



**Examensarbete i fördjupningsämnet fritidspedagogik**  
15 högskolepoäng, grundnivå

**Rörelse och fysisk aktivitet i  
fritidshemmet**

*Movement and physical activity in the after-school centre*

**Nathali Klemm-Goffe  
Rasmus Gaspar Nilsson**

Grundlärarexamen med inriktning mot arbete i  
fritidshem, 180hp

Examinator: Thom Axelsson  
Handledare: Dorota Lembrér

Datum för slutseminarium (2024-05-27)

## Förord

Genomförandet av denna studie har vi upplevt som givande, intressant, lustfyllt och även ansträngande. Vi har diskuterat arbetets olika delar tillsammans och delat upp skrivande av texten mellan oss för bästa möjliga resultat. Det har inneburit att vi har skrivit olika delar och sedan diskuterat texten för att båda skall vara engagerade i skrivprocessen.

Ett särskilt tack till vår handledare Dorota Lembrér som har varit oerhört gynnsam för oss under tiden vi arbetat med studien. Dorota har stöttat, hjälpt, uppmuntrat, gett oss vägledning och positiv energi sen dagen vi påbörjade arbetet.

Vi vill även tacka vår familj och partners som har stöttat och haft förståelse för arbetsprocessens alla timmar som även sträckt sig till sena kvällar ibland.

Slutligen vill vi tacka varandra för vårt framgångsrika samarbete, som har präglats av glädje men även utmaningar. När någon av oss har känt frustration eller liknande har den andra alltid funnits där som stöd, vilket har bidragit till att vi har övervunnit hindret och kunnat hitta tillbaka till den positiva inställningen. Vi är glada över att vi valde varandra för att utföra denna studie tillsammans.

## Abstrakt

Områden som denna studie syftar till att undersöka närmare är huruvida elever i fritidshemmet ges tillräcklig möjlighet för rörelse och fysisk aktivitet. Bakom beslutet att undersöka detta ligger författarnas personliga intressen samt en gemensam syn på att ämnet skall belysas.

Studien utgår från följande tre frågeställningar: *Hur beskriver lärare i fritidshemmet rörelsen och den fysiska aktiviteten? På vilket sätt arbetar lärare med rörelse och fysisk aktivitet i fritidshemmet? Vilka förutsättningar finns det för olika former av rörelse och fysisk aktivitet?*

Antonovskys teori om känsla av sammanhang, förkortad KASAM används för att problematisera och analysera den fysiska aktivitetens roll i fritidshemmet.

Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex utbildade och yrkesverksamma fritidspedagoger. Studiens resultat tyder på att informanterna upplever att de har goda förutsättningar för att främja fysiska aktiviteter på fritidshemmet. Dagliga fysiska aktiviteter var en integrerad del av verksamheten, vilket innebar att kroppen var i rörelse i olika sammanhang. Dock var det variation i hur arbetet med fysisk aktivitet bedrevs på av olika pedagoger, på grund av både individuella och strukturella faktorer. Bland de individuella faktorerna framkom kunskap, behörighet och avsatt planeringstid som betydande. Samtidigt påverkade strukturella förutsättningar också arbetet med fysisk aktivitet.

**Nyckelord:** Fysisk aktivitet, Delaktighet, Fritidshemslärare, Engagemang, Rörelse, Miljö.



## Innehållsförteckning

<i>Movement and physical activity in the after-school centre</i> .....	1
1. Inledning.....	7
2. Syfte och frågeställningar.....	9
3. Tidigare forskning .....	10
3.1 Rörelsens betydelse för sociala relationer .....	10
3.2 Relationerna i fritidshemmets olika roller.....	11
3.3 Fritidshemmets miljöer .....	12
3.4 Den fysiska aktivitetens betydelse .....	13
3.5 Lärares engagemang i elevens fysiska aktiviteter .....	14
3.6 Elevernas delaktighet .....	15
4. Teoretiskt perspektiv .....	16
5. Metod .....	19
5.1 Metodval: semistrukturerade intervjuer .....	19
5.2 Urval.....	20
5.3 Genomförande.....	20
5.4 Analys.....	21
5.5 Reliabilitet och validitet .....	22
5.6 Forskningsetiska övervägande .....	22
6. Resultat och analys.....	24
6.1 Lärarna i fritidshemmets syn på rörelse och fysisk aktivitet.....	24
6.2 Rörelsevanor hos eleverna på fritidshemmet .....	25
6.3 Lärares roll .....	26
6.4 Miljö och materialets påverkan .....	30
6.5 Sammanfattning av resultatet .....	33
7. Diskussion .....	34

7.1 Resultatdiskussion.....	34
7.2 Metoddiskussion.....	36
7.3 Yrkesrelevans.....	37
7.4 Fortsatt forskning.....	38
8. Referenslista.....	39

# 1. Inledning

Studien undersöker hur lärarna i fritidshemmet arbetar med rörelse och fysisk aktivitet i verksamheten. I fritidshemmets allmänna råd betonas vikten av att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet (Skolverket, 2022a, s. 26). Syftet med undervisningen i skolan är att erbjuda eleverna en positiv upplevelse av fysisk aktivitet för att främja ett intresse för att vara aktiv. Dessutom strävar undervisningen efter att öka förståelse för hur fysisk aktivitet och utomhusvistelse kan påverka hälsan och välbefinnandet hos eleverna (Skolverket, 2022a, s. 26).

Fysisk aktivitet innebär alla former av rörelse som görs med kroppens skelettmuskler och leder till ökad energiförbrukning (Folkhälsomyndigheten, 2021, s. 16).

“Det finns olika tillhandahållna sätt att få positiva effekter av fysisk aktivitet, det övergripande budskapet är att *all* rörelse räknas” (Folkhälsomyndigheten, 2021, s. 15). Vardagsrörelser kan integreras mer i den dagliga rutinen för att öka fysisk aktivitet samt förbättra hälsan. Det som är fördelaktigt med att inkludera rörelse i vardagen är att det är tillgängligt överallt och hela tiden. Det kräver inte mycket ansträngning och ändå ha en betydande effekt på måendet (Ekblom Bak, 2021, s. 20–23).

Litteratursökningen inför studien indikerar att dagens elever tenderar att vara stillasittande och att fysiskt inaktiva aktiviteter har ökat i omfattning i deras liv. Det är viktigt för barn och ungdomar att undvika långa perioder av stillasittande och i stället bryta upp tiden med någon form av rörelse. Dock är inte allt stillasittande skadligt. Att sitta ner under studier, läsning, konstnärliga aktiviteter och lek är viktigt för barns och ungdomars sociala och kognitiva utveckling. Fysisk aktivitet omfattar alla former av rörelse som ökar energiförbrukningen och bränner fler kalorier än om vi bara är stilla. Det kan vara allt från vardagliga aktiviteter till elitidrott (Ekblom Bak, 2021, s. 20–23).

Högman och Augustsson (2020, s. 1) gjorde en observation som visar att färre barn idag når upp till sextio minuter fysisk aktivitet om dagen jämfört med tidigare. Att vara fysiskt aktiv på olika nivåer av ansträngning och intensitet är fördelaktigt för deras välbefinnande i olika livssituationer, vare sig det är hemma, i skolan eller under fritidsaktiviteter som utelek, friluftsliv, lek, idrott eller motion. Aktiv transport såsom gång, cykling eller åkning på inlines är också att föredra (Hellénus, 2022, s. 31).

Enligt Läroplanen för grundskolan, förskoleklass och fritidshem ingår det i lärarens uppdrag att:

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva (Skolverket, 2022a, s. 26).

Det är lärarna i fritidshemmets uppdrag att detta genomförs. Enligt Skollagen (2022b) är syftet med fritidshemmet att främja elevernas utveckling och lärande samtidigt som det erbjuder en meningsfull fritid och rekreation. Fritidshemmet ska baseras på en helhetssyn på eleven och deras individuella behov samt stödja elevernas lärande genom praktiska och konkreta aktiviteter. Dessutom är en viktig del av fritidshemmets uppgift att främja social gemenskap bland eleverna samt att skapa en trygg miljö för eleverna och säkerställa en lugn arbetsmiljö i gruppen. De stödjer även elevernas självkänsla och är skickliga på att läsa av deras känslolägen (Skolverket, 2022b, s. 26).

Med detta som bakgrund syftar studien till att undersöka hur lärarna i fritidshemmet arbetar med fysisk aktivitet och hur elevernas fysiska aktivitet idag ser ut. Studien kommer undersöka detta genom semistrukturerade intervjuer. På så sätt kommer information att sammanställas gällande hur lärarna i fritidshemmet ser på fysisk aktivitet, ifall det finns skillnader och likheter mellan lärarna. Likaså faktorer som påverkat varför de ser det på det viset, exempelvis ifall de har utbildningen med inriktning bild eller idrott.



## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare i fritidshemmet arbetar med rörelsen och fysisk aktivitet i fritidshemmets verksamhet. Följande frågeställningar ska besvaras:

1. Hur beskriver lärare i fritidshemmet rörelsen och den fysiska aktiviteten?
2. På vilket sätt arbetar lärare med rörelse och fysisk aktivitet i fritidshemmet?
3. Vilka förutsättningar finns det för olika former av rörelse och fysisk aktivitet?

## 3. Tidigare forskning

I kapitlet inom tidigare forskning kommer en fördjupning av forskning om rörelsens betydelse för sociala relationer, fysisk aktivitet och elevernas delaktighet att presenteras. Litteratursökningar har dragit vår uppmärksamhet till olika aspekter inom rörelse i fritidshemmet då dessa har olika grund för hur de påverkar rörelsen i fritidshemmet. I kapitlet presenteras forskning som visar på att genom deltagande ges eleverna möjlighet att aktivt engagera sig i olika sammanhang, ta ansvar, känna sig uppskattade och ges möjlighet att påverka såväl sin egen som andras utbildningssituation inom rörelse och fysisk aktivitet (Andersson 2024, s. 27). Kapitlet berör även forskning om fysisk aktivitet som beskrivs som ett begrepp som omfattar olika strukturerade och ostrukturerade former av aktiviteter både inom skolmiljön och på fritiden.

### 3.1 Rörelsens betydelse för sociala relationer

Barn och ungdomar som spenderar mycket tid stillasittande framför skärmar och inte når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet bör överväga att minska sin skärmtid till förmån för mer rörelse. För de som har svårt att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet är det viktigt att sträva efter så mycket aktivitet som möjligt, även om det bara är i små doser, eftersom något är bättre än ingenting alls (LeBlanc, Spence, Carson, 2012, s. 753–772).

När det gäller studier av stillasittande bland barn och ungdomar finns det en utmaning eftersom effekterna verkar variera beroende på vilken typ av stillasittande aktivitet som bedrivs. Det har observerats att TV-tittande, men inte läsning, kan vara kopplat till negativa konsekvenser för beteendemässig och kognitiv utveckling. Samtidigt verkar läsning vara förknippad med förbättrad utveckling inom dessa områden (LeBlanc AG, et al, 2012, s. 753-772). Likaså en god relation mellan lärare och elev. Ifall läraren och eleven har dålig relation kan det till och med resultera till att eleven inte kommer till lektion.

