

Betydelsen av fysisk aktivitet för elevers inläring
- klasslärare i Österbotten berättar

Felicia Willman

Avhandling för magisterexamen

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2020

Abstrakt

Författare	Årtal
Felicia Willman	2020
Arbetets titel	
Betydelsen av fysisk aktivitet för elevers inläring - klasslärare i Österbotten berättar	
Publicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik	Sidantal (tot.)
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	55 (63)
Referat	
<p>Syftet med den här studien är att undersöka vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers, i årskurs 1–6, inläring enligt klasslärare i Österbotten. I den här undersökningen beaktas all typ av fysisk aktivitet som sker under elevernas vardag, det vill säga allt från aktiv transport till ordnade träningar på fritiden. Ingen särskiljning mellan kön har gjorts i den här studien. Syftet är dessutom att öka medvetenheten kring fysisk aktivitet och dess betydelse för inläringen.</p> <p>För att uppnå studiens syfte har följande tre forskningsfrågor utformats:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vilken betydelse anser klasslärare att fysisk aktivitet har för elevers inläring?2. Hurdan relation erfar klasslärare att det finns det mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?3. Vilken typ av fysisk aktivitet anser klasslärare att främjar elevers inläring? <p>I den här avhandlingen används en kvalitativ metod med narrativ drag. Datasamlingen har gjorts genom semistrukturerade intervjuer med fyra klasslärare. Materialet som samlades in resulterade i fem narrativer.</p> <p>Resultaten visar på att klasslärare i Österbotten anser att fysisk aktivitet har stor betydelse för elevers inläring. De elever som är fysiskt aktiva har lättare att ta till sig kunskap och koncentrera sig. Vissa tycker att det är svårt att peka på att det generellt eller exakt skulle vara den fysiska aktiviteten som påverkar skolprestationerna eftersom det finns så många faktorer som spelar in. Många anser att den fysiska aktiviteten ska innefatta pulshöjande moment och koordinationsövningar. En del anser att den fysiska aktiviteten bör ha en viss varaktighet för att ha någon inverkan. Gruppaktiviteter där man socialiserar sig samtidigt som man rör på sig lyfts också fram som viktiga för elevers inläring.</p> <p>I den här undersökningen handlar det inte om att generalisera resultaten utan snarare om att ge en röst åt lärarna i det aktuella sammanhanget. För att kunna generalisera resultatet behöver en mer omfattande undersökning göras.</p>	
Sökord	
fysisk aktivitet, inläring, skolframgång, physical activity, learning, study achievement, fyysinen aktiivisuus, oppiminen, oppimenesitys	

Innehåll

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte.....	5
1.1 Disposition.....	6
2 Teori	7
2.1 Fysisk aktivitet	7
2.2 Inläring	12
2.3 Styrdokument	15
3 Metod.....	17
3.1 Ansats och problemformulering	17
3.2 Syfte och forskningsfrågor	19
3.3 Metod.....	19
3.4 Genomförande	24
3.5 Reliabilitet, validitet och etik	26
4 Resultat	29
4.1 Klassläraernas berättelser	29
4.2 Sammanfattning.....	42
5 Sammanfattande diskussion.....	45
5.1 Resultat	45
5.2 Metod.....	47
5.3 Slutsatser	49
5.4 Förslag till fortsatt forskning.....	50
Litteratur	51

Bilagor

Bilaga 1: Inbjudan till intervju

Bilaga 2: Intervjuguide

Tabeller

Tabell 1 Centralt innehåll i de olika narrativena.....	44
--	----

1 Inledning

I det inledande kapitlet presenteras studiens bakgrund och valet av tema. Studiens aktualitet lyfts fram tillsammans med kopplingen till samhället. Studiens syfte och forskningsfrågor redogörs också i det här kapitlet. Det här kapitlet avslutas med en presentation av avhandlingens disposition.

1.1 Bakgrund

I den senaste läroplanen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen (i fortsättningen används förkortningen LP 2014), som togs i bruk år 2016, beskrivs att i en ”lärande organisation” förväntas man inse att fysisk aktivitet har betydelse för lärandet och att en stillasittande livsstil bör förebyggas (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 25). Läroplanen, de nationella skolornas styrdokument, poängterar att fysisk aktivitet har betydelse för elevers inläring. LP 2014 ställer även krav på att skolorna ska förebygga en stillasittande livsstil. Skolorna ska framför allt se till att eleverna är fysiskt aktiva under skoldagen, men också inspirera till en fysiskt aktiv fritid.

Inte bara i läroplanen betonas det här aktuella ämnet. Undervisnings- och kulturministeriet och UKK-institutet, forsknings- och expert centra inom hälsa och motion, har gjort undersökningar gällande fysisk aktivitet och fysisk kondition i olika åldrar. UKK-institutets rapport visar att mängden fysisk aktivitet per dag minskar med åldern. Barn i nioårsåldern är fysiskt inaktiva nästan hälften av den vakna tiden per dag medan barn eller ungdomar i trettonårsåldern är stillasittande närmare sextio procent av den vakna tiden per dag. Fysisk aktivitet bland barn och unga har även minskat i samtliga åldersgrupper. (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari, Vasankari, 2018, s. 45.) Faktumet att barn och unga idag blir allt mer stillasittande ökar relevansen för den här studien. Fysisk aktivitet, under och utanför skoltid, motiveras genom att visa på vilka effekter fysisk aktivitet har på barn och ungas inläring.

Temat fysisk aktivitet och lärande, men också sambandet mellan dem, diskuteras även flitigt i olika tidningsartiklar och på sociala medier. I Hufvudstadsbladet (2018) skriver Sebastian Backman om resultaten i UKK-institutets rapport. Rapporten visade att barn och unga rör på sig mera på vardagar än under helger. I rapporten framkom även att de barn som inte rör på sig utanför skoltiden löper betydligt större risk att drabbas av hälsorelaterade problem orsakade av en inaktiv livsstil. Utöver de hälsorelaterade problem som kan uppstå för en person som har en inaktiv livsstil kan dessutom inläringen och koncentrationsförmågan påverkas negativt av fysisk inaktivitet.

Turpeinen och Hakamäki (2018, s. 34) skriver i Undervisnings- och kulturministeriets rapport dessutom att fysisk inaktivitet inte bara påverkar hälsan och välmåendet hos barn och unga utan också lärandet och skolframgången.

Den försämrade fysiska konditionen och otillräckliga fysiska aktiviteten hos barn och unga har väckt oro över vilka konsekvenser ett stillasittande levnadssätt och försämrad fysisk kondition har inte enbart på barns och ungas hälsa, utan också på deras lärande och skolframgång. Den större mängden fysisk aktivitet och den goda uthålligheten har i tidigare undersökningar förknippats med bättre kognitiv funktion och läranderesultat. (Turpeinen & Hakamäki, 2018, s. 34.)

Rapporten klargör att det finns en koppling mellan fysisk aktivitet och inläring eller skolframgång. Kognitiva funktioner främjas inte bara under själva aktiviteten utan även efter att fysisk aktivitet genomförts. I det här sammanhanget kan man reflektera över den fysiska aktivitetens intensitet och varaktighet som två faktorer som påverkar främjande av hälsa och inläring.

Särskilt inom matematiska ämnen visar tidigare forskning visar att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på barn och ungas skolframgång. Deltagande i idrottsföreningars träningar har också visat sig ha positiv inverkan på skolframgång. Det bör observeras att i de undersökningar där fysisk aktivitet tillsatts under skoldagen så har tiden till så kallad akademisk inläring minskat, men det här har trots allt inte försämrat elevernas resultat snarare tvärtom. (Utbildningsstyrelsen, 2012, s. 5.) Utbildningsstyrelsen rapporterar (2012, s. 5–6) att fysisk aktivitet påverkar barn och ungas kognitiva funktioner så som minne, koncentrationsförmåga och allmän informationshantering samt problemlösning.

Uthållighets- och konditionsträning har visat sig ha positiv effekt på barn och ungas minne och funktionsförmåga. Styrke- och muskelträning har inga bevisade effekter på kognitiva funktioner. Kopplingarna mellan fysisk aktivitet och kognitiva funktioner kan hjälpa till att förklara sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring eller skolprestationer. (Utbildningsstyrelsen, 2012, s. 5.) En uppmuntrande lärmiljö fri från kränkningar där eleverna känner trygghet och ansvar främjar elevernas kunskapsutveckling. Utöver en trygg och god lärmiljö är det viktigt att eleverna är i god fysisk och psykisk form. (Ericsson, 2005, s. 1.) Att främja den fysiska aktiviteten hos eleverna hör till skolornas kunskapsuppdrag (Ericsson, 2005, s. 3). Det är viktigt att bedriva forskning på området fysisk aktivitet och inläring för att öka elevers och lärares förståelse för sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring (Ericsson, 2005, s. 2).

Definitioner och begrepp

Nedan definieras kort några, för den här avhandlingen, centrala begrepp. Begreppen förekommer även senare i avhandlingen och förklaras där mer ingående eller i sitt sammanhang. Definitionerna är hämtade från Nationalencyklopedin (2020).

Fysisk aktivitet. All typ av kroppslig rörelse. Nödvändigt för att upprätthålla en normal funktionsförmåga.

Fysisk inaktivitet. Stillasittande där ingen kroppslig rörelse sker.

Inläring. En process som sker hos människor där upplevelser och erfarenheter påverkar och ändrar beteendet. Processen sker ofta i samspel med omvärlden.

Kognitiva funktioner. Till kognitiva funktioner räknas bland annat minne, problemlösning, uppmärksamhet, resonering och begreppsbyggnad.

Exekutiva funktioner. Styr människans behandling av information och bestämmer vad som sker med den information som redan finns.

Skolprestationer. Elevens prestationer i skolan. Det kan bland annat handla om aktivitet på lektioner, betyg eller testresultat.

Formativ bedömning. Kunskapsbedömning som är en del av inlärningsprocessen. Beskriver styrkor och svagheter i individens aktuella arbete.

Summativ bedömning. Sker i efterhand som en form av sammanfattande kontroll. Undersöker vad individen har lärt sig.

Tidigare forskning

I en studie konstateras att barn har behov av att röra på sig och att de genom rörelse och fysisk aktivitet kan lära sig och ta till sig akademiska koncept och medvetenhet om omgivningen. I det här fallet handlar det inte bara om fysisk aktivitet som sker på skoltid utan om all fysisk aktivitet som eleverna genomför under sin vakna tid. I samma studie som nämndes ovan poängteras också att lärarna bemöter elevernas behov av att röra på sig genom att se till att använda sig av undervisningsmetoder som inkluderar fysisk aktivitet. Undervisningsmetoder som inkluderar fysisk aktivitet används också för att de stöder elevernas inläring och förmåga att koncentrera sig. (Gehris, Gooze & Whitaker, 2015, s. 122–125.)

I en studie på hur två olika träningsinterventioner påverkar barns kognition gjord av Tomporowski, McCullic, Pendleton och Pesce (2015) framkom att både kvalitativa och kvantitativa typer av träning förbättrar kognitiva processer. Studien visade dessutom att det fanns en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och kognition. All typ av fysisk aktivitet är fördelaktig för hälsan, men för inläring har det visat sig att fysisk aktivitet i form av konditionsträning har bäst effekt på inläringen (Eriksson, 2017, s. 74–75).

Tidigare forskning har gjorts på relationen mellan fysisk aktivitet och inläring, men endast opublicerade pro gradu-avhandlingar har gjorts på vilken betydelse fysisk aktivitet har för inläringen enligt lärare. Av de avhandlingar som tidigare har gjorts på ämnet är de flesta gjorda i Sverige och undersöker både klasslärares och ämneslärares uppfattning. Det faktum att få studier på just klasslärares erfarenheter av betydelsen av fysisk aktivitet för inläringen har gjorts i Finland ökar relevansen för den här undersökningen.

I den här studien har jag valt att inkludera både den fysiska aktivitet som elever genomför under skoldagen och den fysiska aktivitet som sker på fritiden. Med andra ord inkluderas all fysisk aktivitet som elever genomför under sin vakna tid. Det är relevant att beakta all typ av fysisk aktivitet under hela dagen eftersom en del elever endast rör på sig under skoldagen, en del elever rör på sig mest under sin fritid, en del

elever rör på sig både under skoldagen och på fritiden medan en del elever nästan inte rör på sig alls. Elevernas rörelsemönster ser med andra ord olika ut under dagen och därför stöds studiens syfte av att inkludera fysisk aktivitet under hela den vakna tiden.

Jag har själv alltid idrottat och varit fysiskt aktiv både i skolan och på min fritid, samtidigt som jag presterat väl och tyckt om att lära mig. Intresset för hur fysisk aktivitet kan kopplas till inläring har således växt fram ur mina egna upplevelser och erfarenheter. I min kandidatavhandling undersökte jag genom en litteraturstudie hur fysisk aktivitet påverkar elevers inläring, vilket väckte mitt intresse för att ta reda på hur lärare upplever att fysisk aktivitet påverkar elevernas inläring.

Temat är viktigt att undersöka eftersom lärares upplevelse av hur fysisk aktivitet påverkar inläringen ofta har betydelse för hur ofta lärare väljer att implementera fysisk aktivitet i undervisningen och under skoldagen. En lärare som inte upplever att fysisk aktivitet påverkar elevernas inläring kommer högst troligen inte heller att prioritera fysisk aktivitet i sin undervisning, åtminstone inte av anledningen att främja inläringen. Fysisk aktivitet och inläring är ständigt aktuella ämnen, särskilt i dagens allt mer stillasittande samhälle. Genom att ta reda på lärares erfarenhet av hurdan effekt fysisk aktivitet har på inläringen, kan en fysiskt aktiv livsstil förespråkas inte bara ur ett hälsoperspektiv. Lärarna spenderar stor del av sina vardagar tillsammans med sina elever och de har också inblick i elevernas inläring. Lärarna följer ständigt med elevernas kunskapsutveckling och utvärderar deras lärande. Genom observation av eleverna i undervisningen och genom prov och olika uppgifter kan läraren följa med elevernas inlärningsprocess och kunskapsnivå. Genom att använda sig av olika undervisningsmetoder och en varierad undervisning kan läraren få en bild av hur dennes elever lär sig bäst. Således är det relevant att intervjua lärare när det gäller kopplingen mellan fysisk aktivitet och inläring. Det är dock viktigt att komma ihåg att läraren inte kan se vad som sker inuti eleven. Läraren vet *att* eleven lärt sig men inte alltid helt säkert *hur* inläringen har skett rent fysiologiskt.

1.2 Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers, i årskurs 1–6, inläring enligt klasslärare i Österbotten. I den här undersökningen beaktas all typ av fysisk aktivitet som sker under elevernas vardag,

det vill säga allt från allt från aktiv transport till ordnade träningar på fritiden. Ingen särskiljning mellan kön har gjorts i den här studien.

Den här undersökningen strävar även till att visa på hur yrkesverksamma klasslärare erfar att fysisk aktivitet bidrar till elevernas inläring. Genom den här undersökningen lyfts vikten av fysisk aktivitet, inte bara för hälsan, fram. Undersökningen visar dessutom på hur viktigt fysisk aktivitet är för inläringen. Syftet är dessutom att öka medvetenheten kring fysisk aktivitet och dess betydelse för inläringen. Studien lyfter fram röster som finns bland de klasslärare som deltagit i studien kring just ämnet fysisk aktivitet och dess betydelse för elevers inläring.

1.1 Disposition

Den här magisteravhandlingen är indelad i fem kapitel. I det första kapitlet presenteras bakgrunden till undersökningen, vad som forskats tidigare på området och undersökningens syfte och forskningsfrågor. I avhandlingens andra kapitel redogörs för den teoretiska bakgrunden, som är uppdelad i tre delar: fysisk aktivitet, inläring och läroplanen. Det tredje kapitlet, eller metodkapitlet, tar upp forskningsmetoden, datainsamling, genomförande, tillförlitlighet, trovärdighet och etik kring den utförda studien. I det fjärde kapitlet presenteras studiens resultat. Det femte och avslutande kapitlet presenterar resultatdiskussion, metoddiskussion, slutsatser och förslag på fortsatt forskning.

