

RÖRELSEGLÄDJE I FRITIDSHEMMET

– UR ELEVENS PERSPEKTIV

Grundnivå
Pedagogiskt arbete

Robert Jancevski
Ulrica Magnusson
Pernilla Ståhlbom

2023-LÄRFHEM-G01



HÖGSKOLAN I BORÅS

Program: Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem

Titel: Rörelseglädje i fritidshemmet -ur elevens perspektiv

Utgivningsår: 2023

Engelsk titel: Joy of movement in the leisure center - from the student's perspective

Författare: Robert Jancevski, Ulrica Magnusson, Pernilla Ståhlbom

Handledare: Jonas Johansson

Examinator: Marie Fahlén

Nyckelord: Rörelse, rörelseglädje, barns perspektiv, fenomenologi

Sammanfattning

Undervisningen i fritidshemmet ska bidra till att eleverna förstår hur fysisk aktivitet kan påverka deras hälsa och välbefinnande. I fritidshemmet ska eleverna ges förutsättning för att utveckla rörelseglädje och fysisk aktivitet och vi vill med denna studie få en inblick i hur elever i fritidshem upplever rörelse och fysisk aktivitet under sin vistelse i fritidshemmet.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet ”rörelseglädje” samt de förutsättningar som ges för barns fysiska aktivitet i fritidshemmet. Frågeställningarna som ligger till grund för studien är:

- Vad uppfattar eleverna som rörelseglädje i fritidshemmet?
- Hur uppfattar eleverna att skolmiljön påverkar upplevelsen av rörelseglädje i fritidshemmet?

Metod

Genom semistrukturerade intervjuer med enskilda elever har denna kvalitativa studie försökt att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för barns fysiska aktivitet i fritidshemmet. Semistrukturerade intervjuer har gjorts på tre olika skolor i södra Sverige med sammanlagt 18 elever.

Resultat

Resultatet av hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet visar att det sociala samspelet och skolgårdsmiljön har betydelse. Eleverna uttrycker att lekar, kompisar och material samt skolgårdsmiljön har betydelse för deras upplevelse av rörelse.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
SYFTE	2
Frågeställning	2
BAKGRUND	3
Undervisning i fritidshemmet.....	3
Fysisk aktivitet.....	3
Positiva effekter av fysisk aktivitet	4
Rörelseglädje	4
Barns perspektiv	5
TIDIGARE FORSKNING	6
Elevernas syn på rörelseglädje.....	6
Skolgårdsmiljöns påverkan.....	6
Socialt samspel	7
Sammanfattning av tidigare forskning.....	8
TEORETISK RAM	9
Fenomenologi	9
Livsvärld	9
METOD	11
Metodval	11
Intervju med barn	11
Urval.....	12
Genomförande	12
Analys	13
Tillförlitlighet och giltighet	13
Etik	13

RESULTAT	15
Socialt samspel	15
Ålderns betydelse	15
Positiva effekter av rörelse	16
Synen på rörelse	16
Material	16
Sinnesstämning	17
Aktiviteter	17
Skolmiljön	18
Vuxnas betydelse på skolgården	18
Miljöns påverkan	19
Miljöns betydelse	19
Sammanfattning av resultatet	19
DISKUSSION	21
Elevernas upplevelse av rörelseglädje	21
Miljöns påverkan	21
Den sociala betydelsen	22
Slutsats	23
Metoddiskussion	23
Didaktiska konsekvenser	24
REFERENSER
BILAGOR
Bilaga 1
Bilaga 2
Bilaga 3
Bilaga 4
Bilaga 5

INLEDNING

Denna studie kommer att rikta in sig på hur elever upplever sin rörelseaktivitet i fritidshemmet. Samhällsdebatten om barns fysiska aktivitet eller inaktivitet är en ständig pågående debatt och det finns många antagande om detta, men inte många vetenskapliga svar. Till exempel fick Skolverket 2018 i uppdrag av regeringen att införa mer rörelse under skoldagen i syfte att bidra till att barn når upp till de rekommendationerna som finns om fysisk aktivitet (Levinsson, Norlund & Johansson, 2022). I Sverige rekommenderas barn mellan 6–17 år att röra på sig 60 minuter per dag (FYSS, 2017). Vi vill lyfta ”rörelseglädje” utifrån ett ”barns perspektiv”, vilket denna studie kommer att utgå ifrån.