Uppgiften för lärare inom fritidshem är mångfacetterad och sträcker sig över hela barnets dag, inklusive omvårdnad, nära relationer med barnens familjer samt främjandet av utveckling och lärande samt den fysiska aktiviteten. Genom att utgå från barnens perspektiv och skapa förutsättningar för sina egna intressen kan lärare i fritidshem verka för att värna om barns rättigheter. Deras roll är central när det gäller att främja barns möjligheter till fritid, lek och vila. Dessutom är de nyckelpersoner när det handlar om att ge barn utrymme att uttrycka sig

och vara delaktiga i sin vardag (Lager, 2021, s. 30). Det har dock framkommit i flera studier att det finns brister i likvärdigheten inom fritidshemmen och att lärarna saknar tillräckliga förutsättningar för att tillgodose barns rättigheter och bygga relationer på det sätt de är utbildade för. Både teoretiskt och metodologiskt har det gjorts försök att undersöka hur nära man kan närma sig barns perspektiv utan att influeras av ett vuxenperspektiv. Som forskare är det möjligt att de tolkar barns perspektiv utifrån vuxnas förståelser, vilket kan leda till att barnets perspektiv förvrängs. Det är en finstämd balansgång i samverkan mellan barnet och de professionella vuxna, där en djupare förståelse för och intresse av barns vardagsliv är nödvändigt för att kunna stötta barnen på ett meningsfullt sätt (Lager, 2021, s. 31).

### 3.2 Relationerna i fritidshemmets olika roller

De svenska fritidshemmen har en lång tradition som institution för barn, som sträcker sig över ett århundrade. Över 80 procent av barnen i åldrarna 6–9 spenderar en betydande del av sin fritid där, både före och efter skoltid samt under lov och studiedagar när den vanliga skolan är stängd. Barnens närvaro i fritidshemmen i Sverige är starkt kopplad till deras vårdnadshavares arbets- och studietider, vilket innebär att barnen vanligtvis inte själva kan välja om de ska delta eller inte (Lager, 2021, s. 31).

Lärares relationskompetens avser förmågan att skapa och upprätthålla positiva, stödjande och förtroendefulla relationer med eleverna (Aspelin, 2016, s. 6). Denna kompetens sträcker sig inte bara till relationen mellan läraren och den enskilda eleven, utan även till andra relationer såsom lärarens interaktioner med hela gruppen. Den relationskompetenta läraren besitter en välutvecklad förmåga att reflektera över sin roll i relationerna samt sitt ansvar för elevernas välbefinnande (Aspelin, 2016, s. 6). Relationen till eleverna är av yttersta vikt, och det är viktigt att vi tar oss tid att samtala med dem och visa intresse för deras tankar och känslor. Enligt Saar, Löfdahl och Hjalmarsson (2012, s. 2) kan informella samtal med elever, såsom småprat när de kommer till fritidshemmet på morgonen eller eftermiddagen, under planerade lekar eller när de målar i bildsalen, påverka aktiviteterna och ge dem en ny riktning. Dessa samtal fungerar som "hållplatser" för gemenskap där elever och vi som pedagoger möts för att utbyta tankar, samtala och dela information på ett informellt sätt. Eftersom undervisningen på fritidshemmet inte är bunden av kunskapskrav, kan vår verksamhet ha en öppen struktur som tillåter förändring av innehållet, improvisation och oväntad kunskap. Genom dessa samtal kan fritidshemslärare och elever tillsammans skapa och söka mening i olika aktiviteter, och fundera över "vad kan detta bli" och "vad är detta" (Saar et al, 2012, s.3). Under formella samtal lyssnar läraren på elevernas

tankar, idéer och önskemål för att dessa ska ligga till grund för undervisningen och för att ge variation i aktiviteterna som ska stimulera eleverna.

Personalen bör arbeta tillsammans för att ta fram en arbetsplan som är ambitiös och realistisk. Denna plan bör omfatta både långsiktiga och kortsiktiga mål för verksamheten. Genom att ha tydligt definierade mål kan alla i organisationen arbeta mot samma vision och riktning (Pihlgren, 2017, s. 61). Det är även viktigt att arbetsplanen är flexibel nog att kunna anpassas vid behov och att det finns en kontinuerlig uppföljning för att säkerställa att målen uppnås. På så sätt kan verksamheten fortsätta att utvecklas och möta nya utmaningar på ett effektivt sätt (Pihlgren, 2017, s. 61).

### 3.3 Fritidshemmets miljöer

Lärare i fritidshemmet ger barnen möjligheter att själva skapa mening, vilket innebär att läraren ska betrakta barnen som aktiva deltagare med egna intressen och en vilja att agera. Barnen ger uttryck för att lärare behövs och relationen vara god för att skapa en grundläggande trygghet på fritidshemmet och som lek- eller spelpartner, men också för att utmana dem (Lager, 2021, s. 40). Lager (2021) beskriver olika typer av fritidshem utifrån materiella och personliga aspekter: det övergivna fritidshemmet, det aktivitetsstyrda fritidshemmet och det gemenskapande fritidshemmet. Dessa olika typer erbjuder barn varierande möjligheter till delaktighet. Karakteristiskt för det gemenskapande fritidshemmet, där barnens delaktighet är mer framträdande, är att det finns välutvecklade strukturer och goda relationer mellan barn och lärare. Dessutom har de utvidgade relationer till andra lärare och institutionella miljöer där barnen vistas. Lärarens relation till barnen spelar en viktig roll för att främja barnens delaktighet och då specifikt i fysiska aktiviteter. Endast en tredjedel av personalen inom fritidshemmen som är utbildad och legitimerad för arbetet (Lager, 2021, s. 32).

Enligt Elvstrand (2009, s.16) innebär relationer och förtroendeskapande att bygga gemenskap och skapa förtroende mellan barn och vuxna, vilket är avgörande för att främja delaktighet i den sociala samvaron. I en studie framkom det att elever ansåg att läraren behöver visa en personlig sida och skapa en nära relation för att bygga förtroende mellan dem och pedagogen. Det är viktigt för eleverna att känna att de kan kommunicera öppet med sina lärare, vilket också bidrar till att de känner sig betydelsefulla och uppmärksammade på fritids.

Den fysiska omgivningen spelar en viktig roll för barns och ungdomars utveckling och för hur de formar sin identitet i relation till platser. Både barn och vuxna har en känslomässig anknytning till specifika platser eller miljöer som är centrala för deras identitet. En plats i skolan som ofta väcker starka känslor är idrottshallen. För vissa elever innebär det glädje och entusiasm, medan den för andra kan vara förenad med oro och ibland rädsla (Norberg, 2023, s. 100). Detta kan ha betydelse för hur våra elevers relation är till fysisk aktivitet. Norberg (2023) diskuterar de varierande förhållandena mellan olika skolors idrottshallar, från små, undanskymda lokaler utan fönster i källaren till ljusa och rymliga utrymmen mitt i skolbyggnaden. Materialiteten i idrottshallarna, inklusive redskap för gymnastik och utrustning för bollspel, förmedlar ofta budskap om kroppslig prestation och tävling, vilket kan påverka elevernas självbild som framgångsrika eller misslyckade inom ämnet idrott och hälsa (Norberg, 2023, s. 100).

### 3.4 Den fysiska aktivitetens betydelse

Barns hjärnkapacitet och skolprestationer förbättras av fysisk aktivitet (Ericsson, 2017, s. 1). All form av kroppsrörelse som initieras av skelettmuskler kräver ökad energiförbrukning och kallas för fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är ett omfattande begrepp som omfattar olika strukturerade och ostrukturerade former av aktiviteter både inom skolmiljön och på fritiden. Det inkluderar bland annat idrottsundervisning, utveckling av motoriska färdigheter, organiserad idrottsträning, friluftsliv, simning, cykling och promenader (Ericsson, 2017, s. 1). Men detta inkluderar inte bara idrott eller sport utan även vardagliga aktiviteter såsom hushålls- och trädgårdsarbete, gång- eller cykling som transportmedel, friluftsliv och andra former av muskelansträngning. Människokroppen är konstruerad för rörelse, och fysisk aktivitet påverkar olika organsystem i kroppen. Genom att delta i fysiska aktiviteter kan man både förebygga och behandla olika sjukdomar, och ibland kan det vara den bästa lösningen. Fysisk aktivitet som förbättrar hälsan utan att innebära risk för skador kallas för hälsofrämjande fysisk aktivitet (Dohrn, Jansson, et al, 2021, s. 105).

Hälsoforskare har framhållit fysisk aktivitet som en central åtgärd i den globala kampen mot livsstilssjukdomar och för att bibehålla god hälsa. En definition av fysisk aktivitet grundar sig i medicinsk vetenskaplig diskurs, där det betraktas som ett verktyg för att förebygga sjukdomar och tidig död (Karlsen, Skarpenes, Borgen, 2022, s. 3). Skolan har länge setts som en optimal miljö för att främja hälsosamma beteenden, inklusive fysisk aktivitet. Detta på grund av att den når alla barn och ungdomar (Karlsen, et al, 2022, s. 3). Barn och ungdomar i åldrarna 5–17 bör

engagera sig i minst 60 minuter av måttlig till kraftig fysisk aktivitet varje dag. Att överskrida denna tröskel kan ytterligare förbättra deras hälsa och välbefinnande (Karlsen, et al, 2022, s. 10). Fysisk aktivitet är av avgörande betydelse för att främja hälsan, och hos barn med låg fysisk aktivitet finns riskfaktorer som hjärt- och kärlsjukdomar, samt minskad muskelstyrka och benmassa (Ericsson och Karlsson, 2014, s. 273). När barn har en bristfällig grad av fysisk aktivitet under skoldagen och inte utvecklar tillräckliga motoriska färdigheter, kan detta inte bara resultera i otillräcklig kondition och hälsoproblem utan också påverka deras akademiska prestationer negativt (Ericsson och Karlsson, 2014, s. 273).