2 Teori

I teorikapitlet presenteras tre delområden som tillsammans utgör den teoretiska bakgrunden. Först presenteras fysisk aktivitet, definitioner på fysisk aktivitet och rekommendationer. Där efter presenteras inläring tillsammans med skolprestationer. Till sist redogörs vad den aktuella läroplanen säger om fysisk aktivitet och inläring.

2.1 Fysisk aktivitet

I det här avsnittet tas de fysiologiska definitionerna på fysisk aktivitet upp. Med andra ord presenteras här vad som händer med och i kroppen när människan är fysiskt aktiv. Definitionerna på fysisk aktivitet tas upp för att visa på vad fysisk aktivitet är och dess relevans när det kommer till inläring.

World Health Organization, eller Världshälsoorganisationen på svenska, definierar fysisk aktivitet som all kroppslig rörelse som orsakas av skelettmusklerna där energi förbrukas, här inkluderas aktiviteter som utförs under arbetet, under lek, hushållssysslor i hemmet, resor och fritidsaktiviteter. (Världshälsoorganisationen, 2018). Fysisk aktivitet är med ord all typ av kroppslig rörelse som människan utför under sin vakna tid. Fysisk aktivitet bland barn kan exempelvis handla om lek, idrott, städning eller transport.

Fysisk aktivitet definieras enligt författarna Caspersen, Powell och Christenson (1985, s. 126) som all slags kroppslig rörelse där skelettmusklerna aktiveras och energi avges. Alla är någon gång och i någon mån fysiskt aktiva, men mängden fysisk aktivitet och hur mycket energi som förbrukas varierar från person till person. Fysisk aktivitet kan delas in i olika kategorier enligt tidpunkt när den utförs, varaktighet eller intensitet. Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet är olika beroende på hurdan fysisk aktivitet som genomförts med tanke på tid och intensitet. Träning är sådan fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad, upprepad och målmedveten i syftet att förbättra eller upprätthålla fysisk funktionsförmåga (Casperen et al., 1985, s. 127–128.)

Fysisk aktivitet definieras som ”all aktivitet som ökar musklernas viljestyrda energiförbrukning” (Utbildningsstyrelsen, 2012, s. 4). Fysisk aktivitet handlar alltså om att förbruka energi genom att röra på sig. Ju längre tid den fysiska aktiviteten pågår desto mer energi förbrukas. Aktivitetens intensitet påverkar också hur mycket energi

som kroppen förbrukar under aktiviteten. Till fysisk aktivitet räknas med andra ord all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning, det vill säga allt från att till exempel rensa i trädgården till tuffa intervallpass. Motsatsen till fysisk aktivitet kan sägas vara fysisk inaktivitet. Fysisk inaktivitet kan definieras som avsaknad av rörelse, alltså att sitta, ligga eller stå. Den energiförbrukning människan har i vila är den samma som vid fysisk inaktivitet. (Faskunger, 2013, s. 21.)

Stillasittande eller fysisk inaktivitet definieras här som tiden då en person inte rör på sig alls, det vill säga att den till exempel sover eller sitter. Till den totala fysiska aktiviteten räknas de rörelser som en person utför som gör att energiförbrukningen är högre jämfört med då personen är stillasittande, alltså fysiskt inaktiv. Inte all rörelse och aktivitet inom den totala fysiska aktiviteten är hälsofrämjande, utan det krävs att aktiviteten är på en viss intensitetsnivå. Hälsofrämjande fysisk aktivitet är därför en egen kategori inom den totala aktiviteten, som innefattar rörelse som har en måttlig eller hög intensitet. Till fysisk aktivitet hör också motion och idrott, det vill säga strukturerad aktivitet som ofta är på en högre intensitetsnivå. (Faskunger, 2013, s. 17.)

Definitionen av fysisk aktivitet har sett ungefär lika ut under en lång tid, vilket kan konstateras genom att jämföra källorna ovan från 1985 och fram till 2013. Jag har valt att ta med källor från olika årtionden av just den anledningen att jag vill visa på att själva definitionen av fysisk aktivitet inte har ändrats markant på många år.

Vad händer i hjärnan vid fysisk aktivitet? Fysisk aktivitet påverkar inte bara kroppen och energiförbrukningen utan även hjärnan. Vid fysisk aktivitet ökar hjärnans volym och aktivitet. Hjärnans aktivitet ökar särskilt vad gäller de områden som justerar minnet och exekutiva funktioner, systemet som reglerar kognitiva processer. (Utbildningsstyrelsen, 2012, s. 8). När barn är fysiskt aktiva genom motoriska rörelser utvecklas barnens funktionsmönster och många funktioner kan verka och agera samtidigt utan att störa varandra. Hjärnans neuropsykologiska och neurofysiologiska processer styr de här funktionerna. Genom rörelse får barnen erfarenhet av att röra på sig samtidigt som de tränar på att utföra flera funktioner under tiden, så som att fatta beslut, tänka och ta emot intryck. (Grindberg, Langlo Jagtøien, 2000, s. 58.)

Begreppsdefinitioner

Fysiologiskt definieras *fysisk aktivitet* som ”all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila” (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016, s. 1). Fysisk aktivitet kan ske under organiserade former men också helt fritt exempelvis i hemmet, på fritiden, i och med transport, i skolan eller på arbetet. *Fysisk inaktivitet* däremot definieras som avsaknad av kroppsrörelse, så som stillasittande, liggande och stående. Vid fysisk inaktivitet är energiförbrukningen nära den förbrukning som vi har vid vila. (Mattson et al., 2016, s. 1.)

Det är frågan om *aerob fysisk aktivitet* när processer som förbrukar syre täcker energibehovet. Den här typen av fysisk aktivitet är den mest vanliga formen av fysisk aktivitet. Vid utförandet av aerob fysisk aktivitet kan intensiteten vara låg, måttlig eller hög. *Konditionsträning* innebär fysisk aktivitet med syftet att bibehålla eller utveckla konditionen. Här gäller det samma för intensiteten som för aerob fysisk aktivitet, det vill säga att den kan vara låg, måttlig eller hög. Styrketräning, eller *muskelstärkande fysisk aktivitet*, är sådana former av fysisk aktivitet där syftet i första hand är att bibehålla eller utöka muskelstyrkan. Här kan man sträva till muskelstyrka av olika karaktär, exempelvis explosivitet, kraft eller uthållighet. (Mattson et al., 2016, s. 2.)

Intensitet är ett begrepp som används för att mäta hur ansträngande den fysiska aktiviteten är. Intensitet delas in i absolut intensitet och relativ intensitet. Absolut intensitet är det fysiska arbetets krav och har alltså inget att göra med personers kapacitet. Relativ intensitet är däremot kopplad till individens maximala kapacitet och kan vid aerob fysisk aktivitet sägas vara procent av maxpulsen hos en individ. Relativa intensitetsmått är låg, måttlig och hög intensitet. Vid fysisk aktivitet som till intensiteten är måttlig sker en märkbar ökning av andning och puls. Hög intensitet leder till en markant ökning av andning och puls. Mycket hög intensitet leder nästintill maximal puls och andning samtidigt som det ger anaerob energianvändning. (Mattson et al., 2016, s. 3.)

Sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa är ett så kallat *dos-respons-samband*, vilket innebär att hälsan påverkas av den mängd fysisk aktivitet som utförs. För att uppnå mest gynnsamma effekt av den fysiska aktiviteten krävs förståelse för dosen samt hur den kan varieras. Dosen fungerar som ett mått på energiförbrukningen eller

på musklernas belastning. Energiförbrukningen anges i MET, metabol ekvivalent, och vid vila motsvarar energiförbrukningen 1 MET. Vid rask promenad är energiförbrukningen fyra gånger större än i vila, det vill säga att energiförbrukningen vid rask promenad kan anges som 4 MET. 1 MET innebär ungefär en energiförbrukning på 1 kilokalori per kilo kroppsvikt och timme. (Mattson et al., 2016, s. 4.)

I den här avhandlingen fungerar WHO:s definition på fysisk aktivitet som utgångspunkt. I själva undersökningen handlar den fysiska aktiviteten om såväl ledd idrott och rörelse som spontanidrott, lek och rörelse. I den här undersökningen inkluderas all typ av fysisk aktivitet, det vill säga såväl aerob fysisk aktivitet som anaerob fysisk aktivitet av olika intensitet. Den fysiska aktiviteten som beaktas i den här studien ska med andra ord överstiga 1 MET.

Rekommendationer

Fysisk aktivitet är inte bara bra för inlärningen och koncentrationen utan de fördelar som de flesta först kommer att tänka på med fysisk aktivitet är oftast hälsofördelarna. Hälsan hos oss människor främjas och sjukdomar förebyggs med fysisk aktivitet. Med tanke på de hälsofördelar som fysisk aktivitet ger har Undervisnings- och kulturministeriet tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet.

Undervisningsministeriet (2008, s. 16–17) har tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet för barn i skolåldern och i sin publikation ”Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaalle” lyfts dessa fram. Rekommendationerna för ungdomar och vuxna är att röra på sig mångsidigt och regelbundet. Rekommendationerna anger den lägsta nivå för fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv. Flera hälsofördelar med fysisk aktivitet uppnås genom att röra på sig mer än vad rekommendationerna anger, förstås till en viss mängd eller intensitet. Skolelever i åldern sju till aderton år ska enligt motionsrekommendationerna röra på sig minst en till två timmar per dag, se figur 1. Den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig anpassad till barnets eller den ungas ålder. Ytterligare rekommenderas att barn och unga i den här åldern inte ska sitta stilla längre än två timmar i sträck.

För sjuåringar rekommenderas daglig fysisk aktivitet i minst två timmar, medan rekommendationen för adertonåringar är minst en timme fysisk aktivitet per dag för

att motverka de hälsoproblem som stillasittande kan leda till. Rekommendationerna anger minimimängden fysisk aktivitet. Det är alltså fördelaktigt att röra på sig mera än vad dessa rekommendationer anger. Den fysiska aktiviteten blir för mycket när den är för ensidig och sliter för mycket på kroppen och hälsan. Det viktiga oberoende av ålder, men särskilt för barn och unga, är att se till att vara fysiskt aktiv varje dag. Effekterna av fysisk aktivitet går inte att lagra, vilket betyder att det därför är särskilt viktigt att den fysiska aktiviteten är kontinuerlig. Genom att prova på och experimentera lär sig barn och unga och därför behöver de få tillräckligt med tid och möjlighet till att både lära sig att röra sig och att lära sig genom att röra på sig. (Utbildningsministeriet, 2008, s. 18.)

Tretton- till adertonåringar ska enligt rekommendationerna röra på sig minst en till en och en halv timme om dagen. Den dagliga fysiska aktiviteten ska för den här åldersgruppen dessutom bestå av flera, minst tio minuter långa, perioder av rask fysisk aktivitet. Rask fysisk aktivitet innebär att pulsen stiger och andningsfrekvensen ökar. Den fysiska aktiviteten ska också till viss del vara ansträngande och av högre intensitet än rask fysiska aktivitet. (Utbildningsministeriet, 2008, s. 19–29.)

Rekommendationerna för fysisk aktivitet kan konstateras vara lite olika beroende på åldersgrupp. Huvudpoängen med att rekommendationer för fysisk aktivitet finns är att ge riktlinjer för hur mycket fysisk aktivitet som minst krävs för att upprätthålla hälsa. Rekommendationerna får gärna överstigas men man behöver också komma ihåg att vad gäller fysisk aktivitet så behöver det finnas en balans mellan aktivitet och vila. För mycket fysisk aktivitet i kombination med för lite vila är inte bra för kroppen sett ur ett långsiktigt hälsoperspektiv. Det centrala i samtliga rekommendationer för fysisk aktivitet är att den fysiska aktiviteten ska vara regelbunden. Det finns färre hälsofördelar i att springa ett maraton en gång i året men resten av dagarna ligga på soffan än i att röra på sig tjugo minuter varje dag. Den fysiska aktiviteten kan med fördel göras utomhus för att samtidigt få frisk luft, vilket gynnar både kroppen och hjärnan.

Hälsoteorier

Fysisk aktivitet förknippas kanske mest med hälsa och välmående. Fysisk aktivitet har flera goda effekter på hälsan. Individens helhetshälsa, där psykisk, fysisk och social hälsa ingår, främjas av att individen rör på sig och är aktiv. Fysisk aktivitet minskar risken för att dö i förtid. Människans metabolism ökar av fysisk aktivitet, samtidigt som musklerna stärks och andningsmuskulaturens kapacitet höjs. Skelettet stärks också av fysisk aktivitet. Hjärtat, kärlen och nervsystemet påverkas positivt av fysisk aktivitet i och med att bland annat blodtrycket sänks och funktionsförmågan förbättras. (World Health Organization, 2018, s. 14–16.)

Den psykiska hälsan påverkas också av fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet ökar det psykiska välbefinnandet och minskar stressnivåerna. Precis som med andra faktorer som påverkar hälsan är det också här viktigt att poängtera att den fysiska aktiviteten inte får gå över styr eller bli för mycket, eftersom den då gör mer skada än nytta. Fysisk inaktivitet ökar risken för både fysiska och psykiska sjukdomar. Under fysisk aktivitet och rörelse sker en hel del olika hormonförändringar i kroppen. Genom fysisk aktivitet får människan träffa och interagera med andra människor, vilket främjar hennes sociala hälsa. (World Health Organization, 2018, s. 14–18.)

2.2 Inläring

Inläring sker hela tiden, inte bara i skolan eller i skolsammanhang. Både vuxna och barn lär sig ständigt utan att alltid tänka på det. Inläring handlar inte bara om att lära sig nya språk eller invecklad ekvationslösning, utan inläring sker också omedvetet och inte bara i hjärnan utan också i musklerna. Det finns olika metoder för inläring och den inlärningsmetod som fungerar för en elev behöver inte fungera för en annan.

Inläring kan definieras utgående från vissa särskilda drag. För det första resulterar inläring i beteendeförändring. Övning eller träning resulterar i inläring. Bestående förändringar uppstår i många fall av just inläring. Det brukar sägas att har en person en gång lärt sig cykla så kan hen det för resten av livet. Inläring är inte det samma som prestation, men inläring påverkar ofta prestationer. Till skillnad från prestationer så går det inte direkt att iaktta inläring. (Mednick, 1967, s. 29–30.)

Det finns flera olika teorier om inläring och således också flera olika definitioner på begreppet. Inläring kan definieras som en beteende- eller kunskapsförändring, som

ett resultat av erfarenheter eller att man tagit del av viss kunskap. (Mednick, 1967, s. 9). Inläring kan ske med vad man kallar ”klassisk betingning”. Klassisk betingning undersöktes först av den ryske psykologen Ivan Pavlov. Metoden innebär att ”upprepad hopkoppling av en neutral stimulus med en stimulus, som undantagslöst utlöser en respons till dess att den neutrala stimulus ensam utlöser responsen.” (Mednick, 1967, s. 10.) Den klassiska betingningen kan endast användas i sådana fall där respons inträffar utan några undantag. (Mednick, 1967, s. 11). Det är frågan om att upprepa ett visst beteende eller mönster som leder till en viss reaktion eller förståelse. När beteendet är tillräckligt inarbetat sker tillslut reaktionen eller förståelsen automatiskt. Klassisk betingning är bara en av många teorier gällande inläring.

Förbättring av de motoriska färdigheterna leder till ökad tillit till sig själv, vilket i sin tur främjar individens förutsättningar för uppmärksamhet och lärande. När barn och unga regelbundet och upprepat tränar och rör på sig automatiseras grundläggande motoriska färdigheter, vilket leder till att dessa inte kräver lika mycket kognitiv kontroll som tidigare. Den här så kallade urkopplingen av tankarna på regleringar av handlingar har ett märkbart pedagogiskt värde, eftersom stor del av hjärnans uppmärksamhet och kognitiva resurser frigörs, vilket i sin tur främjar förutsättningarna för uppmärksamhet och lärande. (Eriksson, 2007, s. 112–115.) Fysisk aktivitet i sig påverkar och sätter igång processer i hjärnan som i sin tur gynnar inläringen. Ökad koncentration och uppmärksamhet är exempel på sådana faktorer som gynnas av fysisk aktivitet och som främjar inläringen.

