats. Wallhead et al. betonar vikten av att integrera cooperative learning för att främja för aktivitet och inläring. Dessa insikter kan leda till en bättre förståelse för samarbete och sin egen utveckling, vilket kan leda till ett högre engagemang och ökad aktivitet. Dessa strategier kan integreras och tillämpas för att skapa en mer dynamisk inlärningsmiljö samt skapa en holistisk lärandeupplevelse.

Vi är alla olika och Laurson et al.'s (2013) hittade att den traditionella typen av lag och individuella aktiviteter inte var det mest effektiva för att öka aktivitetsnivån, utan träningsinriktade aktiviteter som inriktade sig på hälsoförbättring och livslång kondition, var det som gav bäst respons (s. 2, st. 3). Guijarro et al. (2022) delade samma uppfattning, och hade resultat som pekade på att elever hade en högre aktivitetsnivå om lektionsupplägget hade ett större fokus på träningsinriktad idrottsundervisning som utfördes utomhus (s. 9, st. 1). Flexibilitet och anpassning i undervisningen är nödvändigt för att möta elevernas intressen i val av aktiviteter under idrottslektioner. Läraren kan integrera träningsinriktad undervisning för att öka fysisk aktivitet och främja insikter om en långsiktig hälsosam livsstil.

En liknande tanke lyftes av Brisebois et al. (2013) som presenterade HIFT (high intensity functional training) vilket är en didaktisk metod som kan implementeras för att hjälpa elever med olika förutsättningar. Metoden bygger på tydliga instruktioner, differentiering och positiv förstärkning vilket skapar bra förutsättningar för elevers engagemang och utveckling (s. 16, st. 1). Utifrån Brisebois et al. forskning blir det tydligt hur anpassningsbar undervisning kan vara positiv för elever med varierande förutsättningar. Dessa insikter väcker reflektioner kring undervisningens konstanta förändring och betydelsen av att anpassa olika typer av inlärningsstrategier för att tillgodose olika inlärningsbehov.

Fisher (2019) framhäver prestationspsykologiska principer för att förbättra idrottsundervisningen genom uppmärksamhetsfokus, målsättning och mental bildning. Detta skapar en holistisk strategi för att stödja elevernas välbefinnande och engagemang (s. 55, st. 1,2). Integreringen av dessa principer kan komplettera och förstärka de dynamiska inlärningsstrategierna från de andra studierna, vilket i sin tur kan bidra till att skapa en holistisk och effektiv undervisningsmiljö för idrott och hälsa.

Sammanfattningsvis ger studierna av Lee och Gao, Laurson et al., Guijarro et al., Brisebois et al. Wallhead et al. och Fisher insikter om lärarrollens komplexitet i att variera undervisningsmetoder för att möta individuella behov. Genom att integrera teknik, samarbetsinlärning, träningsfokus, cooperative learning och prestationspsykologiska principer så kan man skapa en dynamisk inlärningsmiljö vilket visar på att anpassningsbarhet är nyckeln för optimala inlärningsmöjligheter.

## Slutsats

Slutligen kommer vi att analysera resultaten från denna kunskapsöversikt i kopplat till idrottslärarprofessionens relation till didaktik och fysisk aktivitet. Genom att integrera didaktiska metoder för att främja ökad aktivitet strävar vi efter att belysa de möjligheter och utmaningar som idrottslärare kan möta i målsättningen att underlätta inlärningen för eleverna.

Resultaten från studierna i resultatkapitlet är relevanta för idrott och hälsa i Sverige och genom att erbjuda insikter om didaktik främjar dessa studier ökad fysisk aktivitet samt en positiv inlärningsmiljö. Trots begränsad forskning i Sverige är didaktik ett internationellt koncept med ständigt relevant och utvecklad metodik. Därmed kan resultaten implementeras i den svenska skolan för att förbättra undervisningen genom evidensbaserade kunskapsprinciper och beprövade tillvägagångssätt.

Resultaten av den här kunskapsöversikt understryker vikten av att anpassa undervisningen med olika strategier. Lärare kan, genom att vara strategiskt, implementera olika didaktiska metoder för att öka engagemang och aktivitet. Det ger eleverna en mer aktiv roll i sin egen utbildning, vilket kan öka motivationen och deltagandet. Det finns ingen universell metod, vilket innebär att lärare måste vara flexibla och anpassningsbara för att möta varierande behov. Exempel på framgångsrika strategier är inkluderande undervisning, implementering av tävlingsmoment för ökat engagemang, varierade undervisningsmetoder, teknikintegration och samarbetsinlärning. Genom att diversifiera sina didaktiska strategier kan lärare effektivt främja elevers aktivitet, engagemang och livslångt lärande inom ramen för skolans övergripande värdegrund och mål.