### 3.5 Lärarens engagemang i elevens fysiska aktiviteter

Elevernas engagemang påverkas av pedagogens känslomässiga involvering i undervisningen (Partanen, 2019, s.73). Det är av betydelse hur pedagogen antar sin roll som ledare och agerar under möten eller instruktioner till eleverna. Om pedagogen visar glädje och ett genuint intresse för uppgiften, kommer detta att smitta av sig till eleverna. Läraren i fritidshemmet behöver vara självsäker i uppgiften och tydligt kommunicera dess vikt. Om läraren i fritidshemmet inte utstrålar entusiasm eller finner uppgiften intressant, finns det en risk att eleverna också förlorar sitt engagemang. Lärarens engagemang spelar därför en central roll i hur eleverna närmar sig och involverar sig i en given uppgift. Genom lärarens entusiasm kan eleverna själva känna delaktighet och engagera sig i aktiviteten. Elever ska ha tillgång till roliga och meningsfulla fysiska aktiviteter som är anpassade efter deras utveckling (Ericsson, 2017, s. 1–3). Det är även viktigt att uppmuntra eleverna att vara fysiskt aktiva tillsammans med sina klasskamrater. De bör ges möjlighet att prova på en mängd olika typer av fysiska aktiviteter för att hitta det som passar dem bäst (Ericsson, 2017, s. 1–3). Många barn framhåller betydelsen av att få bekräftelse från sina tränare. Att vara både omtyckt av sina kamrater och uppmärksammad av tränarna ansågs vara både en förväntan och en positiv erfarenhet enligt de unga deltagarna (Thedin Jakobsson, 2015, s. 40). De kände sig värdefulla och del av en gemenskap. Tränarnas inflytande var ett återkommande tema i studien. Förutom att barn ansåg att de vanligtvis kunde balansera sin idrott med övriga livet, betonade de att engagerade och kunniga tränare, tillsammans med stödjande föräldrar, var avgörande för att deras idrottsengagemang skulle vara hanterbart och meningsfullt (Thedin Jakobsson, 2015, s. 40).

### 3.6 Elevernas delaktighet

Eleverna ska få vara delaktiga och hjälpa till när de utvecklar sitt lärande (Manni & Knekta, 2022, s. 67). Den grundläggande principen bakom den "nordiska modellen för utbildning" är att skolan bör vara inkluderande och tillgänglig för alla, samtidigt som utbildningen bör främja ett starkt demokratiskt samhälle genom att främja demokratiskt deltagande. I Sverige är skolan en plats där demokrati praktiseras. Enligt FN:s konvention om barnets rättigheter, den svenska skollagen och läroplanerna bör elevens deltagande vara centralt i utbildningen och ingå som en del av skolornas systematiska kvalitetsarbete. Elevdeltagande innebär att eleverna ges möjlighet att delta meningsfullt i olika sammanhang, med chans att ta ansvar, känna sig värdefulla och ha möjlighet att påverka både sin egen och andras utbildningssituation (Andersson 2024, s. 27). Deltagande är avgörande för elevernas utveckling av förmågor som att hantera osäkerhet, lösa komplexa problem, navigera värdekonflikter samt att utveckla kreativitet, nyfikenhet och initiativförmåga. Dessutom är det viktigt för att eleverna ska utveckla sin förmåga att samarbeta och leda andra (Andersson 2024, s. 28). Elevernas aktiva deltagande är avgörande för att utveckla deras sociala, medborgerliga och personliga kompetenser samt ledarskapsförmågor. Genom att vara delaktiga i utbildningsprocessen ökar deras engagemang för lärandet och stärker deras identitet som lärande individer och potentiella ledare. När elever får vara med och påverka utformningen av sin utbildning kan de engagera sig i ämnen som är relevanta och meningsfulla för dem. Detta gemensamma lärande stärker relationen mellan lärare och elev samt möjliggör en mer effektiv utvärdering av verksamheten (Andersson 2024, s. 30).

Det är tydligt att det behövs mer forskning inom och kring fritidshemmet, särskilt med tanke på det ökande antalet inskrivna elever och den ökande stillasittande livsstilen bland dagens barn. Fritidshemmet och dess personal bör ges ett ökat gehör och kräva det nödvändiga förutsättningarna för att främja mer fysisk aktivitet inom fritidshemmet. Enligt (Ericsson, 2017, s. 1) förbättras både skolprestationer och hjärnkapacitet av fysisk aktivitet.

## 4. Teoretiskt perspektiv

I studien kommer Antonovskys teori om känsla av sammanhang (2005, s. 42), förkortad KASAM, att användas för att problematisera och analysera den fysiska aktivitetens roll i fritidshemmet. Valet av Aaron Antonovskys KASAM-teori för att analysera materialet ger en förståelse för den fysiska aktiviteten genom begreppen hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet.

Sociologen Aaron Antonovsky formulerade en teori för att förklara människors hälsotillstånd (Antonovsky, 2005 s. 44–47) känd som KASAM, vilket står för "Känsla av sammanhang". Enligt Antonovsky (2005 s. 44–47) upplever människor dagligen påfrestningar, motgångar, konflikter och andra problem som måste hanteras. Hälsan kan ses genom två olika perspektiv: det patogena och det salutogena. Det patogena perspektivet fokuserar på att förstå varför människor blir sjuka, medan det salutogena perspektivet riktar in sig på vad som bidrar till att människor förblir friska.

Enligt Antonovsky (2005 s. 44–47) är känsla av sammanhang avgörande för hälsan och det som håller individen frisk är upplevelsen av KASAM. KASAM består av tre komponenter som avgör hur frisk en individ är: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Antonovsky (2005, s. 44) beskriver begriplighet som förmågan hos en individ att förstå och organisera stimuli utifrån den livssituation personen befinner sig i. En individ med svag begriplighet kan uppleva brus eller brist på struktur i de stimuli hen möter. Till exempel kan det innebära att det är en ny sorts lek som skall genomföras, eller att vissa av redskapen som skall användas i idrottshallen befinner sig på en ny plats. Antonovsky (2005, s. 44) förklarar vidare att en individ med stark begriplighet förväntar sig att framtida stimuli kommer att vara begripliga.

I nästa komponent, som Antonovsky (2005, s. 45) förklarar, handlar det om hanterbarhet, vilket avser graden av upplevelse av tillgängliga resurser och hur dessa kan användas för att möta de krav som livets stimuli ställer. Hanterbarhet innebär att kunna använda tillgängliga resurser för att hantera de utmaningar och krav som man möter. Dessa resurser kan vara de som individen själv kontrollerar samt de som kontrolleras av andra och som man kan förlita sig på, såsom medmänniskor, andlighet eller personliga berättelser.



Under den fysiska aktiviteten eller rörelsepåuser kan detta innebära att personalen finns till hands eller att det ansvar som läggs på eleverna är rimligt för dem att hantera (Antonovsky, 2005, s. 45). Personer med en stark känsla av hanterbarhet tenderar inte att uppleva sig som offer och ser inte livet som orättvist. I stället använder de tillgängliga resurserna för att hantera livets händelser på ett konstruktivt sätt.

Den sista komponenten som Antonovsky förklarar (2005, s. 45–46) är meningsfullhet, vilket handlar om hur väl en individ upplever att livet eller en situation är meningsfull. För eleverna kan det vara att känna att det är meningsfullt att vara i idrottshallen, och att det finns en vinning i att socialisera, prova nya aktiviteter eller förstå sammanhanget. Det handlar om att se att de utmaningar och krav som man möter i situationen är tillräckligt meningsfulla för att man ska lägga ner kraft och energi på dem. En person med stark känsla av meningsfullhet strävar efter att hitta syfte och innebörd när hen möter utmaningar i livet, och på så vis dra lärdom av de situationer som uppstår.

Antonovsky förklarar (2005, s. 47–50) att komponenterna i KASAM-teorin är ömsesidigt beroende av varandra, vilket innebär att individer som uppvisar en stark förmåga till begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet också har en stark känsla av sammanhang. Han beskriver också hur dessa komponenter påverkar varandra, där en stark begriplighet främjar en stark hanterbarhet och meningsfullheten fungerar som en stark motivator för de andra två komponenterna. Antonovsky (2005, s. 34) argumenterar för att främja barns begriplighet genom att ge dem livserfarenheter som hjälper dem att förstå stimuli genom att testa och ompröva sina hypoteser. Detta kan uppnås genom att ge barnen tid och möjlighet att bearbeta och assimilera kunskapen. Han fortsätter med att förklara att hanterbarheten utvecklas genom att ge barnen ansvar som de kan hantera, med lagom utmaningar och progression för att främja deras utveckling (Antonovsky, 2005, s. 136). Genom att personalen i sin professionella roll arbetar med dessa aspekter på ett pedagogiskt sätt kan de stärka elevernas förmåga till hanterbarhet och begriplighet. Meningsfullheten hos en individ uppbyggs när personen får möjlighet att erfara inflytande och deltagande i en verksamhet som hen värdesätter socialt (Antonovsky, 2005, s. 135).

I analysen kommer komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet att belysas för att visa hur personalens arbetssätt kan antingen stärka eller försvaga elevernas känsla av sammanhang genom att undersöka hur arbetssätten relaterar till de olika komponenterna. Genom att undersöka sambandet mellan personalens arbetssätt och de tre komponenterna

tydliggörs det hur pedagogerna strävar efter att skapa en lärandemiljö som främjar elevernas hälsa genom att stärka deras känsla av sammanhang.

## 5. Metod

I det följande avsnittet beskrivs de kvalitativa metoderna som används i studien, inklusive processen för urval av deltagare, genomförandet av studien samt bearbetningen av det insamlade empiriska materialet. Avslutningsvis diskuteras hur empirin analyseras och vilka forskningsetiska principer som studien följer.

### 5.1 Metodval: semistrukturerade intervjuer

I denna studie utforskas den fysiska aktivitetens innebörd genom användning av en kvalitativ metod. Alvehus (2019, s. 20) beskriver denna metod som ett sätt att synliggöra världsbilden inom en specifik kultur. Enligt Christoffersen och Johannessen (2015, s. 16) möjliggör det kvalitativa tillvägagångssättet spontanitet och flexibilitet i empirininsamlingen. För att göra detta planerades det att genomföra semistrukturerade kvalitativa intervjuer med personalen på fritidshemmet. Denna metod betraktas som fördelaktig eftersom den ges möjlighet att skräddarsy frågor utifrån de specifika situationerna (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2022, s. 60).

Alvehus (2019, s. 21) påpekar att metoden inte strävar efter att enkelt förstå ett visst fenomen, utan i stället syftar till att fånga nyanserna och komplexiteten som kan ge upphov till flera svar och ibland även fler frågor inom ämnet. Trots detta anser vi att intervjuer är den mest lämpliga metoden för att samla in data för våra forskningsfrågor. Det beror på att människors erfarenheter och uppfattningar bäst framträder när informanterna får vara delaktiga i att forma innehållet (Christoffersen och Johannessen, 2015, s. 20-21). Möjligheten finns att ställa följdfrågor under intervjun, vilket leder till en bredare och djupare kännedom inom området.

Genom att använda en semistrukturerad intervju ges respondenterna möjlighet att påverka innehållet. Detta kräver också att intervjuarna behöver inta en mer lyhörd och aktiv roll (Alvehus, 2019, s. 43). Det är av stor vikt att undvika att intervjun uppfattas som ett förhör eller ett kunskapstest för respondenten, vilket är anledningen till valet att genomföra semistrukturerade intervjuer. Informanterna erbjuds att lämna detaljerade och nyanserade svar tack vare användningen av öppna frågor. Forskningsfrågorna fokuserar på hur lärare kan främja rörelseglädje, och vilka utmaningar som fritidspersonalen möter i sitt arbete med fysisk aktivitet och rörelse. Empiri utgörs av den samlade informationen som används för analytiska ändamål inom ramen för en undersökning, enligt Alvehus (2019, s. 32).