Skolprestationer

Med skolprestationer menas ofta hur väl en elev presterar i skolan, det vill säga elevens provresultat och aktivitet under lektioner. Till skolprestationer kan även räknas vitsord i olika ämnen och betygen som helhet. Skolprestationer kan mätas på olika sätt. Genom olika typer av bedömning och utvärderingar mäter man skolprestationerna. De olika typerna av bedömning kan vara bland annat formativ eller summativ bedömning. Det man egentligen mäter med de här olika typerna av bedömning är elevens lärande och kunskap om ett visst ämne eller tema. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 51–52.) I den här studien avser begreppet skolprestationer elevens provresultat och aktivitet under lektionerna.

Det har visat sig finnas ett positivt samband mellan ökad mängd fysisk aktivitet och skolframgång. Interventioner för att öka den fysiska aktiviteten bland skolelever har resulterat i bättre skolprestationer och bättre beteende bland eleverna. Ökad mängd fysisk aktivitet i skolan har positiva effekter på elevernas koncentration och inläring. (Käll et al., 2013, s. 476.) Lämpliga lärandestrategier tillsammans med en god fysisk kondition främjar inläringen hos elever med särskilda svårigheter i vissa ämnen (Raine et al., 2013, s. 5). Redan ett tillfälle av fysisk aktivitet har visat sig främja de exekutiva funktionerna. Systematisk träning under en längre tid är således inte nödvändigt för att förbättra prestationerna i uppgifter där just dessa funktioner används. (Barenberg et al., 2011, s. 211; Eriksson, 2017, s. 72.)

Kognitiva funktioner och exekutiva funktioner

Kognitiva funktioner är det som gör att människan kan tolka, förstå och komma ihåg information som vi tar in via våra olika sinnen. Dessa funktioner ser också till att människan kan använda informationen till problemlösning och liknande. Kognitiv förmåga eller intellektuell förmåga handlar om den psykiska funktion som innebär att ta in information, återge och minnas men även att på olika sätt bearbeta information som tas in. De kognitiva funktionerna kan konstateras ske i hjärnan men det är via sinnen som informationen tas upp. (Psykologiguiden, [u.å.])

Exekutiva funktioner sker i hjärnans exekutiva system och kontrollerar bland annat ”målstyrd” hantering av problem och uppgifter som människan utmanas med. Således kan det förstås att de exekutiva förmågorna är viktiga vid inläring och problemlösning. Huruvida inläringen och problemlösningen fungerar syns senare konkret på skolprestationerna. (Psykologiguiden, [u.å.]) Kognitiva och exekutiva funktioner är båda grundpelare i inlärningsprocessen. Det är tack vare dessa komplicerade funktioner som människan kan komma ihåg och bearbeta information.

De exekutiva funktionerna tillsammans med de kognitiva funktionerna i hjärnan bidrar till att människan kan lära sig, ta till sig och bearbeta kunskap. Dessa funktioner tillsammans med de olika sinnen, musklerna och nerverna möjliggör inläring. Kognitiva och exekutiva funktioner är en del av det komplexa system som gör inläring möjlig.

2.3 Styrdokument

I LP 2014 beskrivs fysisk aktivitet som ett arbetssätt som främjar glädjen i lärandet och samtidigt främjar insikter och kreativt tänkande. I läroämnet gymnastik tas förstås fysisk aktivitet upp som ett nyckelbegrepp för alla åldrar. I målen för gymnastikundervisningen i årskurserna sju till nio, M12, anges att läraren ska hjälpa eleverna att förstå vikten av fysisk aktivitet och en livsstil inriktad på motion för att främja det totala välbefinnandet. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 19, 160, 504.)

Det psykiska välmåendet påverkar också inläringen. I läroplanen fastställs att motion och gemensamma aktiviteter som gynnar den psykiska hälsan ska vara en del av varje skoldag. Genom att stärka det psykiska välbefinnandet hos eleverna främjas således också deras inläring. I LP 2014 betonas dessutom att man i en ”lärande organisation” förväntas inse att fysisk aktivitet har betydelse för lärandet och att en stillasittande livsstil bör förebyggas (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 25.)

Det är inte bara i läroplansgrunderna som fysisk aktivitet tas upp. I lagar kopplade till både skola och fritid finns bestämmelser om fysisk aktivitet och dess möjligheter och förverkligande bland medborgarna. Det finns med andra ord flera nationella styrdokument som poängterar, mer eller mindre direkt, vikten av att röra på sig och vara fysiskt aktiv. Med tanke på att fysisk aktivitet också tas upp i skolsammanhang och i styrdokument kopplade till skolan kan konstateras att fysisk aktivitet inte bara är av betydelse för hälsofördelarna som ofta medförs utan också för dess påverkan på inläringen och elevernas kognitiva funktioner.

Idrottslagen (390/2015) har som syfte att främja bland annat olika befolkningsgruppers möjligheter att vara fysiskt aktiva, befolkningens hälsa och välbefinnande, förbättra och upprätthålla fysisk funktionsförmåga samt barn och ungas utveckling och uppväxt. I idrottslagen, 1 kap. 2–3 §, avser man med begreppet idrott ”all motions- och idrottsverksamhet som idkas på eget initiativ eller organiserat” och med motion som främjar hälsa och välbefinnande avses all fysisk aktivitet med syftet att förbättra och upprätthålla hälsa och förmåga att fungera.

I *Statsrådets förordning om de allmänna riksomfattande målen för och timfördelningen i den utbildning som avses i gymnasielagen* (942/2014), 2 kap. 2–3 §, bestäms att gymnasieutbildningens mål bland annat är att främja fysisk utveckling hos de studerande. Dessutom anges att utbildningen ska stärka ”grunden för de studerandes

fysiska, psykiska och sociala välbefinnande och ger färdigheter och vilja att upprätthålla dessa i livets olika skeden.”

LP 2014 tillsammans med nationella lagar och förordningar strävar till att möjliggöra fysisk aktivitet bland barn och unga både i skolan och på fritiden. I de olika styrdokumenterna, som nämns ovan, poängteras hur viktigt det är med en fysiskt aktiv livsstil för barn och ungas hälsa men även för deras inlärning. Att fysisk aktivitet regleras i läroplaner, lagar och förordningar säger en del om hur situationen ser ut idag. Det stora behovet av fysisk aktivitet bland barn och unga leder till att det behöver finnas bestämmelser som garanterar att fysisk aktivitet möjliggörs och blir av.

3 Metod

I det här kapitlet presenteras studiens metod och genomförande. Inledningsvis presenteras studiens ansats och problemformulering. Ytterligare presenteras studiens forskningsfrågor och syfte. Där efter presenteras datainsamling, bearbetning och analys. Kapitlet avslutas med tillförlitlighet, trovärdighet och etik för att visa på undersökningens kvalitet.

3.1 Ansats och problemformulering

I den här studien har en kvalitativ forskningsansats valts. Olika kvalitativa metoder skiljer sig från varandra men en hel del faktorer har de ändå gemensamt. Forskarrollen i kvalitativa metoder innebär ofta att forskaren kommer ganska nära de miljöer eller människor som studien handlar om. Forskaren får en närmare inblick i de miljöer eller personer som undersöks, vilket både kan ses som en fördel och som en nackdel. I de kvalitativa forskningsmetoderna finns ofta en större flexibilitet i forskningsprocessen än i de kvantitativa metoderna. Det finns möjlighet att anpassa "forskningsdesignen" utgående från vad som sker under undersökningens gång. Vid analysen av data i de kvalitativa metoderna blir forskaren ofta tvungen att ta fram egna verktyg och strategier för analysen. Vad gäller trovärdighet och möjlighet att generalisera ställer kvalitativ forskning andra krav än vad den kvantitativa forskningen, som baserar sig på "en omfattande statistisk apparat", gör. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 15.)

Val av forskningsansats

När det kommer till att välja forskningsansats kan man välja att antingen göra en kvalitativ studie eller en kvantitativ studie. I kvalitativa studier lyfts det unika i situationer och händelser fram. De kvalitativa studierna grundar sig på bearbetning av resultat eller personlig tolkning. I kvantitativa studier står den statistiska analysen som grund och där lyfts generella samband och skillnader fram. Vad gäller förförståelsen skiljer sig också de två forskningsmetoderna från varandra. I den tolkningsorienterade kvalitativa forskningen reder man ut förförståelsen, eftersom det är den som också står som grund för tolkningen. (Olsson & Sörensen, 2011, s. 79.)

Vid användningen av kvalitativa forskningsmetoder bör man skilja på informanter och respondenter. Vid intervjuer där man får information om till exempel verkliga

förhållanden, tolkningar och andras uppfattningar, kallar man den person som intervjuas för informant. Vid en respondentintervju får man snarare direkt information om en persons egna känslor, åsikter och tolkningar. (Olsson et al., 2011, s. 79.)

Det centrala för kvalitativa forskningsmetoder är att karakterisera något. Inom kvalitativ forskning vill man hitta beskrivningar, modeller eller kategorier som närmast beskriver olika sammanhang eller fenomen. Den kvalitativa metoden går ut på att ta fram systematiserad kunskap om hur man gör för att åskådliggöra något. Kännetecknande för kvalitativa metoder är bland annat att insamlingen av information sker i växelverkan med analysen, forskaren ”möter” data, kategorierna behandlas och jämförelser görs kontinuerligt. Det är svårt att göra standardiseringar inom den kvalitativa forskningen. Inom kvalitativ forskning samlas data in genom exempelvis intervju, fallstudie, fokusgrupp, observation och skrivna berättelser. Den information som har samlats in ska alltid transkriberas, det vill säga att texten eller det som sagt skrivs ned ordagrant. Transkriptionen följs av urval och bearbetning av materialet som sedan utgör grunden för meningskoncentrering. Meningskoncentrering innebär att långa intervjutexter koncentreras till kortare texter eller berättelser. (Olsson et al., 2011, s. 79–80.) Inom den kvalitativa forskningen strävar forskaren till att få en helhetsbild och förståelse av särskilda förhållanden (Olsson et al., 2011, s. 63).

Redan i forskningsplanen definierar forskaren syftet för sin studie. Av syftet framgår, inte alltid direkt, vilken data som ska samlas in och hur. Utgående från datainsamlingsmetoderna kan man avgöra om det är frågan om en kvalitativ eller en kvantitativ studie. Den vanligaste datainsamlingsmetoden vid kvantitativa studier är enkäter. Kännetecknande för den kvantitativa forskningen och dess datainsamlingsmetoder är standardisering, statistik, generalisering samt deskriptiva och explanativa projekt. Deskriptiva projekt beskriver ofta en viss population vid ett visst tillfälle. Explanativa projekt undersöker orsakssamband. (Olsson et al., 2011, s. 67–68, 90.) Inom kvantitativ forskning strävar man till att mäta och få statistiska data och resultat (Patel & Davidson, 2019, s. 51). I den här avhandlingen är syftet inte att mäta och få fram statistiska data och således lämpar sig kvalitativ metod bättre.

Syftet med den här studien är att undersöka vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers inläring enligt klasslärare i Österbotten och därför har jag valt en kvalitativ forskningsmetod med narrativa drag. Data till undersökningen samlas in genom

semistrukturerade intervjuer med klasslärare runt om i Österbotten. Materialet transkriberas och sammanställs till berättelser som sedan tolkas och analyseras.

3.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med den här studien är att undersöka vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers, i årskurs 1–6, inläring enligt klasslärare i Österbotten.

För att uppnå studiens syfte har följande tre forskningsfrågor utformats:

1. Vilken betydelse anser klasslärare att fysisk aktivitet har för elevers inläring?
2. Hurdan relation erfar klasslärare att det finns det mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?
3. Vilken typ av fysisk aktivitet anser klasslärare att främjar elevers inläring?

Relevanta sökord för den här studien är: fysisk aktivitet, inläring, skolframgång, physical activity, learning, study achievement, fyysinen aktiivisuus, oppiminen, oppimenesitys.

3.3 Metod

Insamling av data

Intervju som datainsamlingsmetod har både för- och nackdelar. Genom intervjuer kan forskaren på kort tid höra flera personers erfarenheter och reflektioner kring ett visst fenomen ur deras egen synvinkel. Något som kan ses som en svaghet med intervju som metod är att intervjun endast ger en begränsad bild av en företeelse eller situation. En fördel med intervjuer är att de ofta går ganska snabbt att genomföra. En nackdel med intervjuer är att de fungerar som ett resultat av ett samtal vid en viss tidpunkt. (Ahrne et al., 2015, s. 53–54.) Intervju kan endast användas som datainsamlingsmetod om forskaren anser att det är genomförbart och praktisk möjligt (Denscombe, 2016, s. 264).

Inför intervjuerna bör man som forskare också fundera på hur många intervjuer man ska genomföra för att nå ett tillförlitligt resultat. Hur många intervjuer som bör genomföras beror på studiens utformning. När man har gjort några intervjuer och märker att det syns ett visst svarsmönster kan man börja fundera på huruvida man bör

göra fler intervjuer eller inte. I en kvalitativ studie kan antalet intervjupersoner ändra under undersökningens gång om man som forskare märker att man behöver göra fler intervjuer efter att man analyserat de intervjuer som redan gjorts. Det är en fördel att varva intervju med analys. (Ahrne et al., 2015, s. 42.) Gillham (2008, s. 79) förklarar att hur många intervjuer som bör göras även beror på om intervjun används som ett preliminärt, utforskande steg eller för att utveckla förklaringar. Vart efter fler intervjuer görs får förklaringarna mer stöd, ändringar eller utvidgning. Till slut nås en gräns där finns få ytterligare förklaringar eller förklaringar med liten betydelse.

Semistrukturerade intervjuer innebär att det finns ett visst antal förutbestämda frågor men till dessa kan spontana frågor eller följdfrågor tillkomma under intervjuens gång. Semistrukturerade intervjuer utgår från ett frågeformulär eller intervjuguide men lämnar utrymme för flexibilitet och anpassning enligt situationen och svaren. Den här typen av intervjuer möjliggör ett personligt och spontant angreppssätt samtidigt som den bygger på en viss struktur. (Bell, 2011, s. 159–160.)

Intervjuerna sker på det sätt som passar informanten bäst. Informanterna fick välja att delta i intervjun ”öga mot öga” eller digitalt. Intervjuerna spelades in på två olika tekniska verktyg, smarttelefon och dator, för att säkerställa att de sparas. Informanterna tillfrågas innan intervjun huruvida de tillåter att intervjun spelas in. Intervjun inleds med att presentera syftet och att be om tillåtelse att spela in intervjun (Ahrne et al., 2015, s. 50). All utrustnings testades innan intervjuerna för att kontrollera att de fungerar som de ska vid intervjutillfället. Som forskare är det viktigt att informera de som blir intervjuade om att det är frivilligt och att deras anonymitet garanteras (Ahrne et al., 2015, s. 43).

Det är också bra att tänka på att ha tillräckligt med tid för intervjun, samtidigt som det kan vara en fara att sätta upp en viss tid. Den som blir intervjuad kan känna sig stressad av att veta att intervjun måste vara klar inom en viss tid. Normaltiden för en intervju är cirka fyrtiofem minuter. (Ahrne et al., 2015, s. 43.) Vid intervjuerna i den här studien meddelas de personer som ska intervjuas att de bör reservera cirka trettio minuter till en timme för intervjun för att säkerställa att det finns gott om tid att genomföra intervjun.

Ahrne och Svensson (2015, s. 37) redogör för fem regler som gjorts upp för den som utför en intervju: 1. Den som gör intervjun ska tålmodigt lyssna på den som blir

intervjuad på ett reflekterande sätt. 2. Den som intervjuar ska inte försöka visa någon typ av auktoritär ställning. 3. Intervjuaren ska inte komma med råd eller moraliska tillrättavisningar. 4. Den som utför intervjun bör inte bråka eller börja argumentera med den som blir intervjuad. 5. Den som intervjuar bör endast ställa ytterligare frågor eller tala om det finns ett särskilt behov. Särskilt behov kan förekomma om det är något som blivit oklart eller för att få den som blir intervjuad att känna sig lugn.