## Vidare Forskning

För att skapa en djupare förståelse för hur man kan tillämpa didaktiska metoder för att höja aktivitetsnivå och främja fysisk hälsa, kan det vara relevant att genomföra vidare forskning om hur man kan implementera dessa didaktiska metoder inom den svenska skolmiljön. Målet med detta skulle vara att jämföra effekter av olika undervisningsmodeller, så som tävling, inkludering och andra färdighetsinriktade strategier. Forskningsmetoder som observation, mätningar och intervjuer av elever samt lärare kopplat till lektion kontexter, kan agera som underlag för att kunna utvärdera elevernas aktivitetsnivå, engagemang och upplevelse. Målgruppen skulle vara högstadieelever och lärare inom idrott och hälsa, då resultatet av sådan forskning skulle kunna ge konkreta rekommendationer om hur man förbättrar undervisningen och lärandemiljön inom idrott och hälsa i den svenska skolmiljön.

# Referenser

- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. (Andra upplagan) Lund: Studentlitteratur.
- Batia, A. S. (2013). Do Choices in Physical Education Enhance Students' Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(9), 21–21.
- Brisebois, M. Kamla, J. Wu, C-T. & Goins, J. (2021). Strategies for Implementing High-Intensity Functional Training Into High School Physical Education. *Journal of Physical Education*, 35-52. 1-18.
- Culpepper, D. O., Tarr, S. J., & Killion, L. E. (2011). The role of various curriculum models on physical activity levels. *The Physical Educator*, 68(3), 163+.
- Fisher, K. M. (2019). Applying Key Principles of Performance Psychology to Enhance Physical Education and Sport Programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(8), 50–56.
- Hansén, Sven-Erik & Forsman, Liselott (red.) (2017). *Allmändidaktik: vetenskap för lärare*. Andra upplagan Lund: Studentlitteratur.
- Hastie, P., Boyd, K., Ward, J. K., & Stringfellow, A. (2020). Promoting the 50 Million Strong Agenda through Sport Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(8), 8–14.
- Hovdal, D. O. G., Haugen, T., Larsen, I. B., & Johansen, B. T. (2021). “It’s Not Just About the Activity, It’s Also About How the Activity is Facilitated”: Investigating Students’ Experiences in Two Competitive Situations in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–15.

- Jowett, S. Warburton, V-E. Beaumont, L-C. & Felton, L. (2023). Teacher–Student relationship quality as a barometer of teaching and learning effectiveness: Conceptualization and measurement. *Journal of Physical Education*.
- Laurson, K-R. Brown, D. Karen, K. Cullen, D & RW. (2013). Heart Rates of High School Physical Education Students During Team Sports, Individual Sports, and Fitness Activities. *Journal of Physical Education*, 85-91.1-7.
- Lee, J. & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and Mobile Application-Integrated Physical Education on Children's Physical Activity and Psychosocial Beliefs. *Journal of Physical Education*, 567-584.
- Rocamora, I. Vállora, S-G. Fernández-Río, J. & Arias-Palencia, N-M. (2018) Physical activity levels, game performance and friendship goals using two different pedagogical models: *Sport Education and Direct Instruction*. 87-102. 1-16.
- S. Guijarro-Romero, D. Mayorga-Vega, C. & Casado-Robles, J. Viciana. (2022). School physical education-based reinforced program through moderate-to-vigorous physical activity improves and maintains schoolchildren's cardiorespiratory fitness: A cluster-randomized controlled trial. *Science & Sports*, 37, (1)
- Senne, T., Rowe, D., Boswell, B., Decker, J., & Douglas, S. (2009). Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical education: A one-year case study. *European Physical Education Review*, 15(3), 295–314.
- Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*.
- Wallhead, T & Dyson, B ( 2017). A didactic analysis of content development during Cooperative Learning in primary physical education. *Journal of Physical Education*, 311-326, 1-16.

## Bilagor

Datum	Databas	Sökord	Begränsningar (år, peer-review)	Antal träffar	Valda artiklar (utifrån relevans för frågeställning)
231115	ERIC	Physical education, didactics methods or techniques or strategies, high school	2000-2023	90	Wallhead, T & Dyson, B (2017). <i>A didactic analysis of content development during Cooperative Learning in primary physical education</i> . 311-326, 1-16. <a href="https://journals-sagepub-com.proxy.mau.se/doi/pdf/10.1177/1356336x16630221">https://journals-sagepub-com.proxy.mau.se/doi/pdf/10.1177/1356336x16630221</a>
231115	Education Research Complete, ERC	Physical education, psychology goals, Sports psychology	2000-2023	9	Fisher, K. M. (2019). Applying Key Principles of Performance Psychology to Enhance Physical Education and Sport Programs. <i>Journal of Physical Education, Recreation &amp; Dance</i> , 90(8), 50–56.