Intervjumetoden var av semistrukturerad karaktär för att utforska specifika övergripande teman som är direkt relaterade till våra forskningsfrågor. Dessa teman inkluderar engagemang, relationer och delaktighet inom fysiska aktiviteter, samt pedagogers upplevelser av både möjligheter och hinder i främjandet av rörelse. Inför intervjuerna kommer respondenterna att ombes att dela med sig av sina pedagogiska planer eller annan dokumentation relaterad till rörelse i fritidshemmet. Tillsammans med övergripande teman, kommer intervjuerna att ge en djupare förståelse för hur pedagogerna arbetar för att främja rörelse bland eleverna. Den insamlade informationen och analyserna från utvärderingen ska användas för att identifiera styrkor, svagheter och områden för förbättring (Pihlgren, 2017, s. 61).

## 5.2 Urval

I denna studie tillämpas ett strategiskt urval. Detta innebar noggrant valda informanter med specifika erfarenheter och bakgrunder för att få en mångfaldig och djupgående förståelse för ämnet. Enligt Alvehus (2019, s.71) skall det först redas ut om urvalet kan delge den önskade informationen. Vid genomförandet av en intervjustudie är det naturligtvis viktigt att identifiera och nå personer som kan ge svar kring de frågeställningar som undersöks. Det kan också vara av intresse att välja ut personer med specifika erfarenheter för att få en djupare förståelse för ämnet. Urvalet får därmed en strategisk dimension då det formuleras med hänsyn till de specifika frågorna som studien fokuserar på (Alvehus, 2019, s. 71). Sex lärare från olika avdelningar inom fritidshemmet, med varierande arbetsuppgifter och utbildningsbakgrund valdes för intervjuer. Dessa lärare har olika inriktningar i sin utbildning och har också fått sin lärarlegitimation vid olika tidpunkter. Genom att inkludera informanter med olika erfarenheter och kompetenser i urvalet kommer det ges en varierande syn i ämnet (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 39). Vid studier av en begränsad social grupp, är det ibland tal om att man når en "mättnad" av information. Det innebär att samma information upprepas och att varje ytterligare inslag på fältet, såsom en intervju, inte bidrar med betydande ny information (Alvehus, 2019, s. 74).

## 5.3 Genomförande

Initialt diskuterades vilken skola som ska undersökas. Därefter togs kontakt med personal på skolan. Upplägg presenterades och kontaktperson rekommenderade ett antal lämpliga personer. Personen berättade om deras utbildning och inriktning för att ge en tydlig bild över urvalet. Informanternas kriterieuppfyllnad är av stor vikt (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 39).

Efter initial dialog per telefon beslutades det att intervjuerna skulle ske i en ostörd miljö på skolan. Intervjufrågorna delgavs ej på förhand och tog omkring 14 minuter. Samtliga intervjuer spelades in med diktafon. Intervjuerna genomfördes med en positiv stämning och gott utfall.

Användandet av diktafon resulterade i att intervjuerna kunde analyseras flera gånger. Det ledde till en tydligare och bättre sammanställd information.

## 5.4 Analys

För att sammanfatta och anonymisera den inspelade röstfilen skapades en transkription. Utifrån den skriftliga informationen organiserades teman som relaterar till studiens syfte och frågeställningar (Alvehus, 2019, s. 115). Innehållet förenklades genom att exempelvis sammanfatta händelseförlopp mer generellt och fokusera på det som är relevant för diskussionen (Alvehus, 2019, s. 115). Det är dock viktigt att vara försiktig med att reducera materialet för mycket, då intressanta motsägelser riskerar att gå förlorade (Alvehus, 2019, s. 115–116). Enligt Alvehus (2019, s. 115–116) är det viktigt att belysa argumenten från båda sidor om empirin är motsägelsefull eller paradoxal. Genom att reducera materialet från intervjuerna kunde fokus läggas på studiens syfte och frågeställningar. Denna reduktion kommer även underlätta tolkningen av materialet och stödja analysen (Alvehus, 2019, s. 115–116). Slutligen kunde argument i materialet relateras till KASAM som teoretisk referensram för att stödja våra slutsatser.

Materialet tolkades med stöd av Antonovskys (2005 s. 44–47) KASAM som består av tre begrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Det första steget i analysprocessen var att transkribera det inspelade materialet. Detta ansågs som värdefullt för att under senare delar av analysarbetet kunna arbeta med kodning och tematisering, samt för att få en initial överblick över empirin och underlätta det kommande analysarbetet. Efter att transkriberingen var klar genomfördes kodningen av det nedskrivna materialet. Kodning innebär användandet av nyckelord, såsom "Begriplighet", "Hanterbarhet" och "Meningsfullhet", för att skapa en preliminär ordning i materialet (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 115). Enligt Christoffersen & Johannessen (2015), blir kodning ett viktigt verktyg för att strukturera materialet på ett systematiskt sätt. Nästa steg innebar tematisering av den kodade empirin. Tematisering handlar om att identifiera tematiska relationer mellan de kodade kategorierna (Christoffersen & Johannessen, 2015, 115). Enklast är att applicera det

teoretiska ramverket för att skapa teman. När koderna hade blivit teman summerade vi empirin, vilket sedan blev grunden för den färdiga analysen.

## 5.5 Reliabilitet och validitet

Upprepningen av en specifik metod behöver resultera i liknande resultat för att öka reliabiliteten (Alvehus, 2019, s. 126). Eftersom fokusgrupper bygger på subjektiva informanter kan reliabiliteten inte bli hög. Även om vi samlar in liknande empiri från alla informanter stärker det inte reliabiliteten eftersom olika svar kan erhållas vid upprepade frågor vid senare tillfällen. Genom att använda intervjufrågor som direkt relaterar till syftet och frågeställningen kan det säkerställa studiens validitet. Alvehus (2019, s. 126) beskriver validitet som hur väl metoden förklarar samband i förhållande till studiens syfte och frågeställning. Eftersom studien fokuserar på utbildade lärare i fritidshemmet kan vi endast presentera resultaten baserat på deras empiri och göra antaganden om liknande förhållanden på andra platser eller tider. Genom att noggrant utforma intervjufrågorna för att passa studiens syfte och frågeställning ökas validiteten. Frågorna är öppna och avstår från att antyda "hur det bör vara" i verksamheten, vilket ytterligare bidrar till validiteten.

## 5.6 Forskningsetiska övervägande

För att säkerställa att deltagarna förstår hur deras utsagor kommer att användas i studien och för att klargöra villkoren för deras deltagande, tillhandahålls detaljerad och begriplig information om alla relevanta aspekter av studien (Vetenskapsområdet, 2017, s. 7-8). Detta inkluderar hur kontakt togs, ämnet för undersökningen, behandlingen och användningen av data, genomförandet av intervjuerna och andra relevanta detaljer. Det är viktigt att betona att deltagandet är helt frivilligt och att deltagarna har rätt att när som helst avbryta sin medverkan utan några konsekvenser (Vetenskapsområdet, 2017, s. 7-8). Strävan efter att skapa en miljö där deltagarna känner sig bekväma och motiverade att bidra till forskningen inom vårt valda område. Genom att klargöra dessa punkter hoppas vi att potentiella deltagare ska kunna fatta välgrundade beslut om sitt deltagande i studien.

Samtyckeskravet är av yttersta vikt. I en intervjustudie som denna, där deltagandet kräver en aktiv insats från deltagaren, är det avgörande att samtycke alltid inhämtas. Det är en grundläggande rättighet för deltagarna att kunna avbryta sin medverkan när som helst utan att behöva oroa sig för negativa konsekvenser exempelvis (Vetenskapsområdet, 2017, s. 9-11).

Dessutom har deltagarna möjlighet att välja om de vill att de lämnade uppgifterna ska användas i studien eller inte. Detta säkerställer integriteten och respekten för deltagarnas autonomi och ger dem kontroll över sin egen information (Vetenskapsområdet, 2017, s. 9-11).

Samtliga deltagare i studien kommer att garanteras högsta möjliga konfidentialitet för att skydda deras integritet, och obehöriga kommer inte att ha tillgång till informationen. De deltagande individerna kommer att bli informerade om att varken skolans namn eller identiteten på de som intervjuas kommer att avslöjas. Efter transkribering raderas inspelningarna. Informanterna kommer att anonymiseras och deras personuppgifter kommer att skyddas. All data kommer att förvaras på ett säkert sätt för att inte vara tillgänglig för obehöriga. Det etiskt känsliga kan självklart variera från samhälle till samhälle och från en tid till ett annat (Vetenskapsområdet, 2017, s. 11–12).

Den empiri som samlas in kommer enbart att användas för vårt forskningsprojekt, vilket även deltagarna kommer att informeras om. Allt insamlat material kommer uteslutande att användas för forskning. Deltagarnas integritet respekteras och de har rätt att när som helst få tillgång till resultaten. Generellt sett bör personuppgifter som samlas in för forskningsändamål endast delas med eller lånas ut till andra forskare som åtar sig samma skyldigheter gentemot informanter och deltagare som de forskare som ursprungligen samlade in materialet har lovat (Vetenskapsområdet, 2017, s. 14).

## 6. Resultat och analys

I detta kapitel redovisas resultatet av intervjuerna för att göra det tydligt delas resultatkapitel utifrån KASAM perspektivet. Analysen innehåller kopplingar från informanternas intervju svar till undersökningens två olika teman, rörelse och fysisk aktivitet. KASAM-teorin används som verktyg för att besvara frågeställningarna. I slutet av kapitlet kommer en sammanfattning av resultatet ske.

### 6.1 Lärarna i fritidshemmets syn på rörelse och fysisk aktivitet

Eftersom begreppet fysisk aktivitet är mångfacetterat, hade varje deltagare olika tolkningar av dess innebörd, men överlag verkar uppfattningen vara relativt samstämmig. En gemensam grund var att fysisk aktivitet involverar någon form av rörelse. Pedagog 1 betonade att det är grundläggande för människan:

Det är väldigt centralt i människans natur att röra på sig. Vi rör ju på oss alldeles för lite, varenda människa tror jag rör sig mindre än vad de egentligen är byggda för (Pedagog 1).

Det visar en medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet för människans välbefinnande. Att ha förståelse för de positiva effekterna av fysisk aktivitet underlättar skapandet av meningsfulla aktiviteter för pedagogen. För att leda lärande eller aktiviteter på ett begripligt, hanterbart och meningsfullt sätt använder pedagogen språket som ett viktigt verktyg för att kommunicera med barnen. För att få barnen att intressera sig för fysisk aktivitet kan faktorerna som utgör en individs KASAM användas. Det innebär att genom att barnen upplever ett sammanhang mellan de tre komponenterna i KASAM när de utför fysiska aktiviteter, ökar chansen att de finner intresse för dem och kanske fortsätter att vara intresserade av dem.