Analys

En analys innebär att forskaren sorterar, ordnar och begripliggör material från datainsamlingen, i det här fallet från intervjuerna (Ahrne et al., 2015, s. 208). När det empiriska materialet har samlats in kan själva analysen börja. Analysfasen kan delas in i tre delar: att sortera, att reducera och att argumentera. Sorteringen av materialet innebär att materialet ordnas och görs överskådligt. Sorteringen sker utgående från teorin och begreppen som studien grundar sig på. Att reducera materialet handlar om att göra val och lyfta fram det som är särskilt viktigt och intressant utan att vinkla sanningen. Reduceringen görs också utgående från den teori och den tidigare forskning som studien baseras på. Argumentation av materialet betyder att forskaren drar paralleller mellan sin studie och tidigare utförda studier på området. Anledningen till argumentationen är att stärka studiens tillförlitlighet och trovärdighet i kunskapssamhället. (Ahrne et al, 2015, s. 220.)

Narrativ metod eller analys innebär att muntliga eller skriftliga berättelser samlas in och analyseras. Narrativ metod består av metoder som är vanliga för både kvalitativa och kvantitativa studier, så som intervjuer, textanalys, inspelning, observation och transkribering. Kännetecknande för den kvalitativa forskningsprocessen är att de olika faserna, datainsamling, transkribering, analys, tolkning och det vetenskapliga skrivandet, går på varandra och sker samtidigt. (Johansson, 2005, s. 21, 279.)

Enligt Johansson (2005, s. 279–281) innebär analys i allmänhet att forskningsmaterialet separeras i olika stycken eller delar och relationen mellan dessa undersöks. Under analysen använder sig forskaren kritiskt av teoretiska modeller och synvinklar för att kunna göra en tolkning av materialet. Analysprocessen inleds redan under intervjun och fortsätter när det finns ett transkriberat material att tolka.

Den narrativa metoden innebär ofta att samla in material, genom exempelvis intervju, för att sedan transkribera materialet. Det transkriberade materialet analyseras och delas in i olika berättelser. Varje intervjuad person kan ha sin egen berättelse eller så kan flera personers berättelser slås ihop till en berättelse om de liknar varandra väldigt mycket. Informanterna är anonyma under hela undersökningen och nämns med andra namn än sina egna i berättelserna. (Johansson, 2005, s. 282–283.)

Analys handlar om att plocka ut det väsentliga ur det material som samlats in. Vid analys av intervjuer är det viktigt att som forskare kunna koppla analysen till det som informanten berättar och till det som sedan skrivs ner i form av berättelser. Narrativerna som sammanställs av det transkriberade materialet kan röra allt från vardagliga livsberättelser till något avvikande som skett i livet. Genom att studera narrativer kan forskarens förståelse för människors tankar, ageranden och känslor underlättas. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 233–234, 270.)

Det kan anses finnas en skillnad mellan analys av berättelser och narrativ analys. Analys av berättelser innebär att forskaren samlar in berättelser som denne analyserar utgående från teorier eller kategorier. Den narrativa analysen handlar mer eller mindre om att övertyga sig och slutligen läsaren. Här försöker man få med lyssnaren i berättarens perspektiv och sedan läsaren i skribentens perspektiv för att visa på och lyfta fram berättelsen och dess innebörd. (Börjesson, 2003, s. 75–76.) Analysen sker genom narrativer eller berättelser. Forskaren gör en intervju med utvalda intervjupersoner. Intervjuerna transkriberas för att stå som grund för de berättelser eller narrativer som forskaren gör upp för vidare analys. Narrativerna är en berättelse skriven utgående från intervjun där forskaren återger det som intervjupersonen berättat med fiktiva namn och utan att röja intervjupersonens anonymitet. Utgående från de olika berättelserna drar forskaren slutsatser och lyfter fram likheter och olikheter. Berättelserna analyseras utgående från det syfte och de forskningsfrågor som forskaren ställt för sin studie. (Johansson, 2005, s. 279–281.) I den här avhandlingen analyseras det transkriberade materialet narrativt med berättelser eller narrativer om baserar sig på den information som samlats in genom semistrukturerade intervjuer.

Lieblich, Tuval- Mashiach & Zilber (1998, s. 13–14) poängterar att narrativ forskning är mångsidig och därför har de tagit fram en modell för att strukturera olika typer av

narrativa analyser. Det här fyrfältet består av "holistic-content", "holistic-form", "categorical-content" och "categorical-form".

Perspektivet "holistic-content" innebär att hela berättelsen används och analysen baseras på berättelsens innebörd och helhet. "Holistic-form" utgår också från hela berättelsen men med fokus på dess struktur eller intrig. "Categorical-content" perspektivet utgår oftast från vissa delar av en persons livsberättelse där fokus ligger på berättelsen innehåll oberoende av kontexten. Det sista perspektivet "categorical form" innebär att forskaren använder delar av livsberättelsen med fokus på dess intrig eller struktur. (Lieblich et al., 1998, s. 12–14.) I den här avhandlingen baseras analysen på hela berättelsen som informanten berättat där fokus ligger på valda delars innebörd, med andra ord "holistic-content" perspektivet. Berättelserna och de valda delarnas innebörd är grunden för den narrativa analysen.

Presentation av data

Det material som samlas in under intervjuerna och sedan analyseras kan presenteras på lite olika sätt. Ett sätt att presentera data på är narrativer eller berättelser. Genom narrativerna får läsaren ta del av det som framkommit vid intervjutillfället men i bearbetad form och analyserat av skribenten. (Lieblich et al., 1998, s. 9–11.) Materialet som samlats in är ofta mycket omfattande och därför är det upp till forskaren att sortera och analysera det som är relevant för undersökningen.

Presentationen av data behöver göras så att den är överskådlig och tydlig för läsaren. I den här avhandlingen är narrativerna presenterade utgående från de olika kategorier som framkom under analysen av materialet. Kategorier av det ämne som undersöks definieras, separata uttalanden i texten plockas ut, klassificeras och grupperas. (Lieblich et al., 1998, s. 13.) I den avhandlingen har, som konstaterades tidigare, en narrativ analys gjorts och data presenteras i form av narrativer.

Data kan presenteras i form av tabeller eller figurer. Tabeller kan också komplettera andra sätt att presentera data. I kvalitativa undersökningar kombineras ofta resultaten och tolkningarna på ett sätt där de vävs samman. Utöver att presentera och analysera data och resultat måste även slutsatser dras. Att ta fram slutsatser innebär att resultaten sammanfattas genom att beskriva det centrala som kommit fram. (Patel & Davidson, 2019, s. 166.) Vid presentation av data är det bra att identifiera likheter, skillnader och

gemensamma drag. Att prova eller kombinera olika presentationsmöjligheter är ofta till fördel för att få till en ändamålsenlig presentation av data och resultat. (Bell, 2011, s. 227.)

3.4 Genomförande

När det blev aktuellt att hitta informanter sändes e-postmeddelanden ut till olika skolor, som undervisar årskurserna ett till sex, i Österbotten där lärarna tillfrågas att delta i en intervju för den här studien. I meddelandet förklaras studiens syfte och vad intervjun handlar om. De lärare som kan tänka sig att ställa upp får sedan ett nytt e-postmeddelande där närmare information ges om bland annat tidpunkt, intervjufrågor och intervjuens uppbyggnad.

Intervjun är i det här fallet en tacksam datainsamlingsmetod eftersom syftet med undersökningen bland annat är att göra klasslärare på fältets röster hörda. I den här studien är syftet dessutom att ta reda på klasslärares erfarenheter på området.

I synnerhet när det gäller småskaliga forskningsprojekt med liten budget ger den tid och ansträngning som investeras i att genomföra intervjuer bäst utdelning när avsikten är att utforska komplexa och subtila fenomen – sådant som: privilegierad information, där möjligheter finns att tala med nyckelpersoner på fältet som kan ge särskilt värdefulla insikter och kunskaper baserade på deras erfarenhet eller position. (Denscombe, 2016, s. 254.)

Datainsamlingen har gjorts genom semistrukturerade intervjuer med fyra klasslärare runt om i Österbotten. Informanter väljs utgående från vissa kriterier. Kriterierna för de informanter som valts är att de alla ska ha arbetat som lärare i minst fem år och att de har undervisat samma klass i minst ett helt år. De här kriterierna har satts upp för att informanten ska ha en viss arbetserfarenhet och arbetat med en och samma grupp under en längre tid så att hen lärt känna eleverna närmare. Kriterier för informanter sätts upp för att kunna göra ett urval och för att de som blir intervjuade ska ha möjlighet att besvara de frågor som ställs i intervjun, med andra ord att de är i en position så att de kan svara på frågorna och har kunskap om ämnet i fråga (Ahrne et al., 2015, s. 40–41). Informanterna är anonyma i hela studien. Kriterierna för lärarna är att skolorna de jobbar i är belägna i Österbotten och att de undervisar årskurserna ett till sex.

Kriterierna för informanterna och skolorna har valts för att öka studiens trovärdighet och för att stöda studiens syfte. Urvalet har begränsats till Österbotten av praktiska skäl och för att spara tid. Syftet och forskningsfrågorna som valts för studien avgör vilken grupp eller vilka grupper av människor som intervjun riktar sig till (Ahrne et al., 2015, s. 39).

I den här studien har jag valt att kalla de som jag intervjuar för informanter. Anledningen till att jag valt begreppet informanter är att de svarar på frågor som ”kommer ur hans eller hennes kultur eller sociala miljö” (Ahrne et al., 2015, s. 47). Informanterna får svara på frågor om fysisk aktivitet kopplade till inlärning och skolkontexten. Svaren baseras på informantens erfarenheter och upplevelser.

När intervjuerna har genomförts transkriberas de på dator för att sedan analyseras. Intervjuerna kommer att transkriberas på så sätt att de spelas upp och stoppas vid behov på den apparat som de spelades in på samtidigt som intervjun skrivs ner på dator. Det kräver mycket tid att skriva ut intervjun själv men det lönar sig ofta i ett längre perspektiv (Ahrne et al., 2015, s. 51). Tiden för fältarbetet är begränsad, vilket betyder att det är av stor vikt att så snabbt som möjligt transkribera materialet och utföra en första analys (Ahrne et al., 2015, s. 53). På grund av Covid-19 pandemin som råder i världen år 2020 gjordes alla intervjuer digitalt via internet i form av videosamtal.

Utgående från materialet som samlades in under intervjuerna gjordes en tabell upp där materialet ordnades enligt forskningsfråga, informant och kommentarer. Tabellen fungerade som en grund för analysen av det insamlade materialet. Dessutom användes tabellen för att hitta mönster i materialet och som grund för utarbetandet av berättelserna eller narrativena.

Den tabell som gjorde upp för analysen av materialet stod som grund för det som utformades till fem narrativer. Berättelserna har tagits fram för att läsaren ska få en bild av det som kom fram i intervjuerna. För att lyfta fram lärarnas synpunkter finns citat från intervjuerna med i de olika berättelserna. Citaten gör narrativena mer verklighetstroga och lyfter fram informanternas egna röster och tankar kring ämnet. Narrativena innehåller en del liknande åsikter men lyfter även fram olikheter och flera specifika centrala synpunkter.

3.5 Reliabilitet, validitet och etik

All forskning bygger på reliabilitet, validitet och etik. Forskning som görs har krav på god reliabilitet, validitet och etik. Nedan presenteras vad dessa begrepp innebär i forskningssammanhang och hur den här undersökningen uppfyller kraven på god reliabilitet, validitet och etik.

Reliabiliteten eller trovärdigheten för kvalitativ forskning är inte lika lätt att bevisa som för kvantitativ forskning. I den kvantitativa forskningen kan man ofta upprepa undersökningen i precis samma miljö och kontext flera gånger medan det är betydligt svårare i den kvalitativa forskningen. I kvalitativa undersökningar är det vanligare att man däremot försöker visa på att studiens kvalitativa data har tagits fram och kontrollerats i enlighet med god praxis. Grundade data används inom den kvalitativa forskningen för att bland annat visa på trovärdighet i forskningen. Det här innebär att data som samlats in grundar sig på fältarbete och empiriska data. Empiriska data som samlats in fungerar som en fast grund för de slutsatser som senare tas fram och bidrar till undersökningens trovärdighet. (Denscombe, 2016, s. 409–411.) I den här undersökningen samlades empiriska data in genom intervjuer, som är en vanlig datainsamlingsmetod inom kvalitativ forskning. Vid intervjutillfället var det informanten i huvudsak som fick prata och jag som forskare ställde frågorna och följdfrågor där det behövdes.

Inom den kvalitativa forskningen är begreppen reliabilitet och validitet sammanflätade och kan vara svåra att särskilja. Validiteten inom kvalitativ forskning relateras inte enbart till datainsamlingen utan är något som ska genomsyra hela processen. Vid själva datainsamlingen handlar validiteten om huruvida forskaren har samlat in ett tillräckligt material för att kunna göra tolkningar. De olika tolkningarna som tas fram behöver tillföra kunskap om det som faktiskt studerats. (Patel et al., 2019, s. 133–134.)

Validiteten påvisar hur relevant studien är och vilken betydelse den har. Detta betyder också att studien undersöker det som i det här fallet är avsiktligt att undersöka. För att säkerställa validiteten bör frågeställningen och syftet ha en klar koppling till data som samlats in. Under hela studiens gång bör forskaren kontrollera att kraven för validiteten och reliabiliteten uppfylls. (Larsen et al., 2009, s. 80.) Vid utformningen av intervjufrågorna utgick jag hela tiden från undersökningens syfte för att säkerställa

studiens validitet. Analysen av det insamlade materialet baserades på undersökningens syfte och forskningsfrågor för att se till att studien uppfyller kravet på validitet.

Etik i forskningssammanhang innebär att vissa forskningsetiska krav måste uppfyllas. Det finns fyra forskningsetiska huvudprinciper som måste följas. Den första forskningsetiska principen är att deltagarnas intressen ska skyddas. Det här innebär att människor som deltar i forskning som informanter eller forskningsföremål inte ska få några negativa konsekvenser eller på något sätt skadas för att de deltar i forskningen. Den andra forskningsetiska principen är att deltagandet i forskningen är frivilligt och baserat på samtycke. Ingen kan tvingas att delta i någon typ av forskning. Den tredje forskningsetiska principen är att de som utför forskning ska arbeta på ett öppet och ärligt sätt. Det här innebär att forskarna förväntas vara tydliga och öppna med vad de gör samt undvika att komma med oriktiga framställningar. Den fjärde forskningsetiska principen är att all forskning ska följa den nationella lagen, vilket betyder att forskaren endast får arbeta innanför lagens ramar. (Denscombe, 2016, s. 427–434.)

Forskning ska enligt Olsson och Sörensen (2007, s. 77–82) uppfylla samtyckeskra­vet, informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. För att samtyckeskra­vet ska uppfyllas behöver varje informant ge sitt samtycke till att delta i forskningen. För att kunna göra intervjuer krävs att forskaren har den blivande informantens samtycke till intervju (Denscombe, 2016, s. 264). Informationskravet innebär att forskaren ska informera de personer som deltar eller berörs av forskningen om syftet med undersökningen. Kravet på konfidentialitet betyder att den information som samlas in om informanterna inte ska vara möjlig för någon obehörig att komma åt. Nyttjandekravet innebär att det material som samlats in inte får användas i annat syfte eller för andra studier än just den aktuella. (Olsson et al., 2007, s. 78–84.)

Bell (2011, s. 59) skriver att alla deltagare i olika studier ska vara anonyma samt att all information ska behandlas konfidentiellt. Ytterligare poängteras att alla som deltar i studien ska få ett exemplar av den slutliga rapporten. De personer som intervjuas ska ges möjlighet att godkänna den transkriberade versionen av intervjun, innan resultaten publiceras, om de så önskar. De etiska reglerna och kraven ska alltid följas och prägla hela undersökningen. Informanterna har också rätt att få veta vad som kommer att ske med den information som de ger och vem som kommer att ha tillgång till den. (Bell, 2011, s. 64.)