					<a href="https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644255">https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644255</a>
231 120	ERIC	didactic development, Cooperative Learning, primary physical education	2000-2023	63	Rocamora, I. VÍllora, S-G. Fernández-Río, J. & Arias-Palencia, N-M.(2018) <i>Physical activity levels, game performance and friendship goals using two different pedagogical models: Sport Education and Direct Instruction</i> . 87-102. 1-16. <a href="https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/epdf/10.1080/17408989.2018.1561839?needAccess=true">https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/epdf/10.1080/17408989.2018.1561839?needAccess=true</a>
231 120	ERIC	Physical activity levels, game performance , Sport Education and Direct Instruction	2000-2023	5	Brisebois, M. Kamla, J. Wu, C-T & Goins, J. (2021). <i>Strategies for Implementing High-Intensity Functional Training Into High School Physical Education</i> . 35-52. 1-18. <a href="https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/full/10.1080/07303084.2021.1896400">https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/full/10.1080/07303084.2021.1896400</a>
231 123	ERIC	effects mobile, physical education, physical activity	2000-2023	3	Lee, J. & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and Mobile Application-Integrated Physical Education on Children's Physical Activity and Psychosocial Beliefs. <i>Physical Education And Sport Pedagogy</i> . Vol. 25, 6, 567-584. <a href="https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1761953">https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1761953</a>
231 123	Educ ation Resea rch Comp lete, ERC	Physical Education, Students' Experiences, Activity and didactics	2000-2023	31	Hovdal, D. O. G., Haugen, T., Larsen, I. B., & Johansen, B. T. (2021). "It's Not Just About the Activity, It's Also About How the Activity is Facilitated": Investigating Students' Experiences in Two Competitive Situations in Physical Education. <i>Scandinavian Journal of Educational Research</i> , 1–15. <a href="https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2006306">https://doi.org/10.1080/00313831.2021.2006306</a>
231 123	Educa tion Resea	physical education and	2000-2023	9	Hastie, P., Boyd, K., Ward, J. K., & Stringfellow, A. (2020). Promoting the 50



	rch Comp lete, ERC	improvement, physical activity, health related fitness			Million Strong Agenda through Sport Education. <i>Journal of Physical Education, Recreation &amp; Dance</i> , 91(8), 8–14. <a href="https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798306">https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798306</a>
231 124	ERIC	various curriculum models, physical activity, levels	2000- 2023	60	Culpepper, D. O., Tarr, S. J., & Killion, L. E. (2011). <i>The role of various curriculum models on physical activity levels. The Physical Educator</i> , 68(3), 163+. <a href="https://link-gale-com.proxy.mau.se/apps/doc/A272432651/ITOF?u=mahogsk&amp;sid=bookmark-ITOF&amp;xid=bcd25ea4">https://link-gale-com.proxy.mau.se/apps/doc/A272432651/ITOF?u=mahogsk&amp;sid=bookmark-ITOF&amp;xid=bcd25ea4</a>
231 124	ERIC	High school physical education, fitness activities, Team sports, individual sports	2000- 2023	50	Laurson, K-R. Brown, D. Karen, K. Cullen, D & RW. (2013). <i>Heart Rates of High School Physical Education Students During Team Sports, Individual Sports, and Fitness Activities</i> . 85-91.1-7. <a href="https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/abs/10.1080/02701367.2008.10599463">https://www-tandfonline-com.proxy.mau.se/doi/abs/10.1080/02701367.2008.10599463</a>
231 125	ERIC	physical activity levels, autonomous motivation and choices, autonomy support	2000- 2023	9	Batia, A. S. (2013). Do Choices in Physical Education Enhance Students' Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels? <i>Journal of Physical Education, Recreation &amp; Dance</i> , 84(9), 21–21. <a href="https://doi.org/10.1080/07303084.2013.838109">https://doi.org/10.1080/07303084.2013.838109</a>
231 125	Educa tion Resea rch Comp lete, ERC	physical education, Middle school students, Physical fitness	2000- 2023	40	Senne, T., Rowe, D., Boswell, B., Decker, J., & Douglas, S. (2009). Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical education: A one-year case study. <i>European Physical Education Review</i> , 15(3), 295–314. <a href="https://journals-sagepub-com.proxy.mau.se/doi/pdf/10.1177/1356336x09364722">https://journals-sagepub-com.proxy.mau.se/doi/pdf/10.1177/1356336x09364722</a>
231 125	ERIC	physical activity AND schoolchildren, physical education,	2000- 2023	78	S. Guijarro-Romero, D. Mayorga-Vega, C. Casado-Robles, J. Viciano. (2022). School physical education-based reinforced program through moderate-to-vigorous physical activity improves and maintains schoolchildren's cardiorespiratory fitness: A

		physical fitness			cluster-randomized controlled trial. Science & Sports, 37, (1) <a href="https://www-sciencedirect-com.proxy.mau.se/science/article/pii/S0765159721000733?via%3Dihub#abs0010">https://www-sciencedirect-com.proxy.mau.se/science/article/pii/S0765159721000733?via%3Dihub#abs0010</a>
--	--	------------------	--	--	--