All typ av rörelse som involverar skelettmuskulaturen och ökar energiförbrukningen kallas för fysisk aktivitet. Begreppet fysisk aktivitet omfattar olika strukturerade och ostrukturerade former av aktiviteter, både inom skolmiljön och på fritiden. Det inkluderar bland annat idrottsundervisning, utveckling av motoriska färdigheter, organiserad idrottsträning, friluftsliv, simning, cykling och promenader (Ericsson, 2017, s. 1). Samtliga informanter såg fysisk aktivitet som ett verktyg för att främja hälsa. Genom att utnyttja de olika möjligheter som miljön erbjuder kan pedagogen skraddarsy lärandet efter de specifika förhållandena. Resultaten visade att samtliga informanter betraktade fysisk aktivitet som något positivt samt att fysisk aktivitet är viktig för människor i det moderna samhället. Även de andra informanterna kopplade



begreppet till hälsofrämjande åtgärder. Fysisk aktivitet och rörelse är för elevens bästa och utifrån empirin som sammansställts har informanterna samma syn angående att fysisk aktivitet och rörelse är viktigt för eleverna.

## 6.2 Rörelsevanor hos eleverna på fritidshemmet

Barnens rörelsevanor var ett återkommande tema i intervjuerna. Den ökande trenden av stillasittande bland barn var en vanlig anledning till att pedagogerna prioriterade fysiska aktiviteter. Pedagog 1 påpekade att många barn inte har andra aktiviteter än fotboll under sin fritid, vilket är den mest populära aktiviteten. Pedagog 2 delade att det är få barn på fritidshemmet som är involverade i andra fysiska aktiviteter efter skolan, även där dominerar fotboll.

Utifrån pedagogernas erfarenheter påverkas eleverna av varandra. Genom att delta i fysisk aktivitet tillsammans med vänner kan öka motivationen och göra aktiviteterna mer roliga och givande. En stark motivation är en av de viktigaste faktorerna för att elever ska vara fysiskt aktiva. Motivation kan komma från olika källor, inklusive intresse för aktiviteten, önskan att socialisera med vänner eller målet att förbättra sin hälsa eller prestation. Pedagog 3 nämnde att en del barn är engagerade i föreningslivet, främst inom fotboll, men annars är deras rörelse begränsad när de kommer hem, med mycket datorspel. Pedagog 4 förklarade att barnen i deras grupp inte visar intresse för kultur- eller föreningsaktiviteter utan föredrar att spela datorspel. Det finns olika faktorer som kan påverka detta beteende, såsom ekonomiska eller kulturella aspekter, eller helt enkelt brist på intresse.

Samtliga pedagoger förklarade att barnens rörelsevanor på fritidshemmet och under rasterna varierade. Vissa barn är mer aktiva än andra. Barnets intresse spelar en stor roll i valet mellan att sitta stilla och spela datorspel eller att vara fysiskt aktiva. Genom att använda KASAM i sin pedagogik kan pedagogen hjälpa barnet att finna fysiska aktiviteter intressanta genom att göra dem begripliga, hanterbara och meningsfulla. Genom en sådan pedagogik kan barnen motiveras att vara mer aktiva och därigenom öka sina rörelsevanor (Antonovsky, 2005 s. 44–47). För de som finner det utmanande att uppnå de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet är det av betydelse att sträva efter att delta i så mycket aktivitet som möjligt, även om det bara sker i korta intervaller. Att göra något är bättre än att inte göra något alls (LeBlanc, Spence, Carson, 2012, s. 753–772).

## 6.3 Lärarens roll

Pedagogerna anser sig ha en avgörande roll både före, under och efter skoltid när det gäller att främja fysisk aktivitet. Pedagog 3 berättar att de aktivt försöker få barnen att vara utomhus och aktiva. Pedagog 6 betonar det viktiga ansvaret som pedagoger har att främja fysisk aktivitet och att se till att det finns möjligheter till rörelse:

Vi har ett större ansvar än skolan, tycker jag, eftersom barnen sitter stilla så mycket i skolan. Vi har ett stort ansvar för att se till att de kan röra på sig, antingen genom att erbjuda aktiviteter eller genom att ta dem till platser där de kan vara aktiva (Pedagog 6).

Att pedagogerna känner att de har en roll i att främja fysisk aktivitet på fritidshemmet leder till att de engagerar sig i arbetet med att främja aktivitet. Ifall fritidshemmet erbjuder endast enstaka typer av fysiska aktiviteter kan det bli enformigt och tråkigt för eleverna, vilket kan minska deras motivation att vara aktiv. Därför viktigt att planering genomförts så att man kan erbjuda det bästa för eleverna.

Pedagog 3 berättar också hur de tar initiativ till att barnen ska vara aktiva:

Jag brukar ta med en grupp barn till gymnasalen och ha ett lekar eller något liknande. Det är frivilligt för barnen att delta, men kanske är det på grund av mitt engagemang och sättet jag gör aktiviteten begriplig, hanterbar och meningsfull som de väljer att delta" (Pedagog 3).

Pedagogernas förmåga att främja rörelse och fysisk aktivitet i olika sammanhang är viktig för barnets utveckling. Det är pedagogen som kan skapa och anpassa aktiviteter, material och miljö för olika pedagogiska ändamål. Dessa verktyg används för att underlätta för barngruppen att förstå, hantera och hitta mening med aktiviteterna. Det språkliga verktyget används för att underlätta kommunikationen mellan pedagogen och barnen, där pedagogen genom språket kan förklara hur material ska användas och varför. Pedagog 3 förklarar hur det språkliga verktyget används som ett redskap för att skapa kontakt med eleverna och guida dem i aktiviteter eller lärandesituationer genom att tydligt förklara vad som ska göras, hur det ska göras och varför det är viktigt.

Elevernas bristande motivation att vara fysiskt aktiva kan vara en betydande negativ faktor anser informanterna. Det kan bero på brist på intresse för de erbjudna aktiviteterna, en negativ attityd till fysisk aktivitet. Informanter hade samma syn kring att de tycker eleverna ska testa på aktiviteterna och de förstår att alla inte gillar allting. Men de ska i alla fall testa innan man

yttrar sig att det är tråkigt eller liknande. De anser att de har ett dilemma vilket är att vissa inte vill testa och lärarna i fritidshemmet får inte tvinga eleverna. De vill att eleverna ska testa för de har tidigare erfarenheter av att de tycker det är roligare när de själva testat. Det kan gå från att inte vilja vara med till att testa och sedan till att de tycker det är jätteroligt. Det är också av vikt att uppmuntra eleverna att delta i fysisk aktivitet tillsammans med sina klasskamrater. De bör erbjudas möjligheter att utforska olika former av fysisk aktivitet för att hitta det som passar dem bäst (Ericsson, 2017, s. 1–3).

Om en elev enbart förstör för de andra eleverna så måste pedagogen lägga tid på den eleven så hen lär sig hur man ska bete sig och att hen får förståelse. När detta görs tas energi och tid från de andra eleverna som sköter sig vilket informanterna anser är tråkigt men det tillhör arbetet. Empirin som samlades in påvisar att lärarna är där för elevernas skull. En positiv social fysisk aktivitet kan innebära en interaktion med kamrater och pedagoger som skapar en trygg miljö och därigenom stärker känslan av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. För elever som inte känner sig delaktiga kan det vara till hjälp att förklara situationen för dem för att öka deras känsla av hanterbarhet, medan det för andra elever kan vara överväldigande och minska deras känsla av kontroll. Genom att bygga relationer med eleverna strävar personalen efter att skapa en trygg miljö där eleverna kan utveckla sin KASAM och känna sig sammanhängande (Antonovsky, 2005 s. 44–47). Lärares relationskompetens innebär förmågan att etablera och bibehålla positiva, stödjande samt tillitsfulla band med eleverna (Aspelin, 2016, s. 6). En effektiv samverkan underlättar arbetet mot gemensamma mål för fysisk aktivitet och bidrar även till att stärka elevernas känsla av sammanhang. Genom att anpassa sitt bemötande efter elevernas individuella behov kan personalen hjälpa till att stärka elevernas förmåga att hantera olika situationer.

Vid frågor till pedagogerna om de hade några specifika strategier eller metoder för att motivera barnen att delta i fysisk aktivitet och rörelse, gavs olika svar. Pedagog 4 delade att de har tillgång till skolans idrottshall två gånger i veckan och brukar erbjuda olika lekar och aktiviteter. Ibland får barnen också vara med och bestämma aktiviteter, men enligt Pedagog 1 kan det bli enformigt eftersom samma förslag ofta återkommer. Pedagog 4 strävar efter att uppmuntra andra barn att hitta sätt att vara aktiva under raster och eftermiddagsverksamheten på fritids, och att erbjuda variation i deras dagliga aktiviteter. De brukar antingen leda aktiviteter eller låta barnen leka fritt. Genom att använda språket på ett sätt som är anpassat för barnen eller genom pedagogisk förmedling kan Pedagog 4 väcka deras intresse för nya aktiviteter. Detta kan öka deras

motivation att delta i fysisk aktivitet eftersom pedagogens sätt att förmedla kan göra aktiviteterna begripligare och mer hanterbara (Antonovsky, 2005, s. 44).

Resultaten visar att pedagogernas val av främjande strategier varierar där barnen erbjuds en mängd olika aktiviteter, både styrda och ostrukturerade. Detta ger barnen möjlighet att anamma de kunskaper och värderingar som speglas i omgivningen. Pedagogerna spelar en betydande roll i dessa interaktioner mellan omgivning och barn och även mellan barnen där konflikter och missförstånd kan uppstå. I denna interaktion har pedagogerna en central roll i att låta barnen ta del av nya erfarenheter.

Genom att de intervjuade pedagogerna använder rätt material för aktiviteterna bidrar de till en enklare hantering för barnen att utföra aktiviteterna. Dessutom kan pedagogerna öka förståelsen för barnen genom att förmedla rätt kunskaper för att utföra aktiviteterna. Ibland kan pedagogerna också visa hur aktiviteterna går till för att öka förståelsen. För att göra aktiviteterna meningsfulla kan pedagogerna använda "rätt" material för att utföra dem, inom ramen för hur hanterbara och begripliga de är. Genom att förmedla aktiviteterna utifrån KASAM-konceptet (Antonovsky, 2005 s. 44–47) kan pedagogerna använda detta som en strategi för att väcka intresse för fysisk aktivitet hos barnen. Även om detta inte är en medveten strategi verkar det enligt resultaten som att varje pedagog har förståelse för miljöns betydelse och sin roll i att främja olika fysiska aktiviteter.

Personalen som har ett starkare intresse för fysisk aktivitet tar ett större ansvar inom det området. De sammanställer en grovplanering tillsammans och sedan delar de upp aktiviteterna och planeringarna mellan sig. Det är naturligt att de väljer det som intresserar dem mest. Lärarna i fritidshemmet med inriktning på bild föredrar att ansvara för sina områden och tycker därför att det är bra att lärarna med inriktning på idrott tar ett större ansvar för den fysiska aktiviteten. Den här balansen och blandningen av intresse fungerar bra. Tyvärr finns det fler elever i en årskurs som är intresserade av den fysiska aktiviteten, men lärarna turas om och är helt överens om detta. För att citera pedagog 2:

Vi är här för att stötta och hjälpa eleverna, så det finns inte på kartan att vi lärare ska sura eller liknande för att man inte alltid får hålla i de aktiviteterna man vill (Pedagog 2).