Innan intervjuerna till den här avhandlingen gjordes gav informanterna sitt skriftliga samtycke till att delta i intervjun. Redan i det första e-postmeddelandet till informanterna informerades om studiens syfte och sammanhang. Vid intervjutillfället fick informanterna inledningsvis också ta del av studiens syfte och forskningsfrågor. Således uppfyller avhandlingen samtyckeskrauet och informationskrauet. Intervjuerna spelades in och transkriberades. Informanterna erbjöds att ta del av transkriptionen av sin egen intervju. Materialet som samlades in är det endast forskaren själv som kunnat ta del av och har tillgång till. När avhandlingen är klar och godkänd kommer det insamlade materialet att elimineras för att inte riskera att det hamnar i fel händer eller kan användas i andra sammanhang. Informanterna kommer dessutom att få en digital kopia av den färdiga avhandlingen som helhet. Forskaren ser hela tiden till att materialet endast används i den här undersökningen och i dess syfte. Sammanfattningsvis kan konstateras att den här avhandlingen också uppfyller konfidentialitetskrauet och nyttjandekrauet för god forskningsetik.

4 Resultat

I det fjärde kapitlet redovisas resultaten av den här undersökningen. Resultaten presenteras i form av narrativer eller berättelser baserade på det material som samlats in. Forskningsfrågan om vilken betydelse klasslärare anser att fysisk aktivitet har för elevers inläring står som grund för de olika berättelserna. Kapitlet avslutas med en presentation av de centrala teman som kunde lyftas fram ur materialet.

4.1 Klasslärares berättelser

Ur det material som samlats in togs fem berättelser fram. De olika berättelserna presenteras nedan. Berättelserna som har tagits fram ur analysen har rubricerats med centrala ståndpunkter. Citat från materialet är kursiverade för att de tydligt ska framgå för läsaren. Citaten innehåller även dialektala uttryck eftersom de anges precis så som de har uttryckts av respondenten.

Utan en god hälsa blir inläringen lidande

Jag har jobbat som klasslärare i över trettio år. Idag är jag klasslärare i de lägre årskurserna. Överlag skulle jag påstå att jag har en bra bild av eleverna och deras rörelsevanor. Jag anser mig själv vara en fysiskt aktiv person. På min fritid tycker jag om att röra på mig och deltar regelbundet i ordnad verksamhet. Fysisk aktivitet och rörelse är ett grundbehov som alla behöver i sitt liv. I min roll som en förespråkare och förebild för en fysiskt aktiv livsstil känner jag mig trygg. Enligt mig är fysisk aktivitet en förutsättning för att människan ska må bra och orka. Fysisk aktivitet gör inte enbart gott för den fysiska hälsan, utan det är en förutsättning för att du dels ska orka med uppgifterna du gör, dels en förutsättning för god sömn och främjar det psykiska välbefinnandet.

Jag tycker att fysisk aktivitet är mycket viktigt för barn och ungas hälsa. Den fysiska aktiviteten bidrar till att kroppen och hjärnan utvecklas samtidigt som fysisk aktivitet i unga år främjar en fysiskt aktiv livsstil under hela livet. Som lärare försöker jag medvetet planera in pauser i undervisningen där eleverna får röra på sig eller planerar en sådan undervisning där eleverna ska röra på sig samtidigt som de lär sig. Något särskilt system för pausgymnastik eller rörelse har jag ändå inte utan agerar snarare på känsla och lägger in fysisk aktivitet när jag märker att eleverna behöver det. Jag är av

den åsikten att fysisk aktivitet har större inverkan på elevernas hälsa än på deras inläring, men jag vill samtidigt poängtera att det ena förutsätter de andra. Utan en god hälsa blir inläringen lidande.

Jag anser mig ha en god uppfattning om mina elevers fysiska aktivitet på fritiden. Under rasterna ser jag vilka av eleverna som är aktiva och tycker om att röra på sig och vilka som hellre står stilla eller inte rör på sig så mycket. I skolan där jag arbetar ordnas ibland olika motionskampanjer där eleverna deltar genom att bokföra hur ofta och hur mycket de har rört på sig på olika sätt. I och med dessa kampanjer ser man vem som prioriterar att röra på sig, men det är klart att mycket är upp till föräldrarna när barnen är så här små. Det märks vad familjen prioriterar att göra på fritiden. Jag har noterat att en del av mina elever sysslar med föreningsidrott på sin fritid men för många är det spontan idrott och lek som är det vanligaste sättet att röra på sig. Många av eleverna i min skola tar sig till skolan gåendes eller med cykel, vilket är något som jag tycker att har blivit bättre med åren. Att eleverna tar sig till skolan för egen maskin gör att de är piggare och kan ta till sig undervisningen bättre redan från morgonen. Vilken typ av fysisk aktivitet som eleverna sysslar med både i skolan och på fritiden har jag god koll på. Jag tycker också att jag har en bra inblick i elevernas fysiska nivå, funktionsförmåga och konditionsnivå.

I den skola jag arbetar främjar vi elevernas fysiska aktivitet genom att se till att skolgården är en sådan som uppmuntrar till rörelse och att pausgymnastik förekommer under skoldagen. Skolan är med i projektet Skola i rörelse och har därmed utsett vissa elever till så kallade "rastisledare". "Rastisledarna" har i uppgift att dra igång och ordna olika lekar och aktiviteter för eleverna på rasterna. Syftet med projektet Skola i rörelse är att eleverna ska bli inspirerade till att vara fysiskt aktiva såväl under skoldagen som på fritiden.

Jag skulle nog vilja påstå att det finns en koppling mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra ämnen. I flera fall har jag kunnat se att det skulle vara så men det är samtidigt svårt att säga att det alltid skulle vara så. En del elever är väldigt fysiskt aktiva och presterar bra i gymnastiken men har sedan svårare att orka med de övriga ämnena. I de fall där elever är duktiga fysiskt men inte orkar med de andra ämnena tror jag att de åtminstone bland äldre elever kan handla mycket om pubertala förändringar. Jag kan inte peka på att det skulle handla om några särskilda ämnen men

jag tycker mig kunna se att elever som är mer fysiskt aktiva och har en god konditionsnivå presterar bättre i skolan.

Många gånger schemaläggs gymnastiklektionerna i slutet av dagen, vilket jag kan tycka att känns som lite slöseri. Eleverna är pigga, koncentrerar sig bättre och lär sig lättare efter att de har fått vara fysiskt aktiva. Om gymnastiklektionerna då är de sista lektionerna på dagen så kan vi lärare sällan dra nytta av de här fördelarna eftersom eleverna far hem efter gymnastiklektionerna. Om jag tittar på relationen mellan fysisk aktivitet och skolprestationer så tycker jag att det i läsåmnen finns så många andra faktorer som också spelar in. Jag skulle säga att fysisk aktivitet främjar elevernas inläring och ökar deras chanser till goda skolprestationer men det är inte den enda faktorn som har betydelse här. Elevernas inställning till ett ämne har också stor inverkan på deras prestationer. Jag skulle säga att fysisk aktivitet tillsammans med en hel del andra faktorer kan kopplas till elevernas skolprestationer.

Jag tror att all fysisk aktivitet har betydelse för elevernas för elevernas hälsa och inläring men jag skulle särskilt vilja lyfta fram sådan typ av fysisk aktivitet som är riktigt pulshöjande och sådana aktiviteter som tränar koordinationen. Störst effekt på inläringen tycker jag mig ha sett när elever fått göra väldigt pulshöjande fysisk aktivitet och koordinationsövningar. En annan aspekt som jag har lagt märke till när det kommer till fysisk aktivitet och inläring är att den fysiska aktiviteten ska vara varierande. Det är bättre att göra lite än ingenting alls men det som jag tycker att man bör undvika är långa och monotona moment. Korta stationsövningar som gärna också kräver lite tankeverksamhet skulle jag vilja lyfta fram i det här sammanhanget.

Under mina många år som lärare har jag sett hur mycket fysisk aktivitet betyder för elevers hälsa och välmående. Jag har även kunnat se hur fysisk aktivitet påverkar elevers inläring på ett positivt sätt. Den sociala biten av fysisk aktivitet är något som jag också tycker är oerhört viktig. Genom fysisk aktivitet umgås eleverna med varandra och får lära sig att ta hänsyn till varandra. De lär sig att följa regler och hur socialt samspel fungerar. Den fysiska aktiviteten har visat sig inte bara ha fördelar på elevernas fysiska och psykiska hälsa utan hjälpt dem att skapa och stärka sociala relationer.

De som är fysiskt aktiva presterar bättre kunskapsmässigt

Jag har arbetat som klasslärare i snart tjugo år. Under mitt yrkesverksamma liv har jag fungerat som klasslärare för alla årskurser från ettan till sexan. Jag har undervisat i samtliga läroämnen. På min fritid tycker jag om att röra på mig och jag deltar regelbundet i ordnad motionsverksamhet. Spontanidrott i form av promenader och cykelturer med familjen är också något som jag prioriterar i min vardag. Jag anser att varje människa ska röra på sig och har nytta av att vara fysisk aktiv. Min egen inställning till fysisk aktivitet är mycket positiv. Det är både roligt och nödvändigt att vara fysiskt aktiv.

Fysisk aktivitet är väldigt viktigt för barn och ungas hälsa men också för deras inläring. Barn och unga har lättare att lära sig och ta in kunskap om de får röra på sig emellanåt. Det jag själv har kunnat se under mina år i yrket är att fysisk aktivitet är framför allt viktigt för elevernas koncentration. Jag har även tagit del av forskning som visat på att fysisk aktivitet är positivt för elevers inläring men jag kan inte säga vad exakt som gör att det är så. Under en lektion märker jag tydligt att eleverna inte orkar sitta stilla och koncentrera sig om de inte har fått röra på sig på ett tag. Gränsen för när de flesta elever tappat koncentrationen om de inte får vara fysiskt aktiva är cirka 45 minuter har jag konstaterat, men vissa elever orkar inte ens så länge.

Under skoldagen försöker jag komma ihåg att se till att främja fysisk aktivitet hos eleverna. I vissa perioder lyckas det bättre och i andra glöms det lite bort, men alltid då jag kommer ihåg att få in fysisk aktivitet under skoldagen så ser jag hur mycket det ger eleverna. Jag kan inte säga om fysisk aktivitet har en större inverkan på elevers hälsa eller på deras inläring, däremot tror jag att de båda går hand i hand.

Många av mina elever deltar i ledda idrottsaktiviteter, men hur de tar sig till och från skolan har jag inte särskild god koll på. Konditionsnivån hos mina elever är varierande både vad gäller styrka och uthållighet. Under skoldagen är eleverna fysiskt aktiva på rasterna och under lektionerna har vi nu som då "rörispausar". Eleverna har inte en pulpet med lock utan de förvarar sina saker i lådor, vilket gör att de får röra på sig när de ska hämta material och får ett litet avbrott i stillasittandet.

I skolan där jag arbetar är det uttalat att vi lärare ska ha pausgymnastik regelbundet och vi strävar också till att ha en lärare som drar någon typ av rastaktivitet regelbundet. Anledningen till att vi i min skola värderar en fysiskt aktiv vardag för eleverna är att

främja deras hälsa och inläring. Genom att se till att skolgården är inbjudande och motiverande för eleverna vill vi öka den fysiska aktiviteten på rasterna.

När jag tänker tillbaka på alla mina år som lärare tycker jag mig kunna se att de elever som fysiskt aktiva är mer ambitiösa i skolan. Jag skulle säga att det finns en relation mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra ämnen, men jag kan inte säga exakt i vilka. Det här är inte något jag vetenskapligt kan bevisa men jag tycker att det har varit vanligt förekommande under mina år som lärare. Efter en gymnastiklektion eller att eleverna har fått röra på sig upplever jag att deras koncentration är bättre och att de orkar och kan ta till sig kunskap bättre än när de inte har fått röra på sig på ett tag.

Den fysiska aktiviteten minskar i stigande ålder. I årskurs sju till nio sitter de flesta eleverna med sina telefoner på rasterna, medan vi i årskurserna ett till sex ser betydligt mera rörelse på rasterna. Jag har en känsla av att det i de högre årskurserna syns en tydligare skillnad, vad gäller koncentration och inläring, på vem som är fysiskt aktiv på rasterna och på sin fritid än vad det kanske gör i de lägre årskurserna. Med tanke på elevernas inläring tycker jag att all typ av fysisk aktivitet är fördelaktigt men jag vill särskilt lyfta fram att jag tycker att den fysiska aktiviteten behöver vara en viss längd tidsmässigt. För att visa på relationen mellan fysisk aktivitet och inläring tycker jag att det blir tydligast genom att tänka hur det skulle vara om man tog bort all typ av fysisk aktivitet. Om man tänker bort all typ av fysisk aktivitet kan jag inte se att inläringen skulle lyckas särskilt bra. Som lärare med lång erfarenhet av yrket tycker jag mig kunna erfarat att det finns en relation mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. De elever som är mer fysiskt aktiva presterar också bättre kunskapsmässigt.

Jag vill lyfta fram att under mina år i yrket som lärare har jag kunnat se att elevernas inläring påverkas mycket positivt av fysisk aktivitet. Med andra ord har fysisk aktivitet en stor betydelse för elevernas inläring. Genom att föreställa sig en vardag där fysisk aktivitet är helt uteslutet blir det genast tydligt hur förödande effekter det skulle ha på såväl elevernas hälsa som deras inläring. Under våren 2020, när eleverna undervisades på distans, fick jag som lärare ännu tydligare se hur stor skillnad en fysiskt aktiv vardag kan ha för elevernas inläring. Under distansundervisningen fick eleverna berätta om sina dagar och vad de hade gjort och då framkom vem som hade rört på sig mer och vilka som hade suttit mest stilla. I och med distans undervisningen

blev det också tydligt hur viktigt det är med aktiva pauser i form av pausgymnastik och raster i skolarbetet. Fysisk aktivitet behövs för att eleverna ska orka ta till sig kunskapen och koncentrera sig på undervisningen oavsett om undervisningen sker i skolan eller hemma.

I skolan har vi goda möjligheter att variera arbetsställning och miljö för eleverna. Att variera arbetsställning är viktigt för elevernas inläring. Om en elev sitter obekvämt eller i samma position för länge ökar risken för ont i kroppen och fokus och koncentration tas från inläringen på grund av dålig ergonomi. Under tiden med distansundervisning försökte jag att uppmuntra eleverna lite extra att röra på sig när jag märkte att det kunde bli väldigt mycket stillasittande under dagarna. Jag försökte också tänka på att påminna eleverna om hur de satt när de arbetade hemma.

När jag tänker tillbaka på när jag började arbeta som lärare så tror jag att eleverna är mera stillasittande idag än vad de var tidigare. Därför tror jag att det idag är särskilt viktigt att vi lärare i dagens läge fostrar och inspirerar eleverna till fysiskt aktiva barn och unga. Det känns också mera tillåtet att röra sig under lektionerna idag jämfört med tidigare när det ganska långt gällde att eleverna skulle sitta stilla om inget annat blivit sagt eller var nödvändigt. När det kommer till fysisk aktivitet och inläring så är mitt råd till lärare och andra som arbetar i skolan att våga prova på, gör det mångsidigt och varierat och framför allt var en förebild. Var med i lekar med eleverna och uppmuntra dem till rörelse. Dina elever gör som du själv gör snarare än som du säger.

Det är viktigt för inläringen att den fysiska aktiviteten är varierande

Jag har arbetat som lärare i över tjugofem år. Jag har undervisat i alla årskurser från förskolan till sexan. De senaste åren har jag arbetat i en liten skola och därför har jag också undervisat i sammansatta klasser. Under mina år i yrket har jag undervisat i så gott som alla ämnen något år.