Det påtalas ofta att vi behöver få barn att röra på sig mer, men om vi vänder på det kan vi ju fråga oss varför inte barn rör på sig idag och i sådana fall vad det är som hindrar barn från att vara fysiskt aktiva (Larsson, 2019). Larsson skriver i sin bok, *Rasten: Möjligheternas mellanrum*, att ungdomar faktiskt rör sig mer idag än tidigare, men det finns de som även rör sig mindre eller inte alls. Larsson hävdar att förändringen hänger ihop med generella samhällsförändringar och förändringar inom idrottskulturen. En annan faktor som kan spela in är att idag leker barn inte lika spontant som det gjordes förr, vilket får barnen att bli mer stillasittande. Lärarna kan också utgöra ett hinder till att eleverna inte är lika fysiskt aktiva om de inte ger möjlighet till rörelse i undervisningen.

Det ligger ett visst ansvar på fritidsverksamheten att ge eleverna tillgång till rörelseaktiviteter. Enligt läroplanen (Skolverket, 2022a) ska undervisningen i fritidshemmet ge eleverna en möjlighet att utveckla rörelseglädje och på det viset utveckla ett intresse för fysisk aktivitet. Eleverna ska även få förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka deras hälsa. Många elever tillbringar flertalet timmar varje vecka i fritidshemmet, därför är det bra om lärare i fritidshemmet kan erbjuda aktiviteter som kan få samtliga elever att få tillgång till fysisk aktivitet. Undervisningen i fritidshemmet ska utgå ifrån elevernas intresse, behov och erfarenheter (Skolverket, 2022a). Vi vill därför i vår studie undersöka om de aktuella fritidshemmen utgår från elevernas intresse och på det sättet får de möjlighet att vara fysiskt aktiva.

Utifrån ett fenomenologiskt perspektiv vill vi ta reda på hur eleverna upplever rörelseglädje i fritidshemmet, där vi får aktörernas perspektiv på hur de upplever världen (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Larsson (2019) menar att barn upplever rörelseglädje på olika sätt då de har olika förutsättningar i livet. I vår studie vill vi undersöka om skolmiljön ger eleverna förutsättningar för att få uppleva rörelseglädje. Vi kommer även undersöka om eleverna upplever att de rör på sig under fritidshemstiden utifrån deras perspektiv.

Studien görs av oss, tre yrkesverksamma studenter som läser till grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem. Alla tre valde idrott och hälsa som tillvalsämne, därför beslutade vi att skriva om något som har med fysisk aktivitet samt rörelseglädje att göra.

SYFTE

Syftet med studien är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet ”rörelseglädje” samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet.

Frågeställning

- 1 Vad uppfattar eleverna som rörelseglädje i fritidshemmet?
- 2 Hur uppfattar eleverna att skolmiljön påverkar upplevelsen av rörelseglädje i fritidshemmet?

BAKGRUND

Som bakgrund till studiens syfte görs här en genomgång av ämnesområdet med stöd i bland annat styrdokument och allmänna råd. Tidigare forskning belyser ”barnens perspektiv” av ”rörelseglädje”, vilket vi också vill lyfta fram inom fritidshemmen.

Undervisning i fritidshemmet

Inom fritidshemmen finns ett stort antal elever i åldrarna 6–13 år, vilket ger fritidshemmen en möjlighet att komplettera skolan och ge eleverna en meningsfull fritid. Fritidshemmet spelar en väsentlig roll i barns tillvaro idag. Verksamheten är ett viktigt komplement till förskoleklassen och skolan för alla de barn som vistas där. 80 % av de inskrivna eleverna på fritidshemmen är mellan sex och nio år. 14 procent av de inskrivna eleverna är mellan tio och tolv år (Skolverket, 2011). Fritidshemmen kan genom en annan gruppkonstellation och annan skolmiljö stimulera elevernas utveckling samt lärande då eleverna tar emot kunskaper på olika sätt (Skolverket, 2014). Undervisningen i fritidshemmet kan variera beroende på elevernas intressen. För att kunna arbeta målstyrt behöver personalen vara medvetna om sitt uppdrag utifrån skollagen. Det är viktigt att fritidshemmet är en målstyrd verksamhet där det ständigt pågår en utveckling, samt att pedagogerna får tid till att planera och utvecklas i själva undervisningen i fritidshemmet. En lärare i verksamheten ska kunna erbjuda varierande aktiviteter samt olika arbetsätt och metoder, där eleverna får utvecklas och ta ansvar inom de mål som finns i läroplanen för fritidshem (Skolverket, 2014).

Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr 22, (Skolverket, 2022a) lyfter fram att eleverna ska få förutsättningar till en utvecklad allsidig rörelseförmåga genom fysisk aktivitet. Fritidshemmets undervisning kompletterar skolans undervisning där lärandet ska utgå från elevernas behov, intresse och initiativ. Tillsammans med andra ska eleverna lära genom lek och rörelse samt genom att främja elevernas fantasi. Genom leken ska eleverna kunna bearbeta intryck, utveckla sin förmåga att samarbeta samt kommunicera med andra. Undervisningen ska även bidra till att eleverna förstår hur fysisk aktivitet kan påverka deras hälsa och välbefinnande. Ett av målen som fritidshemmen har är att ”ta hänsyn till personliga behov av balans mellan aktivitet och vila” (s. 26). I fritidshemmet ska eleverna ges möjlighet att utveckla ett intresse för fysisk aktivitet samt få uppleva rörelseglädje.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras enligt FYSS (2017) som ”all kroppsrörelse som resulterar i ökad energiförbrukning” (s.12). Enligt FYSS är vår kropp byggd för rörelse, det vill säga fysisk aktivitet, och det kan ske i hemmet, i fritidshemmet eller på fritiden. När man pratar om att någon är fysisk inaktiv, innebär det avsaknad av kroppsrörelse och energiförbrukningen ligger nära den vi har i vila. Piggin (2020) hänvisar till WHO (Världshälsoorganisationen) som definierar fysisk aktivitet som kroppslig rörelse, vilket kräver energiförbrukning. En annan vanlig definition av fysisk aktivitet enligt Caspersens, Powells och Christensons (1985) är ”any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure” (s. 126) vilket betyder att all kroppslig rörelse producerad av skelettmuskulerna resulterar i energiförbrukning.

På senare år har definitionen av fysisk aktivitet breddats. Till exempel beskriver Piggin (2020) fysisk aktivitet som ett begrepp där ”people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships” (s. 5). Detta kan översättas med att människor rör sig, agerar och uppträder inom kulturella speciella utrymmen och sammanhang samt påverkas av en unik

uppsättning av intressen, känslor, idéer, instruktioner och relationer. Ingulfsvann, Moe & Engelsrudet (2021) hävdar att det finns många som förespråkar vikten av rörelseglädje men på olika sätt. Forskare, idrottspedagoger och andra aktörer är intresserade av sambandet mellan rörelseglädje samt fysisk aktivitet medan barnen ser det mer som glädjefullt och meningsfullt. Glädjen är viktig för att barn ska fortsätta med fysisk aktivitet även efter skolan menar bland annat forskare, politiker och idrottspedagoger (ibid).

Positiva effekter av fysisk aktivitet

Motorik står för "människans rörelseförmåga och rörelsemönster" (Ericsson, 2005, s.19) och har en stor betydelse för vårt välbefinnande. Ericsson (2005) menar att motoriken även har betydelse för lärandet och koncentrationen, vilket kommer alltmer i fokus i samband med forskning. I flera studier, enligt Ericsson, visar det att elever med motoriska svårigheter även påvisar koncentrationssvårigheter samt kognitiva inlärningssvårigheter. Den fysiska förmågan påverkar vår rörelseförmåga och omfattar, styrka, uthållighet, smidighet och snabbhet. För att klara en allsidig rörelseförmåga behöver barnen kunna behärska de grovmotoriska grundformerna som till exempel hoppa, stödja, balansera, rulla och kasta. Genom att ha en god motorik uppvisar barn bättre självförtroende och det i sin tur påverkar barnets sociala förmåga i umgänget med sina kamrater (Larsson & Meckbach, 2007).

Har du en god rörelseförmåga där du kan behärska de motoriska grundformerna kan det bidra till att barn känner rörelseglädje och känner lust till fysisk aktivitet, både i unga år men även senare i livet (Larsson & Meckbach, 2007). Rörelse har en stor betydande faktor för hur människor utvecklas samt för hur de ser på sig själva. Genom lek och rörelse stärker vi flertalet saker, som vår benstomme, uthållighet och muskelkraft. Vi får även en ökad kunskap om vad vi själva klarar av och hur vi reagerar i olika situationer. När det gäller rörelser som sker i grupp, kan det göra att vi tränar vår sociala förmåga, vilket lär oss att samarbeta och anpassa oss till gemensamma regler (Ericsson, 2005). Rörelse är en viktig faktor för ett bra välmående hos barn och för att nå det, rekommenderar FYSS (2017) att barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag.

Rörelseglädje

Undervisningen i fritidshemmet ska enligt Lgr 22 (Skolverket, 2022a) ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje samt genom att få delta i fysiska aktiviteter får de möjlighet att utveckla en rörelseförmåga. Enligt Skolverket (2022b) gjordes en idrottstudie om elever som inte deltar i skolans undervisning gällande idrott och hälsa. Studien påvisade att ca sex procent av eleverna inte var delaktiga i undervisningen. Skolverket anser att eleverna mår bra av att röra på sig och att de behöver få in mera rörelse under dagen, både för att öka deras intresse men även för att de ska få erfarenhet. Yngre barn rör sig ofta mer än vad äldre barn gör, en anledning som Larsson (2016) nämner är att rörelsebehovet minskar bland äldre barn. Flertalet yngre barn ser rörelse förknippat med känslor av frihet och självständighet. Många rörelseaktiviteter för yngre barn är ofta mindre strukturerade vilket gör att många barn kan känna en frihet. Larsson hävdar att när barnen blir äldre, blir rörelseaktiviteterna ofta mer strukturerade vilket kan tänkas innebära att fler barn tappar lusten för att röra på sig.