Vi tolkar det som att pedagogerna fortfarande känner starkast för de inriktningar de har studerat. Om de har inriktningen musik, är det de området som de mest föredrar, men de kan också uppskatta de andra inriktningarna. Vi bör sträva efter att inkludera alla barn i fysisk aktivitet,

oavsett deras fysiska förmåga eller eventuella funktionsnedsättningar. Det kan kräva att aktiviteterna anpassas och differentieras för att möta barnens individuella behov. För att främja barns motivation och intresse för fysisk aktivitet är det viktigt att vi erbjuder ett brett utbud av olika aktiviteter.

Pedagogerna använder olika tillvägagångssätt för att säkerställa att eleverna känner sig inkluderade. Genom att engagera sig för eleverna, vara tillgängliga och anpassa ansvar gentemot dem, kan personalen bidra till att stärka elevernas känsla av hanterbarhet. Strukturerade tillvägagångssätt som ger förståelse för eleverna kan öka deras känsla av begriplighet (Antonovsky, 2005 s. 44–47). Metoder som ser till att det finns aktiviteter som alla elever gillar eller inkluderar elevernas åsikter för att påverka verksamheten kan öka känslan av meningsfullhet för eleverna. Sammanfattningsvis anpassar personalen sina tillvägagångssätt efter elevernas behov och därigenom skapar de möjligheter att stärka elevernas känsla av sammanhang.

Det finns skillnad hur lärarna i fritidshemmet beskriver hur de motiverar eleverna till delaktighet. De använder sig av olika metoder men de har samma mål. Det handlar om att skapa en atmosfär där barnen känner sig välkomna och respekterade. De presenterar innehållet med entusiasm och visar glädje för det smittar av sig till eleverna. Musik använder lärarna sig av och elever kan även få önska låtar emellanåt, de berättar att vissa elever blir ännu mer taggade när de hör en låt som de tycker om. De tar hänsyn till elevernas önskemål och intressen när de planerar fysiska aktiviteter. Enligt Manni och Knehta (2022, s. 67) ska eleverna få vara delaktiga och bidra till egen utveckling av lärandet.

Eleverna kan ges uppgifter som är både roliga och utmanande för att hålla dem engagerade och motiverade att delta. Exempel: ifall man skadat foten och inte kan delta ska möjligheten finnas att delta på annat vis som att ta tiden eller liknande. De ska utmanas att uppnå personliga mål. Aktiviteterna skall vara anpassade efter elevernas individuella behov och förmågor. Det är viktigt att eleverna får tillgång till fysiska aktiviteter som är både roliga och meningsfulla, och som är skräddarsydda efter deras individuella utveckling (Ericsson, 2017, s. 1–3). Det kan innebära att erbjuda olika svårighetsgrader eller att anpassa aktiviteterna för elever med särskilda behov. Till exempel hinderbana med två olika vägar, en lite lättare och en lite svårare. Se till att eleverna känner sig trygga och välkomna att delta i fysisk aktivitet. Undvik att skapa en prestationsinriktad miljö där eleverna känner sig pressade eller rädda för att misslyckas.

En effektiv samverkan underlättar arbetet mot gemensamma mål inom fysisk aktivitet och kan även bidra till att stärka elevernas känsla av sammanhang. Genom att anpassa bemötandet efter elevernas behov av hanterbarhet kan personalen hjälpa dem att öka sin förmåga att hantera olika situationer. Till exempel kan det vara en utmaning för en elev att be om hjälp under en aktivitet, medan det för en annan elev kan vara svårt att fråga om att låna utrustning för en lek på fritidshemmet. Genom att bemöta elevernas behov kan personalen ge dem verktyg för att hantera sådana situationer och skapa en känsla av trygghet som stärker deras sammanhangskänsla (Antonovsky, 2005 s. 44–47). För att inkludera alla elever, krävs arbete oavsett deras fysiska förmåga eller eventuella funktionsnedsättningar. Anpassa aktiviteterna efter behov och erbjuda stöd och uppmuntran för alla elever att delta. Informanterna var enade om att eleverna tyckte om att lärarna också är delaktiga i aktiviteterna. Viktigt som lärare för att vara delaktig skall man vara positiv, en förebild och sprida glädje. Men alla är inte delaktiga på grund av olika skäl som exempelvis olika uppdrag, skada eller för krävande aktivitet eller liknande. Det är viktigt att fritidshemmet har personal som är utbildad och kompetent inom området fysisk aktivitet och hälsa. Likaledes att personalen har kunskap om olika aktiviteter, säkerhetsaspekter och hur aktiviteterna kan anpassas efter barnens individuella behov och förmågor. Så det kan resultera att det blir så bra som möjligt.

## 6.4 Miljö och materialets påverkan

Studiens intervjufrågor har gett en fördjupad förståelse för varför miljö och material är av stor betydelse. Trots att det konstateras att det kan utföras många aktiviteter i närmiljön utan att använda material, framkommer det att eleverna är nyfikna på att experimentera med nya redskap och uppleva nya saker. Eleverna på fritidshemmet är intresserade av att utforska och prova olika aktiviteter, och de är särskilt förtjusta i att se och testa nya redskap som de tidigare inte varit bekanta med. För att möjliggöra för eleverna att fortsätta utöva aktiviteterna även hemma, försöker pedagogerna på fritidshemmet introducera olika aktiviteter utan att använda material som är specifika för fritidshemmet. Till exempel, i stället för att spela volleyboll med ett nät, visar de att det även går att spela över en mur eller liknande struktur som finns tillgänglig i närområdet. Därigenom uppmuntrar de till kreativitet och improvisation samtidigt som de främjar elevernas möjlighet att fortsätta med aktiviteterna även utan tillgång till specifikt material. Om fritidshemmet saknar utrymme, utrustning och kvalificerad personal, kan det vara svårt att erbjuda meningsfulla och varierande fysiska aktiviteter. Detta kan begränsa elevernas möjligheter att vara aktiva. Emellanåt känner personalen att de är underbemannade vilket är när

det inte funkar som de tänkt sig. Det är stora elevgrupper och två informanter uttryckte sig “ibland hade man velat kunna klona sig”.

Alla informanterna är ense om att skolgården och dess utrustning ständigt kan förbättras. De betonar vikten av att skapa en dynamisk skolgård där eleverna alltid har tillgång till spännande aktiviteter. Dock erkänner de att även om en hinderbana eller annan utrustning initialt väcker stor entusiasm bland eleverna, så kan intresset avta med tiden. Det är ett känt dilemma för personalen: hur man bibehåller intresset för lekutrustning som med tiden förlorar sin nyhetens behag. För att hantera detta dilemma förespråkar de möjligheten att regelbundet förändra och uppgradera utrustningen, exempelvis genom målning eller tillägg av nya funktioner. Informanterna berättade även att det är en ekonomisk fråga och att de förstår att man inte kan bygga ut skolgården alldeles för mycket. Inom en minuts promenad från skolgården återfinns både en konstgräsplan samt skolans idrottshall. Med dessa faciliteter ges möjligheter för att arrangera fysiska aktiviteter och fria lekar. Problemet med idrottshallen är att det enbart finns en, vilket leder till att alla årskurser delar på den, vilket resulterar till att varje årskurs har tillgång dit få gånger i veckan. En plats i skolan som ofta framkallar starka känslor är idrottshallen. För vissa elever väcker den glädje samt entusiasm, medan för andra kan den vara förenad med oro och ibland rädsla (Norberg, 2023, s. 100). Denna känslomässiga anknytning till idrottshallen kan ha betydelse för hur våra elever engagerar sig och även ser på fysisk aktivitet.

Däremot har de ett rörelserum inne på skolan som är väldigt uppskattat av både elever och personal. Varje torg har bokats fyrtiofem minuter i veckan där, vilket resulterar till att rörelserummet är tomt ibland. Detta på grund av att planeringen som man utgår ifrån funkar inte alltid som man tänkt. Pedagogerna kan känna av när eleverna behöver röra på sig och då är detta ett perfekt rum att gå till. Finns möjlighet för fri och styrda aktiviteter där. De berättade även att efter mellanmål kan eleverna behöva släppa loss lite och då går de in och dansar i rörelserummet innan de ska påbörja en annan aktivitet som är planerad. Oftast en liten stund där eleverna får röra på sig ifall de ska utföra en aktivitet där de kräver stillasittande. Pedagogerna är helt överens om att trygg och stödjande miljö är avgörande för att barnen ska känna sig bekväma. Likaså att en viktig förutsättning är att fritidshemmet har tillräckligt med utrymme och resurser för att möjliggöra olika typer av fysisk aktivitet. Det kan inkludera både inomhus och utomhus samt tillräckligt med material och utrustning för att barnen ska kunna delta i olika aktiviteter.

Samtliga informanter poängterade vikten av utomhusmiljön och dess möjligheter för barns fria tid. Pedagog 5 och Pedagog 6 nämnde att förutom skolgården, som de använder varje rast, har de också tillgång till närliggande parker. De påpekade dock att det ibland kan vara svårt att utnyttja närområdet eftersom barnen kan gå hem vid olika tider. Pedagog 6 nämnde att skolgården de använder på fritidshemmet inte har mycket att erbjuda. Hen sa att fördelen med lite material är att barnen blir mer kreativa och hittar på egna aktiviteter, men nackdelen är att vissa barn bara går runt utan att göra något. Pedagogen kan använda språket för att förmedla information till barnen samtidigt som de kan fungera som en länk mellan miljön/omgivningen och dess kultur och barnen för att väcka intresse. Till exempel kan pedagogen förklara på ett begripligt sätt för barnen och fungera som stöd för deras lärande i den miljö där de befinner sig. Genom att skapa gynnsamma miljöer möjliggör det att prioritera utvecklingen av motorisk kompetens och även stödja inkludering, respekt och självförtroende (Ericsson, 2017, s. 3).

Utifrån vår tolkning av material med stöd i KASAM-teorin kan miljön och materialet påverka känslan av hanterbarhet, beroende på hur lätt det är att utföra en uppgift (Antonovsky, 2005 s. 44–47). Till exempel är det lättare att spela fotboll på en plan med mål och linjer jämfört med en vanlig gräsmatta. Därför är det viktigt för pedagogerna att använda budgeten på fritidshemmet för att förse barnen med material som gör aktiviteterna meningsfulla, begripliga och hanterbara. Enligt Antonovsky kan aktiviteter kännas meningsfulla även om de inte är helt hanterbara, och vice versa. Pedagogerna har därmed ett ansvar att förmedla instruktioner på ett pedagogiskt och tydligt sätt för att göra aktiviteterna begripliga. Pedagogerna berättade att skolan har inomhusutrymmen för fysiska aktiviteter och att de ibland får möjlighet att använda olika anläggningar utanför skolan. Detta sker oftast under loven av olika skäl. Ibland har de fysiska aktiviteter inomhus i klassrummen, som dans framför en projektor. Stora ytor är inte alltid nödvändiga för att utöva fysiska aktiviteter.