Jag är själv väldigt aktiv på min fritid och sysslar med både ledd och spontan fysisk aktivitet. Enligt mig ska varje människa vara fysiskt aktiv och röra på sig för att må bra såväl fysiskt som psykiskt. Fysisk aktivitet främjar även den sociala delen av hälsan. Jag tycker att det är jätte viktigt att man rör på sig både för fysiken och för den

mentala sidan. Man behöver vara ute och lufta på sig och få frisk luft och givetvis kan man ju bra röra på sig inomhus också, men en mångsidig rörelse i alla fall.

Fysisk aktivitet är oerhört viktigt för barns och ungas hälsa och som lärare kan jag även se hur stor betydelse rörelse har för inläringen. Att sitta stilla och koncentrera sig i sjuttio minuter är en utmaning för vem som helst. Varken kroppen eller hjärnan mår bra av att sitta stilla så länge. En kort styrkeövning eller rörelsesång som avbrott i stillasittandet gör stor skillnad på elevernas koncentration och inläring. Just för orkens skull kopplar jag fysisk aktivitet med förmågan att lära sig också. Genom all fysisk aktivitet tränar du koordinationen, kroppskontroll och stärker musklerna, dessutom orkar du sitta och öga-hand koordinationen tränas. Jag upplever också att det blir lättare med inläringen om du har en god fysisk kondition och är fysiskt aktiv.

Jag har medvetet valt att främja en fysiskt aktiv vardag för mina elever för jag har kunnat se hur goda fördelar det har på deras hälsa och inläring. Pausgymnastik sker dagligen och på rasterna ordnas rörelselekar och aktiviteter. Jag har svårt att exakt säga om fysisk aktivitet har större påverkan på elevernas hälsa eller på deras inläring eftersom de båda hänger ihop. En bra balans mellan fysisk aktivitet, sömn och kost är viktigt för både hälsan och inläringen.

I en liten skola känner lärarna väl till vilka fritidsintressen eleverna har och om de är fysiskt aktiva på sin fritid och under skoldagen. Tyvärr blir många elever, som väldigt väl kunde cykla till skolan, skjutsade med bil. En aktiv skolväg gör också skillnad. De barn som har blivit skjutsade kan nästan verka som att de fortfarande sover när de kommer till skolan medan de som har tagit sig till skolan för egen maskin är mer alerta och ”vakna” redan från morgonen. Under de senaste åren har jag märkt att elevernas konditionsnivå har blivit något sämre, vilket också syns på att de får kämpa mer med inläringen. Föräldrarnas motionsvanor och attityder har stor inverkan på hur mycket eleverna rör på sig och hur de värderar fysisk aktivitet. I den skola jag arbetar i just nu främjar vi dagligen elevernas fysiska aktivitet genom rastaktiviteter, pausgymnastik, morgonaktiviteter och aktiva lektioner både inomhus och utomhus.

Jag har kunnat konstatera under mina år som lärare att det finns ett samband mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra ämnen. Det här kan ha att göra med att de elever som är fysiskt aktiva har mer ork att lära sig och större koncentration att ta sig an uppgifter. De elever som är mer fysiskt aktiva orkar också hålla sig uppräta och har

oftare en mer ergonomisk arbetsställning. Gymnastiklektionerna är ofta insatta i slutet av skoldagen, vilket tyvärr gör att vi lärare sällan kan dra nytta av den ökade koncentrationen och iver som fysisk aktivitet resulterar i. Jag är helt säker på det att man presterar bättre om man har bättre fysik helt enkelt. Har man bättre fysik så har man också bättre kroppskontroll å allt möjligt sådant som påverkar. Det går snabbare att lära sig så att säga och man kan bättre ta till sig inläring.

Skillnader i fysisk aktivitet kan synas ganska tydligt mellan individer men också mellan åldersgrupper och årskullar. Jag har upptäckt att om många elever i en årskull är väldigt fysiskt aktiva så kan de dra med de elever som kanske inte annars skulle eller brukar röra på sig särskilt mycket. De elever som idrottar eller är aktiva både i skolan och på fritiden har jag kunnat märka att har en viss social status i klassen. Det märks att de elever som deltar i ledd idrottsverksamhet har en bättre social förmåga och är vana att hantera med- och motgångar på ett eller annat sätt.

Med tanke på fysisk aktivitet och inläring tror jag att det är viktigt att aktiviteterna är mångsidiga och varierande för att de ska ha någon effekt. Pulshöjande aktiviteter och aktiviteter som tränar koordinationen hos eleverna upplever jag att har störst effekt på deras inläring. Jag tror helt fullt och fast på att inläring och fysisk aktivitet går hand i hand och att de har stor betydelse att på ett mångsidigt sätt röra på sig. Jag tror helt klart att fysisk aktivitet har en inverkan på inläringen. Fysisk aktivitet har enligt mig en mycket betydande roll för elevernas inläring. Som komplement till mina egna erfarenheter och observationer har jag också läst en del forskning som stöder det faktum att fysisk aktivitet har en påverkan på elevers inläring.

Koncentrationen är A och O för inläringen

Under de år jag har arbetat som klasslärare har jag undervisat i så gott som alla ämnen. Jag har varit klasslärare för de yngsta och äldsta årskurserna men undervisat i vissa ämnen i alla årskurser. På min fritid har jag alltid varit fysiskt aktiv och för mig är det en naturlig del av såväl fritid som arbete. Jag blir hela tiden mer och mer säker på hur viktigt det är med fysisk aktivitet i skolan. Enligt mig ska varje människa, elever och lärare i det här fallet, vara fysiskt aktiva. Jag tycker fysisk aktivitet är jätte viktigt. Det behövs för att man ska få i gång hjärnan och jag tror att det är jätte viktigt. Stillasittandet gynnar ingen och gynnar absolut inte barn heller. Men jag är lite ”både och” eftersom

jag tycker att fysisk aktivitet som en sak är jätte viktig men jag är också inne på det där med avslappning. Jag tycker att det handlar om den där fysiska aktiviteten även om det inte är ”aktivt aktivt”.

Fysisk aktivitet är väldigt viktigt för barn och ungas hälsa. Kroppen mår bra av rörelse, man sover bättre, hjärnan fungerar bättre och hela välmåendet gynnas av fysisk aktivitet. Dessutom innebär många typer av fysisk aktivitet social samvaro med andra, vilket också är positivt för hälsa och välmående. Enda gångerna jag egentligen kan se något negativt med fysisk aktivitet är när det blir för mycket och går till överdrift eller blir för hård press. I de fallen tar det mer än vad det ger.

Jag upplever att rörelse i sig är viktigt för lärande för att, fast jag inte är professor i det här men, hjärnan fungerar bättre när man rör på sig. Det behöver vara balans mellan fysisk aktivitet och vila. Men sen som jag konstaterade tidigare är det också viktigt med avslappning. För en del barn som är överaktiva och som har för mycket av den där aktiva biten så kan de behöva lära sig tvärtom att bara slappna av för att hjärnan ska fungera. Jag tycker att fysisk aktivitet kan lära den där sociala biten också. Och det märker man ju bra i skolan att barn som utövar fysisk aktivitet i grupp av något slag att de har lättare med den sociala samvaron.

Tillsammans med mina kollegor arbetar jag aktivt för att få in fysisk aktivitet som en naturlig del av elevernas skolvardag, men också att få in fysisk aktivitet för lärarna och övrig personal på skolan. Vi ordnar bland annat olika typer av rastaktiviteter och pausgymnastik. Vad jag har kunnat se under mina år som lärare är att den fysiska aktiviteten har en större påverkan på elevers hälsa än på deras inläring, men då skulle jag också vilja poängtera att en god hälsa främjar inläringen. Inläring, hälsa och fysisk aktivitet går med andra ord hand i hand.

Som lärare är det ganska enkelt att hålla koll på vilka elever som är fysiskt aktiva på sin fritid, eller jag skulle nästan säga att det är lättare att se och veta vem som inte är det. De elever som inte är fysiskt aktiva på sin fritid är ofta fastklistrade vid datorn eller telefon och det syns både kroppsligt och på koncentrationen. Det gläder mig att de flesta av de elever som bor nära skolan tar sig dit för egen maskin, medan de som har längre är tvungna att åka buss eller taxi.

Varje år görs MOVE-tester där man mäter den fysiska funktionsförmågan på eleverna i årskurs fem och åtta i hela landet. I flera år har jag gjort dessa test med årskurs fem,

vilket är ett ypperligt tillfälle att se hur elevernas konditionsnivå, styrka och rörlighet är. Under de senaste åren tycker jag att elevernas konditionsnivå både styrke- och uthållighetsmässigt är ganska bra i grunden, men barn idag är däremot väldigt stela. Barnen idag är ganska aktiva men inte så rörliga, vilket leder till att de har ont lite här och där. Jag tror att dagens teknik är en av bovorna i det här fallet. Telefoner, datorer, TV och surfplattor gör att barn och unga idag sitter allt mer stilla. Det här stillasittandet syns också på inläringen i skolan.

I den skola där jag jobbar finns det mycket för eleverna att göra på rasterna på skolgården. Det är viktigt att skolgården stimulerar fysisk aktivitet för att främja en aktiv vardag för eleverna. I mitt klassrum har jag valt att eleverna inte ska ha pulpeter utan de har istället sina saker i lådor längst fram i klassrummet. På det här sättet blir det avbrott i stillasittandet varje gång de behöver något material. Varje dag har jag pausgymnastik åt mina elever. De elever som inte känner att de behöver det tvingas inte till att vara med men alla uppmuntras till att det är bra att röra på sig.

I den skola där jag arbetar är fysisk aktivitet en väldigt viktig del av skolvardagen. Under rasterna har vi "rastagenter" som är elever som särskilt fått i uppgift att dra igång olika typer av aktiviteter under rasterna. Vi har även vissa lärare, där jag är en av dem, som har i uppgift att se till att eleverna och lärarna har möjlighet till fysisk aktivitet under och efter skoldagen. Skolgården är även planerad och utformad så att den ska vara inbjudande till fysisk aktivitet för eleverna. I vår skola har vi som mål att göra fysisk aktivitet till en naturlig del av vardagen för elever och lärare. Vi satsar på fysisk aktivitet eftersom vi vet hur mycket det ger för elevernas inläring och samtligas välmående och helhetshälsa.

Under mina år som lärare har jag inte kunnat se någon tydlig koppling mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra ämnen. Däremot tycker jag att det kan vara lite tvärtom. En elev som är duktig i praktiska ämnen kan vara sämre i läsåmnen, det vill säga att vitsordet i gymnastik sällan korrelerar med vitsord i andra ämnen. Jag tycker mig snarare ha kunnat se att sådana som är fysiskt aktiva på sin fritid eller deltar i lagsporter klarar sig bra i skolan och presterar goda resultat, men det behöver inte betyda att det är just dessa elever som är mest inspirerade att göra sitt bästa på skolgymnastiken och därför skulle jag inte säga att sambandet mellan vitsord i gymnastik och andra ämnen är särskilt stort.

Rasterna och den fysiska aktivitet som sker under skoldagen ser man att är väldigt viktig för elevernas koncentration. Koncentrationen är en av nycklarna till inläring och därför vill jag påstå att det är av stor betydelse för elevernas inläring att främja deras koncentration. De elever som jag vet att är fysiskt aktiva på sin fritid upplever jag att har mycket bättre koncentration, orkar sätta sig in i saker och är aktivt med på lektionerna. Om jag tänker på de som har haft svårt att lära sig läsa i år så är det sådana barn som jag vet att inte får, det handlar inte bara om fysisk aktivitet, men inte heller stimulans hemifrån. Det kan bland annat handla om att föräldrarna har kanske inte uppmanat dem eller peppat dem att vara med på hobbyn eller fysisk aktivitet. Det kan också handla om att föräldrarna inte är ute och leker med barnen eller på annat sätt ser till att de får vara fysiskt aktiva. De som är fysiskt aktiva på sin fritid är mer högpresterande och kan lättare ta till sig instruktioner. De fysiskt aktiva eleverna är vana att ta instruktioner och följa regler från exempelvis föreningsverksamhet.

Enligt mig finns det absolut en koppling mellan fysisk aktivitet och inläring. Jag har ingen direkt vetenskaplig grund som jag baserar min åsikt på utan snarare det jag rent empiriskt har fått uppleva under mina yrkesverksamma år som lärare. Om jag tänker på en elev som inte alls rör på sig i sin vardag och samtidigt tänker på en annan elev som är väldigt fysiskt aktiv så kan jag konstatera att den elev som är fysiskt aktiv helt säkert klarar sig bättre på alla sätt och vis i skolan och inlärningsmässigt om det inte finns några andra faktorer som ligger bakom och försvårar inläringen.

All typ av fysisk aktivitet är bra för oss men med tanke på inläring skulle jag vilka påstå att gruppaktiviteter, lagsporter eller dans är särskilt fördelaktigt. Jag tror att den sociala biten av den fysiska aktiviteten är väldigt viktig, det vill säga att man samtidigt som man är fysiskt aktiv får lära sig att umgås och samspela med andra. Fysisk aktivitet där man "har med andra att göra" är ofta olika former av konditionsidrott och lagidrott och därför tror jag också att dessa idrottsformer är särskilt bra för att främja hälsa och inläring. Här vill jag även lyfta fram de vuxnas roll. Som vuxen är det viktigt att komma ihåg att barn gör som vi gör och inte som vi säger. Det är därför bra att komma ihåg att själv vara en fysiskt aktiv förebild. I skolan är det svårt att ändra på de attityder och värderingar som barnen har med sig hemifrån. Ytterligare vill jag lyfta fram vikten av att hitta en balans mellan fysisk aktivitet och avslappning. Fysisk aktivitet handlar också om avslappning och att hitta balansen, vilket är minst lika viktigt att få in i dagens stressade samhälle.

Fysisk aktivitet har stor betydelse för elevernas inläring

Jag har jobbat på flera olika skolor och varit klasslärare för elever från årskurs ett till årskurs sex. Jag har undervisat i alla ämnen och trivs bra med mitt yrke. På min fritid är jag själv väldigt aktivt och tycker mycket om att röra på mig. Jag tycker att varje människa ska röra på sig dagligen och ser på rekommendationerna för fysisk aktivitet som ett minimum för hur mycket vi människor bör röra på oss. Fysisk aktivitet är mycket viktigt för varje individs fysiska, sociala och mentala hälsa. Fysisk aktivitet är också viktigt för människans lärande, eftersom rörelse ger oss energi och främjar koncentrationsförmågan. Jag strävar till att dagligen se till att mina elever har en fysiskt aktiv skoldag bland annat genom att ha pausgymnastik och genom att undervisa utomhus i mån av möjlighet.

Jag tror att fysisk aktivitet har större betydelse för elevernas hälsa än för deras inläring, men samtidigt vet jag att utan fysisk aktivitet så blir inläringen väldigt lidande. Elever som har fått röra på sig tillräckligt orkar med de uppgifter de blir tilldelade och kan koncentrera sig på ett helt annat sätt än de som inte rör på sig. Jag upplever också att elever som är fysiskt aktiva på sin fritid har lättare att se samband och således också lättare att ta till sig kunskap och information. Jag anser mig ha en god bild över vilka av mina elever som rör på sig på rasterna och på fritiden. Det är fler som cyklar eller går till skolan än de som får skjuts till skolan av eleverna i min klass. De flesta av eleverna i min klass rör på sig mycket både under skoldagarna och på sin fritid. Jag märker att eleverna har en relativt god grundkondition men att deras styrka och rörlighet skulle få vara bättre. En del av eleverna skulle också må bra av mera uthållighetsträning. Uthållighetsträning och konditionsträning är något som jag kunnat se att har goda effekter på elevernas koncentration och inläring.

I den skola jag arbetar på vill vi möjliggöra fysisk aktivitet för eleverna genom att erbjuda motionsklubbar efter skolan, men också genom att se till att skolgården bjuder in till lek och rörelse. Vi lärare turas om att dra olika rast aktiviteter för eleverna och eleverna själva uppmuntras också till att dra igång lekar och stafetter. När jag tänker på mina år i läraryrket tycker jag mig kunna se en relation mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra skolämnen. Att det skulle vara frågan om nå särskilt ämne generellt kan jag inte säga men jag tycker överlag att jag har kunnat se att de elever som har ett gott vitsord i gymnastik också ofta har goda vitsord i andra ämnen. Det är lättare för

eleverna att koncentrera sig om de har haft gymnastiklektioner under dagen. Eleverna är mer skärpta och alerta när de har fått röra på sig lektionen innan.

De elever som är fysiskt aktiva i sin vardag presterar ofta bättre i skolan. Särskilt bra upplever jag att det märks på elever som är med i någon idrottsförening att oberoende vilken idrott som de håller på med så är de vana att behöva öva, lära sig och prestera. Det här syns också i skolan att eleverna som idrottar på sin fritid oftare vet hur de ska gå till väga för att lära sig något nytt och att de har ett annat tålamod vad gäller inläring. Det syns ofta på sådana elever att de vet att det krävs övning och koncentration för att lära sig, vilket också syns på deras skolprestationer.

Det märks att mängden fysisk aktivitet per dag minskar ju äldre eleverna blir. Motivationen till skolan minskar tyvärr också ofta när eleverna blir äldre, men jag tycker mig ha kunnat se att de elever som är fysiskt aktiva i sin vardag också håller uppe motivationen till skola och inläring längre än de elever som inte rör på sig. Det är svårt att säga att studieprestationerna direkt försämras ibland de äldre eleverna för att de rör på sig mindre, men om vi däremot tänker bort den fysiska aktiviteten helt tror jag att man skulle se tydliga skillnader. Det här tyder också på att det åtminstone enligt mig och de studier jag har fått ta del av finns en relation mellan fysisk aktivitet och inläring. Många elever som kämpar och har det svårt i skolan, utan någon egentlig diagnos, tror jag att skulle hjälpas mycket av att börja röra på sig mera och gärna också tillsammans med andra. Fysisk aktivitet har enligt mig en stor betydelse för elevernas inläring. Fysisk aktivitet bidrar till att sociala relationer byggs, psykiska och fysiska hälsan förbättras och fokus på det som ska göras ökar.

I mitt yrke som lärare har jag kunnat se att elever som är fysiskt aktiva i sin vardag lättare kommer till ro och är tryggare i sig själva. De här eleverna är ofta de som målmedvetet jobbar för att nå sina mål om det så handlar om att lära sig räkna ekvationer eller att virka en grytlapp. Elever som idrottar på sin fritid är ofta mer vana att samverka med andra och att utföra uppgifter som tilldelas dem från början till slut. De elever som deltar i föreningsidrott är vana vid struktur och regler för hur man agerar i grupp. Med det här menar jag inte att de elever som idrottar alltid behöver vara de smartaste i klassen eller de som först blir klara, men de har ofta en annan uthållighet och driv till uppgifterna än de elever som mest sitter stilla på dagarna.

4.2 Sammanfattning

I det här avsnittet görs en sammanfattning av berättelserna utgående från forskningsfrågorna för den här studien. Här lyfts likheter och skillnader i de olika berättelserna fram. Det är de centrala delarna från varje berättelse som presenteras nedan.

Vilken betydelse anser klasslärare att fysisk aktivitet har för elevers inläring?

Samtliga berättelser för fram att fysisk aktivitet har en stor betydelse för elevers inläring. De flesta informanter är överens om att det är svårt att sätta fingret på vad som gör att fysisk aktivitet är så bra för elevernas inläring, men de samtliga lyfter fram de positiva effekterna på koncentrationen som en viktig del. Några av respondenterna berättar att de har tagit del av forskning på temat fysisk aktivitet och inläring, medan vissa säger att de inte har tagit del av forskning på området. Oberoende av respondenternas kännedom om forskning på området så är de alla överens om att de själva har erfarenheter av att fysisk aktivitet har en stor och positiv betydelse för elevernas inläring.

Sammanfattningsvis framkommer i alla berättelser att informanterna tycker att fysisk aktivitet har en stor betydelse för elevers inläring. Två av informanterna poängterar att fysisk aktivitet främjar en god hälsa och att en god hälsa i sin tur främjar en god inläring. En av informanterna lyfter fram att fysisk aktivitet påverkar koncentrationsförmågan positivt och att koncentrationsförmågan i sin tur påverkar inläringen positivt.

Hurdan relation erfar klasslärare att det finns det mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?

I flera av berättelserna poängteras att det är svårt att peka på att det generellt eller exakt skulle vara den fysiska aktiviteten som påverkar skolprestationerna eftersom det finns så många faktorer som spelar in. Skolmotivation och skoltrivsel är andra betydande faktorer som utöver inläringssvårigheter spelar stor roll i elevernas lärande. Så gott som alla är ändå överens om att fysisk aktivitet har en del med skolprestationer att göra men då tillsammans med andra faktorer också. De flesta är av den åsikten att de som

är fysiskt aktiva presterar bättre i skolan. Med fysiskt aktiva menas här sådana elever som rör på sig både i skolan och på fritiden och inte spenderar sina dagar mest stillasittande. Många valde att tänka på en person som inte rör sig alls jämfört med en person som rör på sig mycket och kunde genom den visualiseringen konstatera att den som är fysiskt aktiv klarar sig bättre i skolan rent generellt.

I majoriteten av berättelserna framkom att lärarna anser att fysisk aktivitet har en positiv effekt på elevernas skolprestationer. De elever som är fysiskt aktiva tenderar att prestera bättre i skolan än de elever som är mera stillasittande. Flera av lärarna förklarar att det inte i varje enskilt fall behöver vara så att för att man är fysiskt aktiv så presterar man bra i skolan men att det i de flesta fall är så förutsatt att man inte har någon inlärningssvårighet. Överlag kunde alla lärare konstatera att de elever som är fysiskt aktiva oftare presterar bättre i skolan än de elever som inte kan sägas vara fysiskt aktiva.

Vilken typ av fysisk aktivitet anser klasslärare att främjar elevers inlärning?

I flera av berättelserna kommer det fram att den fysiska aktiviteten ska innefatta pulshöjande moment och koordinationsövningar. Alla berättar att det centrala är att fysiska aktiviteten sker och att den är regelbunden. I en av berättelserna framkommer även att den fysiska aktiviteten behöver ha en viss längd tidsmässigt för att göra skillnad. En del anser att den fysiska aktiviteten bör ha en viss intensitet för att ha någon nytta för inlärningen. En av respondenterna poängterar också att det är betydande för inlärningen att den fysiska aktiviteten varierar. Det ska handla om allt från styrka och koordination till motorikövningar och konditionsträning. Gruppaktiviteter där man socialiserar sig samtidigt som man rör på sig lyfts också fram. Genom fysisk aktivitet i grupp och tillsammans med andra tränar eleverna sina sociala färdigheter samtidigt som de rör på sig. Flera av respondenterna förklarar att de elever som deltar i idrotter där man samverkar med andra har en helt annan vana att samarbeta och ta hänsyn till andra än de som inte idrottar. De elever som idrottar i föreningar har ofta lättare att ta till sig regler, rutiner och riktlinjer också i skolan.

Sammanfattningsvis kan konstateras att all typ av fysisk aktivitet anses vara fördelaktig för elevernas inlärning. All typ av fysisk aktivitet är bättre än inget men informanterna lyfter särskilt fram pulshöjande konditionsträning,

koordinationsövningar och fysisk aktivitet i grupp som särskilt viktiga med tanke på inläringen. Varaktigheten nämns också som betydande för den fysiska aktivitetens betydelse för inläringen.

Nedan presenteras en överblick av narrativerna och slutsatserna i en tabell, se tabell 1. Tabellen visar vad varje narrativ lyfter fram vad gäller de olika forskningsfrågorna. Dessutom presenteras korta slutsatser kring forskningsfrågorna i tabellen.

Tabell 1

Centralt innehåll i de olika narrativerna kopplat till forskningsfrågorna.

Forskningsfråga	Narrativ 1	Narrativ 2	Narrativ 3	Narrativ 4	Narrativ 5	Slutsatser
Vilken betydelse anser klasslärare att fysisk aktivitet har för elevers inläring?	En stor betydelse. Fysisk aktivitet främjar en god hälsa och en god hälsa i sin tur främjar inläringen.	Jag anser att det har en stor betydelse.	Verkligen stor betydelse och den är mycket viktig.	En stor betydelse, men kanske mest för koncentrationen som i sin tur har en stor betydelse för inläringen.	Utan fysisk aktivitet blir inläringen lidande. Fysisk aktivitet är jätteviktigt för elevernas inläring.	Samtliga anser att fysisk aktivitet har en stor betydelse för elevernas inläring.
Hurdan relation erfar klasslärare att det finns det mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?	Det finns många andra faktorer som spelar in, vilket gör det svårt att säga exakt. Den finns en relation men prestationerna omfattas även av mycket mer.	Kan inte säga om det är generellt, men tycker nog att det korrelerar att de som är mer fysiskt aktiva presterar bättre kunskapsmässigt.	De som är fysiskt aktiva presterar ofta bättre i skolan.	Det finns ett samband och det blir väldigt tydligt om man tänker bort all typ av fysisk aktivitet.	Det finns en positiv relation mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. De som är fysiskt aktiva har lättare att lära sig och presterar därför oftast bättre.	Svårt att peka på att det generellt skulle vara den fysiska aktiviteten som påverkar prestationerna då det finns så många faktorer som spelar in. Det som är fysiskt aktiva presterar bättre i skolan.
Vilken typ av fysisk aktivitet anser klasslärare att främjar elevers inläring.	All fysisk aktivitet har betydelse. Särskilt pulshöjande aktiviteter och koordinationsövningar har effekt.	Lite av något är bättre än inget alls men jag tror att den fysiska aktiviteten behöver ha en viss varaktighet när den sker.	All fysisk aktivitet är hemåt, men det bästa enligt mig är när den fysiska aktiviteten är varierande. Det ska vara allt från kondition till styrka.	Aktiviteten ska gärna vara i grupp där man också lär sig att samspela med andra. En balans mellan vila och aktivitet bör finnas.	Uthållighets- och konditionspass har jag kunnat se att ger goda effekter på elevernas inläring.	Här lyfts fram variation, pulshöjande aktiviteter och uthållighet. Styrka, gruppaktiviteter och koordinationsövningar betonas också.

5 Sammanfattande diskussion

Det här kapitlet diskuteras avhandlingens resultat och metod kopplat till den teori och den metod som tidigare presenterats. Kapitlet inleds med diskussion av undersökningens resultat. Därefter diskuteras valet av metod och forskningsansats. Kapitlet avslutas med slutsatser kring undersökningen och förslag till fortsatt forskning.

5.1 Resultat

I den här undersökningen handlar det inte om att generalisera resultaten utan snarare om att ge en röst åt lärarna i det aktuella sammanhanget. För att kunna generalisera resultatet behöver en mer omfattande undersökning göras. På grund av det exceptionella läget i världen under år 2020 med den rådande Covid-19 pandemin var respondenternas antal ganska begränsat och själva undersökningen gjordes helt på distans via internet. Materialet som samlades in var trots det tillfredsställande och i sådan omfattning att det kan användas för att ge klasslärarna en röst på det aktuella temat.

I den här undersökningen görs ingen skillnad på kön varken hos informanterna eller eleverna, eftersom det inte är just det som är relevant för den här studien. Syftet i den här studien är inte att kartlägga skillnader mellan könen utan snarare att överlag visa på hur klasslärare upplever att barn och ungas inlärning påverkas av fysisk aktivitet. I den här studien beaktas all typ av fysisk aktivitet oberoende om den sker under skoldagen eller på elevernas fritid.

Tidigare forskning visar att fysisk aktivitet påverkar hjärnan. Vid fysisk aktivitet ökar hjärnans volym och aktivitet. Hjärnans aktivitet ökar särskilt vad gäller de områden som justerar minnet och exekutiva funktioner, systemet som reglerar kognitiva processer. (Utbildningsstyrelsen, 2012, s. 8). När barn är fysiskt aktiva genom motoriska rörelser utvecklas barnens funktionsmönster och många funktioner kan verka och agera samtidigt utan att störa varandra. Genom rörelse får barnen erfarenhet av att röra på sig samtidigt som de tränar på att utföra flera funktioner under tiden, så som att fatta beslut, tänka och ta emot intryck. (Grindberg, Langlo Jagtøien, 2000, s. 58.) I den här undersökningen framkom att klasslärarna har erfarenhet av att fysiska aktivitet har en stor betydelse för elevers inlärning. Samtliga informanter lyfter fram att koncentrationen är det som de konkret kan se att påverkas mest av fysisk aktivitet.

Koncentration i sin tur är av betydelse för att eleverna ska kunna ta till sig undervisningen och lära sig.

Eriksson (2017, s. 74) förklarar att fysisk aktivitet som tränar konditionen har visat sig ha större betydelse för elevernas inläring än exempelvis fysisk aktivitet som tränar muskelstyrka. I narrativerna framkommer att flera av informanterna anser att sådan typ av fysisk aktivitet som tränar koordinationen, konditionen, styrkan och samarbetsförmågan främjar inläringen. Vissa valde även att lyfta fram varaktigheten och regelbundenhet som viktiga faktorer för fysisk aktivitet med tanke på inläring. Klasslärarna som deltog i den här studien erfar att pulshöjande moment och koordinationsövningar har särskilt goda resultat på elevers inläring. Intensitet och mängd poängterades också som viktigt i den här kontexten. Fysisk aktivitet som sker i grupp var något som informanterna hade erfarenhet att påverkar elevernas sociala hälsa och inläring på ett positivt sätt. De elever som deltar i lagidrott eller aktiviteter där man är tillsammans med andra har en bättre social förmåga och har lättare att beakta andra och deras känslor.

I den här studien kommer det fram att en del av informanterna känner till tidigare forskning på området men en del poängterar också att de inte känner till tidigare forskning på området. Oberoende av om informanterna kände till tidigare forskning på temat eller inte så lyfte samtliga fram att de har kunnat erfara under sin tid i yrket att fysisk aktivitet är viktigt för elevernas inläring. För att visa på hur viktigt det är valde flera av informanterna att tänka sig och beskriva hur inläringen skulle bli lidande om alla elever skulle vara fysiskt inaktiva hela tiden.

Det finns många faktorer som tillsammans påverkar inläringen. Informanterna lyfter fram att det är svårt att säga att det generellt skulle vara fysisk aktivitet som påverkar skolprestationerna. Andra faktorer som påverkar elevers skolprestationer är bland annat motivation och trivsel i skolan. De flesta informanter är överens om att fysisk aktivitet är en av flera faktorer som påverkar skolprestationer. Majoriteten av informanterna är också av den åsikten att de elever som är fysiskt aktiva presterar bättre i skolan. Med skolprestationer avses hur väl eleven presterar i skolan, med allt från aktivitet under lektioner, testresultat, utförande av uppgifter och betyg (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 51). Tidigare forskning visar också på att det finns ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. Ökad mängd fysisk

aktivitet har dessutom visat sig främja elevernas koncentration och inläring. (Käll et al, 2013, s. 476.)

Resultaten av studien betyder att det är skäl att se till att främja en fysiskt aktiv vardag för eleverna. I skolan behöver lärare och personal se till att eleverna har möjlighet att röra på sig under skoldagen men också att de får de verktyg, både sociala, fysiska och psykiska, som de behöver för att vara fysiskt aktiva på sin fritid. Fysisk aktivitet är inte bara till fördel för elevernas hälsa utan även för deras inläring. Genom att eleverna är fysiskt aktiva orkar de koncentrera sig och ta sig an undervisningen. All typ av fysisk aktivitet är fördelaktig men med syfte att främja inläringen bör den vara varierande och mångsidig. Klasslärare i Österbotten erfar att det finns en positiv korrelation mellan fysisk aktivitet och inläring, vilket betyder att fysisk aktivitet är något som underlättar elevernas inläring. Dessutom lyfter klasslärarna fram att fysisk aktivitet har en stor betydelse för elevers inläring.

De resultat som framkommer i den här avhandlingen poängterar hur viktigt fysisk aktivitet är för elevers inläring. Lärare och övrig personal tillsammans med elevernas föräldrar bör jobba tillsammans för att eleverna ska ha möjlighet att vara fysiskt aktiva. Som lärare kan man stöda kollegor och föräldrar i hur de ska främja elevernas fysiska aktivitet.