Pedagog 6 nämnde att de har ett mysrum på avdelningen som snabbt blev en plats för fysisk aktivitet i stället. Detta beror på barnens behov av att röra på sig och göra rummet mer meningsfullt som en plats för lek och andra fysiska aktiviteter. Pedagogerna låter barnen själva bestämma aktiviteterna i rummet, vilket gör att barnen använder det som ett "stim & stoj-rum". På detta sätt är det pedagogens instruktioner, materialet och miljön som avgör hur begriplig, hanterbar och meningsfull en aktivitet är enligt KASAM-modellen (Antonovsky, 2005 s. 42).



## 6.5 Sammanfattning av resultatet

Sammanfattningsvis visar kapitlet att pedagogerna regelbundet erbjuder eleverna möjligheter till fysisk aktivitet, men det noteras att vissa elever inte är lika engagerade på grund av bristande intresse. Genom olika strategier arbetar pedagogerna för att involvera dessa elever och öka deras deltagande i rörelseaktiviteter. Genom olika strategier arbetar pedagogerna för att inkludera dessa elever och öka deras deltagande i rörelseaktiviteter. Pedagogerna tar även hänsyn till populärkultur vid planeringen av aktiviteter, medvetna om dess påverkan på eleverna. Trots likheter mellan olika avdelningar kan man också observera skillnader i arbetsmetoder baserat på individuella synsätt, utbildning och tillgängliga resurser hos pedagogerna.

Utifrån empirin framgår det att pedagogerna främjar både hälsa och lärande i de fysiska aktiviteterna, även om det kanske inte alltid är medvetet att dessa aspekter främjas. Även om pedagogerna inte alltid planerar aktiviteterna med ett uttalat fokus på hälsa, främjas ändå hälsa genom den fysiska aktiviteten. Pedagogerna har olika tillvägagångssätt när det gäller fysisk aktivitet på fritids, samt olika tankar kring dess betydelse för barnen. Pedagogerna har delgivit förståelse för miljöerna och förutsättningarna för att arbeta med fysisk aktivitet på fritids samt beskrivit både inomhus- och utomhus miljöerna och hur dessa nyttjas.

De planerar utifrån de didaktiska frågeställningar, vilket kan bidra till en känsla av sammanhang i aktiviteterna. Genom att tydligt ange vad som ska göras och visa hur aktiviteten ska utföras ökar pedagogerna hanterbarheten för barnen.

## 7. Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten från undersökningen i relation till tidigare forskning. Undersökningens relevans för vår framtida yrkesroll belysas, vi lyfter även fram förslag på fortsatt forskning.

### 7.1 Resultatdiskussion

Syftet med vårt arbete är att undersöka hur lärare i fritidshemmet arbetar med rörelsen och fysisk aktivitet i fritidshemmets verksamhet. För att uppfylla detta syfte formulerades tre frågeställningar: ”Hur beskriver lärare i fritidshemmet rörelsen och den fysiska aktiviteten?”, “På vilket sätt arbetar lärare med rörelse och fysisk aktivitet i fritidshemmet?” och “Vilka förutsättningar finns det för olika former av rörelse och fysisk aktivitet?”.

Pedagogerna svarade på den första frågeställningen genom att de hade en gemensam grundläggande syn, vilket var att fysisk aktivitet innebär någon form av rörelse samt att de betraktade fysisk aktivitet som ett verktyg för att främja hälsa. Resultaten visade att de även hade en enhetlig syn på att fysisk aktivitet var något positivt.

Den andra frågeställningen besvarades av pedagogerna när de förklarade vilka aktiviteter de genomför med barnen, hur frekvent de genomför dem och varför de prioriterar dessa aktiviteter. Enligt pedagogerna är utomhusaktiviteter särskilt betonade för att motverka den stillasittande miljön som barnen upplever under skoldagen. Pedagogerna betonade vikten av att skapa rörelseglädje genom att erbjuda eleverna olika typer av fysiska aktiviteter. Deras förhoppning var att detta skulle öka elevernas glädje för rörelse och samtidigt motivera dem att fortsätta idrotta genom hela livet. De ansåg att det är avgörande att hälsoperspektivet genomsyrar planeringen och genomförandet av fysisk aktivitet på fritidshemmet, oavsett tillgången till idrottshall eller väderförhållanden.

Pedagogerna svarade på den tredje frågeställningen genom att ge en beskrivning av fritidslokalerna, skolgården och närområdet samt hur de utnyttjas för att främja den fysiska aktiviteten för barnen.

Denna studie har besvarat de frågeställningar som tidigare nämnts. Dock hade det varit önskvärt att få mer utförlig empiri angående vilka effekter som skapas genom att utöva fysisk aktivitet. För att bredda resultatet kunde studiens metod kombinerats med observationer för att få en mer omfattande bild av de effekter som kan uppstå. Vidare hade kontinuerliga tester kunnat

användas för att undersöka eventuell progression i elevernas hälsa och prestationer. Det framkom att vissa lärare upplever att personalbristen och tidsbristen utgör ett hinder för genomförandet av fysiska aktiviteter. Det betonas vikten av att lärarna visar engagemang för att motivera eleverna till fysisk aktivitet, samt att vissa lärare anser att personalens intresse och kompetens inom området är bristfällig. Detta är också något som aktuell forskning har identifierat som ett hinder för fysisk aktivitet. Elevernas intresse påverkas av hur engagerad läraren är i undervisningen (Partanen, 2019, s.73). Det är viktigt hur läraren tar på sig sin roll som ledare och agerar under möten eller instruktioner till eleverna. Om läraren visar glädje och ett äkta intresse för uppgiften, kommer det att smitta av sig på eleverna. Läraren i fritidshemmet behöver vara självsäker i uppgiften och tydligt förmedla dess betydelse. Om läraren i fritidshemmet inte utstrålar entusiasm eller finner uppgiften intressant, finns det en risk att eleverna också förlorar sitt intresse. Lärarens engagemang spelar därmed en central roll i hur eleverna närmar sig och engagerar sig i en given uppgift. Genom lärarens entusiasm kan eleverna själva känna sig delaktiga och engagera sig i aktiviteten.

Vår studie visade att fritidshemmet strävar efter att främja den fysiska aktiviteten för eleverna, men det finns fortfarande utrymme för förbättringar. Fritidshemmet planerade regelbundet fysiska aktiviteter i idrottshallen varje vecka, vilket var populärt bland eleverna. Pedagogerna var också noggranna med att skapa möjligheter för eleverna att vistas i olika miljöer utanför skolområdet, vilket återspeglas i arrangemang av utedagar i närområdet. Deras arbete lyfter även fram betydelsen av olika faktorer, särskilt miljön, för pedagogernas möjligheter att erbjuda en mångfald av fysiska aktiviteter för barnen. Det är viktigt att pedagogerna är kreativa och använder olika metoder för att främja den fysiska aktiviteten på ett effektivt sätt.

En lärare i studien framhåller att fysisk aktivitet bidrar till att fler elever har något att göra vid fler tillfällen och att detta minskar stillasittande beteende. Detta stämmer överens med tidigare forskning som pekar på att fysisk aktivitet kan minska stillasittande bland elever och därmed främja deras hälsa och välmående. Barn och ungdomar som spenderar mycket tid stillasittande framför skärmar och inte når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet bör överväga att minska sin skärmtid till förmån för mer rörelse. För de som har svårt att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet är det viktigt att sträva efter så mycket aktivitet som möjligt, även om det bara är i små doser, eftersom något är bättre än ingenting alls (LeBlanc, Spence, Carson, 2012, s. 753–772). När det kommer till studier av stillasittande bland barn och ungdomar står vi inför utmaningar då effekterna verkar variera beroende på vilken typ av

stillasittande aktivitet som bedrivs. Efter att ha genomfört vår studie och dragit våra slutsatser fann vi en brist på forskning inom vårt ämnesområde kopplat till fritidshemmet, särskilt när det handlar om delaktighet och inkludering i de fysiska aktiviteterna. Även Elvstrand et al (2022, s.112) framhäver bristen på forskning inom inkludering gentemot fritidshemmet. På grund av stillasittande i skolan betraktar vi fysisk aktivitet i fritidshemmet som nödvändigt för barns välbefinnande och erbjuder därför regelbundna aktiviteter. Om vi hade möjlighet att ompröva studien skulle vi överväga att välja två skolor med betydande skillnader för att få en bredare förståelse. Exempelvis skulle vi välja en skola i ett låginkomstområde och en annan i ett höginkomstområde.

Lärarna i fritidshemmets förhållningssätt till fysisk aktivitet kan relateras till den salutogena teorins KASAM-modell (Antonovsky, 2005 s. 44–47). Fritidshemmet upplevs som begripligt, där inskrivna elever ges tillfälle att berika och utforska sitt sätt att röra sig på. Genom olika aktiviteter och frihet att vara aktiva skapas förståelse för hur hälsan kan främjas genom fysisk aktivitet. Dessutom erbjuds både strukturerade och ostrukturerade aktiviteter, vilket ger eleverna möjlighet att hantera varierande rörelsemönster och utnyttja sina individuella resurser. Eleverna får även chans att välja och hjälpa till att starta upp egna fysiska aktiviteter som de finner meningsfulla. Detta skapar en känsla av meningsfullhet och ansvarstagande för deras egen rörelse (Antonovsky, 2005 s. 44–47).

## 7.2 Metoddiskussion

De semistrukturerade intervjuerna genomfördes med erfarna fritidspedagoger från en och samma skola, där alla är engagerade inom att främja fysisk aktivitet på fritidshemmet. Fysiska aktiviteter var en integrerad del av verksamheten, vilket innebar att barnen var aktiva och i rörelse under olika aktiviteter. Trots detta observerades det en variation i hur olika pedagoger genomförde arbetet med fysisk aktivitet, påverkat av både individuella och strukturella faktorer. Individuella faktorer som nämndes inkluderade kunskapsnivå, behörighet och den tid som avsattes för planering. Samtidigt påverkade även strukturella förutsättningar arbetet med fysisk aktivitet.

Studien omfattade endast sex fritidshemslärares upplevelser, vilket kan uppfattas som begränsat, men det var vad vår undersökning hade kapacitet att hantera inom den givna tidsramen. I samband med studien noterades en stor nyfikenhet hos de fritidspedagoger som intervjuades när det kom till kopplingen mellan inkludering/delaktighet och fysisk aktivitet.

Valet av semistrukturerade intervjuer påverkade svaren, då följdfrågor ställdes och utforska informanternas egna tankar och åsikter om studien. Ibland avvek samtalet från syftet och började behandla irrelevanta ämnen, vilket resulterade i onödig information i intervjuerna. Detta krävde att vi smidigt återvände till vår utgångspunkt och syfte med intervjun. Trots detta påverkade det inte resultaten eftersom vi kunde ignorera det oväsentliga i vår analys av inspelningarna. Det hade även varit intressant att i efterhand ställa djupare frågor till deltagarna om planeringens roll och funktion för att framgångsrikt bedriva planerad fysisk aktivitet i verksamheten.