5.2 Metod

Syftet med den här avhandlingen är att ta reda på vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers inläring enligt klasslärare i Österbotten. Målet är bland annat att öka medvetenheten kring hur viktigt det är med rörelse i elevernas vardag inte bara för hälsan utan också för inläringen. I det här sammanhanget är relevant att göra klasslärarnas egna röster hörda för att få deras perspektiv på fysisk aktivitet och inläring. För att uppfylla syftet gjordes datainsamlingen med hjälp av intervjuer med klasslärare på fältet.

Tidigare forskning som har gjorts angående vilken betydelse fysisk aktivitet har för inläringen enligt lärare är opublicerade magisteravhandlingar främst i Sverige men några få har även gjorts på liknande tema i Finland. Det faktum att så få studier har gjorts på just lärarnas erfarenheter av fysisk aktivitet och inläring ökar den här avhandlingens relevans och betydelse. Ofta när man forskar kring fysisk aktivitet och

inlärning så undersöks sambandet mellan dessa två rent generellt, men sällan undersöks vad lärare specifikt har för uppfattningar om eventuellt samband.

Fördelen med att välja en kvalitativ forskning är bland annat att forskaren får ta de av informantens inre perspektiv. Informantens erfarenheter hjälper forskaren att tolka den information som hen får. Forskaren sätter sig in i informantens personliga perspektiv och referensram för att få en så god helhetsbild av informantens situation och erfarenheter som möjligt. (Olsson et al., 2007, s. 64.) I den här undersökningen deltog fyra informanter i intervjuerna där de fick dela med sig av sina åsikter och erfarenheter.

Inom den kvalitativa forskningen utvärderas datainsamlingsmetoderna utgående från huruvida data som samlats in motsvarar syftet, om andra kan förstå och använda metoden samt på vilken nivå metoden ger förståelse. (Olsson et al., 2007, s. 65.) Innan den här undersökningen gjordes konstaterades att för att uppnå studiens syfte är det mest lämpliga att använda sig av en kvalitativ forskning. Med hjälp av intervjuguiden och det genomförande som beskrivs kunde andra också förstå och använda sig av den här metoden. Intervjuerna gav forskaren möjlighet att komma närmare informanterna i deras erfarenheter och få en förståelse för deras situation på ett annat sätt än vad enkäter eller andra kvantitativa metoder skulle ha gjort.

Lärarna levde i tider med distansundervisning under våren 2020 och därför var det svårt att få tag på informanter som hade tid och möjlighet att ställa upp. För att kunna generalisera resultaten skulle ett mer omfattande material krävs. Trots att antalet informanter var ganska få kunde ett tillfredsställande material insamlas. I övrigt fungerade intervju bra som datainsamlingsmetod i och med att intervjuerna kunde göras digitalt och forskningsfrågorna blev besvarade i samband med intervju och analys. Intervjuerna och den tabell som gjordes upp som grund för analysen fungerade som en god grund för utformandet av de olika narrativen. Narrativen utgår från informanternas vardag och upplevelser och ger läsaren en överblick på det centrala i studiens resultat.

Intervjuer är en typ av narrativ metod för att samla in data för att sedan analysera materialet. Narrativa metoder och analyser handlar om att forskarens tolkningar. (Johansson, 2005, s. 22–25.) Tolkningarna av data har i det här fallet lett till fem olika narrativer. Det centrala i varje narrativ tydliggörs i en tabell där varje forskningsfråga och narrativ finns med. I tabellen finns även slutsatser från resultaten med. Slutsatserna

är en sammanfattning av resultaten där det centrala som kommit fram beskrivs (Patel et al., 2019, s. 166).

Den här undersökningen hade också gått att göra med hjälp av andra metoder. Ett exempel på en annan datainsamlingsmetod, med hjälp av vilken undersökningen kunde ha gjorts, är enkäter. Genom att samla in data i en enkätundersökning skulle man ha fått en annan typ av avhandling med eventuellt en annan utformning. Ett annat alternativ hade också varit att utföra undersökningen med både enkäter och intervjuer. Då hade man kunnat diskutera enkätsvaren tillsammans med informanten och låta intervjun utgå från enkäterna. Fördelen med intervjuer är att forskaren har möjlighet att ställa följdfrågor och låta informanten förklara sin åsikt.

5.3 Slutsatser

Den här avhandlingen undersöker vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevers inläring enligt klasslärare i Österbotten. Kvalitativ forskningsmetod med intervju som datainsamlingsmetod var bäst lämpat för att uppfylla studiens syfte och för att få svar på forskningsfrågorna. Materialet som samlades in står som grund till de narrativer som togs fram.

Fysisk aktivitet och inläring är ett ständigt relevant och aktuellt ämne. I de styrdokument som finns för skola och undervisning poängteras vikten av att främja en fysiskt aktiv vardag. I de rekommendationer som finns för fysisk aktivitet anges hur mycket människor i olika åldrar behöver röra på sig för att främja sin hälsa. Fysisk aktivitet, hälsa och inläring kan konstateras gå hand i hand.

Sällan när fysisk aktivitet kopplat till inläring undersöks lyfts lärarnas erfarenheter fram, vilket gör den här avhandlingen särskilt väsentlig för att belysa lärarnas perspektiv och upplevelser. I den här avhandlingen framkommer att klasslärarna anser att fysisk aktivitet har en stor betydelse för elevers inläring. Det är svårt att peka på att det generellt är den fysiska aktiviteten som påverkar skolprestationerna då det finns så många andra faktorer som spelar in. Klasslärarna är trots det eniga om att de som är fysiskt aktiva överlag presterar bättre i skolan. Sådan typ av fysisk aktivitet som har störst betydelse för inläringen är varierande och pulshöjande. Uthållighet och varaktighet är också viktigt med tanke på inläringen. Gruppaktiviteter är också sådant som klasslärarna erfar att främjar inläringen och bidrar till social förmåga.

5.4 Förslag till fortsatt forskning

Under våren 2020 blev distansundervisning aktuellt i skolorna i Finland på grund av Covid-19 pandemin. Under hösten 2020 diskuteras distansundervisning igen som en möjlighet för att upprätthålla undervisningen under pandemin och i framtiden vid liknande situationer. Distansundervisning innebär både utmaningar och möjligheter för såväl lärare som elever. Förslag till fortsatt forskning på temat fysisk aktivitet och inlärning kunde vara att undersöka hur lärare möjliggör fysisk aktivitet under distansundervisning. Hur kan eleverna fortsätta ha en fysiskt aktiv skolvardag trots att undervisningen sker på distans? Distansundervisning är något nytt åtminstone för grundskolorna och därför finns det mycket att undersöka på området. Om det dessutom kommer att bli allt mer vanligt med distansundervisning så finns det alla skäl till att göra forskning på området.

En annan sak som skulle vara intressant att undersöka på temat fysisk aktivitet och inlärning är hur elever själva upplever att deras fysiska aktivitet påverkar deras inlärning. Resultatet från den studien kunde då jämföras med lärarnas uppfattning om vilken betydelse fysisk aktivitet har för elevernas inlärning. Här kunde både kvalitativa och kvantitativa metoder vara av intresse. Genom enkätundersökningar kunde man nå ut till många elever. Med intervjuer däremot kunde man ställa följdfrågor och se eller höra elevernas reaktioner på frågorna. I en sådan undersökning kunde man också jämföra skillnader mellan könen.

En intressant fortsatt forskning på lärares erfarenheter av vilken betydelse fysisk aktivitet har på elevers inlärning skulle vara att göra en liknande undersökning med lärare på andra stadiet eller lärare i högskolor. Mängden fysisk aktivitet sjunker ofta med stigande ålder och därför skulle det vara intressant att göra en motsvarande studie som den här med fokus på äldre barn och unga. Data kunde där med fördel samlas in genom både enkäter och intervjuer. Genom enkäter når man snabbt ut till många och utgående från enkäterna kunde man välja ut ett sampel som man också intervjuar. Frågeställningen kunde här exempelvis vara vilken betydelse har fysisk aktivitet för studerandes inlärning enligt lärare på andra stadiet.

Litteratur

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder* (2. uppl.). Stockholm: Liber.
- Backman, S. (6 september 2018). Finländarna älskar att sitta och ligga ner – bara var femte rör på sig tillräckligt. *Hufvudstadsbladet* Hämtad 18 november 2019, från <https://www.hbl.fi/artikel/finlandarna-alskar-att-sitta-och-ligga-ner-bara-var-femte-ror-pa-sig-tillrackligt/>
- Barenberg, J., Berse, T. & Dutke, S. (2011). Executive functions in learning processes: Do they benefit from physical activity? *Educational Research Review*, 6(3), Hämtad 14 september 2020, från: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X11000315?via%3Dihub>
- Bell, J. (2011). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985) *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and for Health-Related Research*.
- Denscombe, M., Larson, P. & Larson, P. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (Upplaga 3:1.). Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, I. (2007). *Motorikobservationer och skolprestationer*. Nordic Studies in Education. 27(02) Hämtad 19 oktober 2020, från: https://www-idunn-no.ezproxy.vasa.abo.fi/file/pdf/33192615/motorikobservationer_och_skolprestationer.pdf

- Ericsson, I. (2017). *Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande*. Riksidrottsförbundet Hämtad 19 oktober 2020, från: <http://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/24038/betydelsen-av-fysisk-aktivitet-och-motorisk-kompetens-for-larande.pdf?sequence=2>
- Eriksson Barajas, K., Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudie i utbildningsvetenskap – Vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. Natur och kultur: Stockholm
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Gehris, J. S., Gooze, R. A. & Whitaker, R. C. (2015). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: Care, Health and Development*, 41(1), pp. 122-131. doi:10.1111/cch.12136 Hämtad 14 augusti 2020, från: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.vasa.abo.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9b43f01c-d699-4bdd-b588-a27b31cda49f%40pdc-v-sessmgr06>
- Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun – Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur
- Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, T. & Vasankari, T. (2018). *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Utbildnings- och kulturministeriet. Hämtad 18 november 2019, från: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf

- Johansson, A. (2005). *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Käll, L., Nilsson, M. & Lindén, T. (2014). The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), Hämtad 14 september 2020, från: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12179>
- Larsen, A. K., Kärnekull, B., & Kärnekull, E. (2009). *Metod helt enkelt: En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerup
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research – Reading, Analysis and Interpretation*. California: Sage Publications
- Mattson, C.M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. Hämtad 27 januari 2020, från: http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf
- Mednick, S. A. (1967). *Inläring – De grundläggande principerna för inläring. Minnets och glömskans funktioner*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Nationalencyklopedin, (2020). Uppslagsverket. Hämtad 22 oktober 2020, från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/>
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Raine, L. B., Lee, H., Saliba, B., Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. & Kramer, A. (2013). *The Influence of Childhood Aerobic Fitness on Learning and Memory*. PLoS ONE, 8(9), Hämtad 14 september 2020, från: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3770671/pdf/pone.0072666.pdf>
- Tomporowski, P., McCullick, B., Pendleton, D. & Pesce, C. (2015). *Exercise and cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition*. Journal of Sport and Health Science (4), 47–55
- Turpeinen, S. & Hakamäki, M. (2018). *Idrott och jämställdhet 2017; Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet*. Utbildnings- och kulturministeriet. Hämtad 18 november 2019, från: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160697/OKM_18_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Världshälsoorganisationen. (2018). Physical activity. Hämtad 08 oktober 2019, från: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Hämtad 6 november 2020, från: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- Utbildningsministeriet. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Hämtad 22 januari 2020, från: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf

Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Utbildningsstyrelsen. (2012). *Motion och lärande*. Hämtad 5 december 2019, från:
https://www.oph.fi/download/144379_Motion_och_larande_Sammandrag.pdf

Bilagor

Bilaga 1 Inbjudan till intervju

Inbjudan till intervju

Hej!

Jag skriver för tillfället min magisteravhandling i pedagogik om ämnet fysisk aktivitet och inläring. Rubriken för min avhandling är ”Vilken betydelse har fysisk aktivitet för elevers inläring enligt klasslärare i Österbotten?”. Jag har nu kommit till det skedet där jag ska börja samla in information genom intervjuer med klasslärare. Jag undrar om du skulle ha möjlighet och vilja ställa upp på en intervju? För intervjun bör reserveras cirka 30 minuter. Intervjun skulle ske via nätet på en tid och via ett forum som passar dig. Intervjun spelas in och transkriberas, men som informant är du hela tiden anonym.

Min kandidatavhandling skrev jag på samma ämne, men då gjorde jag en litteraturstudie. Jag är nu därför intresserad av att ta reda på vad klasslärare anser om fysisk aktivitet och inläring. Tacksam om du har möjlighet att ställa upp. Hör gärna av dig om du har frågor eller vill veta mera.

Med vänliga hälsningar,

Felicia Willman, *telefonnummer*

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi, Vasa

Bilaga 2 Intervjuguide

Intervjuguide

Forskningsfrågor

1. Vilken betydelse anser klasslärare att fysisk aktivitet har för elevers inläring?
2. Hurdan relation erfar klasslärare att det finns det mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?
3. Vilken typ av fysisk aktivitet anser klasslärare att främjar elevers inläring.

Allmänt

Hur länge har du jobbat som lärare?

Hur länge har du jobbat på den här skolan?

Vilken årskurs är du klasslärare för?

Hur länge har du jobbat med den klass som du jobbar med nu?

Vilka ämnen undervisar du i?

Lärarens inställning till fysisk aktivitet

Brukar du röra på dig/vara fysisk aktiv? Vad tycker du i så fall om det?

Vem tycker du att ska röra på sig/vara fysiskt aktiv?

Vad är din inställning till fysisk aktivitet?

Tycker du att fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungas hälsa? (Varför? Varför inte?)

Tycker du att fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungas lärande? (Varför? Varför inte?)

Främjar du en fysiskt aktiv vardag för dina elever? (Om ja, hur? Om nej, varför inte?)

Skulle du säga att fysisk aktivitet har större påverkan på elevers hälsa eller inläring?
Motivera!

Elevernas fysiska aktivitet

Har du kännedom om dina elever rör på sig på fritiden? (Föreningsverksamhet, idrottsaktiviteter, intressen och dylikt.)

Vad vet du om elevernas fysiska aktivitet på vägen till skolan? (Hur tar eleverna sig till skolan?)

Vad vet du om dina elever i fråga om fysisk aktivitet? (konditionsnivå, uthållighet, styrka osv.)

Vad vet du om dina elevers fysiska aktivitet under skoldagen? (lektioner, raster etc.)

Skolan

Hur främjar skolan elevernas fysiska aktivitet?

Vilka åtgärder har skolan vidtagit för att öka den fysiska aktiviteten bland eleverna?

Anser du att det finns en relation mellan vitsord i gymnastik och vitsord i andra ämnen? (Om ja, i vilka andra ämnen? Motivera!)

Har du kunnat lägga märke till hur eleverna förhåller sig till undervisning/studier efter en gymnastiklektion eller att de fått röra på sig mera? (Koncentration osv.)

Inläring

Vilka skillnader finns det mellan årskurserna? Syftar här på mängd och typ av fysisk aktivitet.

Hur har dessa skillnader i så fall visat sig på studierna/inläring/studieprestationer?

Tror du att det är skillnad på olika typer av fysisk aktivitet för inläringen?

Anser du att det finns en relation mellan fysisk aktivitet och inläring? (Om ja, hurdan?)

Vilken betydelse anser du att fysisk aktivitet har för elevernas inläring?

Hurdan relation erfar du att det finns mellan fysisk aktivitet och skolprestationer?

Vilken typ av fysisk aktivitet anser du att främjar elevernas inläring?

Avslutning

Nu har vi diskuterat en hel del kring fysisk aktivitet och inlärning. Finns det ytterligare något du vill lyfta fram gällande temat eller något du kom att tänka på under intervjun?

Vilka råd skulle du ge en kollega som vill främja sina elevers fysiska aktivitet?

Tycker du att du/skolan skulle kunna göra mera för att främja elevernas fysiska aktivitet? Varför/varför inte?