Valet av kvalitativ metod gav oss djupgående och detaljerade data, men även en begränsad bild av situationen eftersom det endast fokuserades på en skola. En kvantitativ metod hade möjliggjort en bredare undersökning över flera skolor, men med mindre detaljerade svar, vilket ansågs vara avgörande för studien. En kvantitativ metod hade också möjliggjort att nå ut till en större grupp respondenter. Intervjuer tar mer tid att genomföra och analysera jämfört med enkäter, vilket resulterar i färre svarande individer än i en kvantitativ studie (Christoffersen & Johannessen, 2015, s.16).

### 7.3 Yrkesrelevans

Genom att undersöka och analysera hur fysisk aktivitet integreras och främjas på fritidshemmet, strävar denna studie efter att belysa hur lärare i fritidshemmet arbetar med rörelse och fysisk aktivitet. Med en ökad medvetenhet om kopplingen mellan rörelse och lärande, samt de pedagogiska metoder som används för att främja aktivitet, kan vi som blivande yrkesverksamma inom området utveckla strategier för att skapa en mer stimulerande och givande miljö för barnens lärande och utveckling. Vår förhoppning med studien är att bidra till en ökad förståelse för hur fysisk aktivitet kan integreras på ett meningsfullt och hållbart sätt i barns vardagliga liv på fritidshemmet.

Studien ämnar även att bidra till ökad kunskap bland läsare och lärare om vikten av planering, utvärdering och förslag på schema med fysisk aktivitet och rörelse. Den kan öka medvetenheten i skolan om vilka ramfaktorer som påverkar olika aktiviteter. Förhoppningsvis kan studien också väcka nyfikenhet kring att undersöka samt arbeta med detta i egen verksamhet och även att medvetenheten om hur man kan främja fysisk aktivitet på fritidshemmet ökar. Genom att ta del av pedagogernas arbetssätt och deras syn på yrkesrollen får vi en bättre förståelse och förberedelse inför vår framtida yrkesroll.

## 7.4 Fortsatt forskning

Efter avslutad studie och dragna slutsatser märktes bristen på omfattande forskning inom ämnesområdet. Särskilt när det gäller fritidshemmet och dess koppling till delaktighet och inkludering i fysiska aktiviteter.

Ett förslag för framtida studier är att utveckla detta genom observationer, där fokus ligger på att studera eleverna för att se vilka aktiviteter de är mest delaktiga i och om alla elever inkluderas i de fysiska aktiviteterna. Resultaten från observationerna kan sedan jämföras med fritidshemslärarnas upplevelser. Vi hoppas att vår undersökning kan bidra till nya perspektiv och ytterligare betoning på inkludering och ökad delaktighet i fysiska aktiviteter.

Trots att det finns begränsad forskning direkt relaterad till fritidshemmet, finns det omfattande forskning inom områden som inkludering och Self-Determination Theory (SDT) som fritidshemslärare kan dra nytta av i sitt framtida arbete. Särskilt i Sverige finns det mycket forskning om inkludering jämfört med andra länder. När det gäller SDT och elevers motivation för fysiska aktiviteter finns det omfattande internationell forskning som fritidshemslärare kan dra nytta av. Lindwall, Stenling och Josefsson (2019) definierar Self-Determination Theory (SDT) som en teori som undersöker drivkrafterna bakom människors handlingar och deras strävan mot att nå mål. Teorin analyserar både inre och yttre motivation samt hur miljön påverkar motivationen och dess koppling till de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet (Lindwall et al, 2019, s.27).

## 8. Referenslista

- Andersson, Erik (2024) Hur kan lärare och elever förbättra utbildningen tillsammans? Demokratisk skolförbättring och betydelsen av lärares kollektiva vanor. *Forskning og Forandring*, Vol 7. Norge. Tillgänglig på: <https://forskningogforandring.dk/index.php/fof/article/view/5446/9769> Hämtad: 2024-04-09
- Alvehus, Johan (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Stockholm: Liber.
- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Aspelin, Jonas. (2016) 'Om den pedagogiska relationens gränser: relationskompetens i gränslandet mellan närhet och distans', *Nordisk tidskrift för allmän didaktik (NoAD)*, 2(1), 3–13.
- Christoffersen, Line & Johannessen, Asbjørn (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Dohrn, Ing-Mari, Jansson, Eva, Börjesson, Mats & Hagströmer, Maria (red.) (2021). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Fjärde reviderade upplagan Stockholm: Läkartidningen förlag AB Tillgänglig på: <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2021/10/Rek-unga.pdf> Hämtad: 2024-03-18.
- Eklom Bak, Elin. (2021) *Långvarigt stillasittande - en hälsofara i tiden?* Lund: Studentlitteratur.
- Elvstrand, Helene. (2009). *Delaktighet i skolans vardagsarbete*. Linköping: Institutionen för beteendevetenskap och lärande. Tillgänglig på: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:229768/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 2024-04-15.
- Helene Elvstrand, Lina Lago and Johanna Lundqvist (2022). Fritidshemslärares arbete, trivsel, inkluderande arbetssätt och samverkan. *Forskning i Pædagogers Profession og Uddannelse*, 6 (2). Tillgänglig på: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1705142/FULLTEXT01.pdf> Hämtad:2024-05-10.
- Ericsson, Ingegerd. (2017) 'Aktuella rekommendationer för fysisk aktivitet', *Idrott & hälsa*, 144(1), pp. 24–26. Tillgänglig på: <https://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1400279/FULLTEXT01.pdf> Hämtad:2024-03-12.

Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolor 1-3*. Lärarutbildningen, Malmö högskola. Tillgänglig på Internet: [http://muep.mau.se/bitstream/2043/7975/1/motorik\\_sammanfattn.pdf](http://muep.mau.se/bitstream/2043/7975/1/motorik_sammanfattn.pdf)

Hämtad: 2024-03-13.

Ericsson, I och Karlsson, M.K (2014) Motor skills and school performance in children with daily physical education in school—A 9-year intervention study’, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), Tillgänglig på: [Motor skills and school performance in children with daily physical educati...: Libsearch from Ebsco \(mau.se\)](#) Hämtad: 2024-04-10

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Ahrne, Göran. (2022). Intervjuer. I Ahrne Göran & Svensson Peter (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 34–54). Stockholm: Liber.

Folkhälsomyndigheten. (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Tillgänglig på: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf> Hämtad: 2024-04-04

Hellénus, Mai-Lis (2022). Varje rörelse räknas, Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet. Holm & Holm Books. Tillgänglig på: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b4d008ff11b349e8992aef9e95bc19c2/varje-rorelse-raknas.pdf> Hämtad: 2024-03-22

Högman, J.P. 1988 and Augustsson, C. 1966 (2020) ‘Mer rörelse för fler? Om idrottens samverkans- och rekryteringsinsatser riktade mot unga i grundskolan: Slutrapport Flowsportprojektet 2016–2020’. Tillgänglig på: [Microsoft Word - Mer rörelse för fler? Slutrapport Flowsportprojektet.docx \(diva-portal.org\)](#) Hämtad: 2024-03-15

Karlsen M.L, Skarpenes O och Spord Borgen J. (2022). Standardisering av WHO-anbefalingen for fysisk aktivitet for barn og unge og konsekvenser for praksis i norske skoler’, *Acta Didactica Norden*, 16(1) Norway. Tillgänglig på: <https://journals.uio.no/adnorden/article/view/8983/8199> Hämtad: 2024-04-10

Lager, Karin (2021). “Som kompis, fast vuxna”: relationens betydelse för barnens aktörskap i fritidshem. *BARN - Forskning om barn og barndom i Norden*, 39(2-3), 29-45. Tillgänglig på: <https://doi.org/10.5324/barn.v39i2-3.3785> Hämtad: 2024-04-09



LeBlanc AG, Spence JC, Carson V, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012; 37:753-72. Tillgänglig på: <https://cdnsiencepub.com/doi/10.1139/h2012-063> Hämtad: 2024-04-01

Lindwall, Magnus, Stenling, Andreas & Josefsson, Weman, Karin (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur AB, Lund.

Manni, A. och Knehta, E. (2022) "Fritidshemmet - en förbisedd potential i arbetet med lärande för hållbar utveckling?", *Nordic Studies in Science Education*, 18(1), s. 63–81–81. doi:10.5617/NORDINA.8481. Tillgänglig på: [View of Fritidshemmet - en förbisedd potential i arbetet med lärande för hållbar utveckling? \(uio.no\)](https://uio.no/view-of-fritidshemmet-en-forbisedd-potential-i-arbetet-med-larande-for-hallbar-utveckling?)

Norberg Anna-Maija (2023). Literacyskrymslen i idrottshallen – rumsliga aspekter av skriftpraktiker i skolans idrottsämne. *Journal for Research in Arts and Sports Education. Vol. 7 | No. 3 | 2023 | s. 95–110*. Stockholms universitet, Sverige. Tillgänglig på: <https://jased.net/index.php/jased/article/view/5832> Hämtad: 2024-04-09

Taguchi Lenz, Hillevi (2013) *Varför pedagogisk dokumentation? Verktyg för lärande och förändring i förskolan och skolan*: Malmö. Författaren och Gleerups Utbildning AB

Theidin Jakobsson, Britt. (2007). Att undervisa i hälsa. I H, Larsson & J. Meckbach (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. (S. 176–192). (1 uppl.). Liber ab.

Theidin Jakobsson, Britta (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Tillgänglig på: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:351477/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 2024-03-14

Partanen, Petri (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. [Stockholm]: Skolverket [Ladda ned publikation - Skolverket](#) Hämtad: 2024-03-14

Pihlgren, Ann S. (red.) (2017). *Fritidshemmet: fritidslärares uppdrag på fritidshemmet och i skolan*. Andra upplagan Lund: Studentlitteratur

Saar, Tomas, Löfdahl, Annica, & Hjalmarsson, Maria (2012). *Kunskapsmöjligheter i svenska fritidshem*. *Nordisk Barnhageforskning*, 5(3), 1–13. Tillgänglig på: <https://doi.org/10.7577/nbf.315> Hämtad 2024-04-15

Skolverket (2022a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Tillgänglig på: [Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet – Lgr22 - Skolverket](#)

Hämtad: 2024-03-12

Skolverket (2022b) *Skolverkets allmänna råd med kommentarer*. Tillgänglig på:

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65b1e7/1553965749438/pdf3301.pdf> Hämtad: 2024-04-15

Säljö, Roger. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. Lund:

Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Tillgänglig på:

<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Hämtad: 2024-04-22

Vygotskij, Lev (1999). *Språk och tanke*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.

Williams, P., Sheridan, S. & Pramling Samuelsson, I. (2002). *Barns samlärande en forskningsöversikt*. Enskede: TPB.