I vilken miljö samt vilka material och aktivitetsmöjligheter som erbjuds har stor inverkan på hur aktiva och koncentrerade eleverna kan vara. I en viss miljö där ett visst material erbjuds, kan eleverna vara kompetenta, initiativrika och positiva. I andra miljöer och aktiviteter kan däremot eleverna istället vara passiva och okoncentrerade. Därför har miljön och vilka aktivitetsmöjligheter som finns stor betydelse för hur eleverna ser på rörelse (Hippinen Ahlgren, 2017).

Barns perspektiv

Barns perspektiv är ett viktigt begrepp, detta då det innebär att barnens åsikter och uppfattningar om olika saker blir hörda på utan att vuxna styr vad som är rätt eller fel (Engdahl, 2007). Perspektivet handlar, enligt fenomenologin, om att uppmärksamma något på ett speciellt sätt. Vilket perspektiv som används har sin grund i vilken livsvärld eller social miljö man hör hemma i. För att en vuxen ska kunna ta del av ett barns perspektiv behövs kommunikation (Perselli & Haglund, 2022). Barn har rätt till egna uppfattningar och åsikter utan att någon annan påverkar dem. En pedagog bör skapa sig förståelse för vad en elev anser vara viktigt för dem. Pedagoger bör också lyssna på sina elever, eftersom det ökar chansen för eleverna att utveckla sitt meningsskapande. Engdahl (2007) påtalar vikten vid att en elev som får berättat för sig om vad som är rätt eller fel, kommer utvecklas utifrån ett vuxenperspektiv och inte utifrån sig själv. Inom fritidshemmet framkommer barns perspektiv tydligare i den ostrukturerade undervisningen genom makt, handling och inflytande (Perselli & Haglund, 2022). Med ostrukturerad undervisning menar fritidslärarna i Perselli och Haglunds studie att *fånga ögonblicket*. Undervisningen saknar planering och uppkommer i en rådande situation. Denna undervisning kan även beskrivas som situationsstyrd och kan då utgå från lärarnas kunskaper samt utifrån elevernas intressen och frågor.

Utvecklingen när det gäller lek hos ett barn kan försvåras om pedagogerna stoppar barnen i deras lek för att pedagogerna har andra aktiviteter som ska genomföras. Om barnen blir hindrade från att leka sin egen lek kan det innebära att en känsla skapas hos eleverna där den planerade aktiviteten inte blir lika viktig som deras egen lek. Det är vanligt förekommande att ett barn har svårt att förstå varför pedagoger hindrar dem i deras lek, detta kan innebära att deras kreativitet försämras. När barn leker fritt, ska de få möjlighet att kunna leka fritt utan avbrott. Om barnen hindras i leken, är risken stor att de upplever att de inte får vara med och styra (Arnér & Tellgren, 2006). Begreppet barns perspektiv är relevant för vår studie eftersom studien grundar sig utifrån elevernas perspektiv av fysiska aktiviteter. Vår studie utgår ifrån fritidshemmet och där kan man dra tydliga paralleller till det som tas upp gällande fri lek. I fritidshemmet leker eleverna ofta fritt, vilket kan leda till att rörelseglädje skapas. Avbryts den fria leken kan det innebära att barnen inte vill vara med på kommande aktivitet och det leder då till att ingen rörelseglädje skapas. Det är viktigt att barnen känner att de får inflytande i leken, det kan de göra genom att få leka fritt inom vissa ramar. Får barnen inflytande över sin lek kan det möjliggöra att rörelseglädje skapas (Arnér & Tellgren, 2006).

TIDIGARE FORSKNING

Forskning som tar upp elevernas egna perspektiv om fysisk aktivitet och ”rörelseglädje” upplevde vi svåra att finna. Många studier belyser rörelseglädje och fysisk aktivitet utifrån ett vuxet perspektiv samt vad det gör för barnens lärande. Vi har dock hittat några studier som presenteras här nedan som utgår från ”barnens perspektiv” och som vi anser är relevanta för vår studie, där vi vill undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet.

Elevernas syn på rörelseglädje

Ingulfsvann, Moe och Engelsrudet (2021) genomförde en studie som handlar om hur barn uttrycker sig om rörelseglädje. Analysen bygger på kvalitativa material med barn i åldrarna tio till elva år. Det var 98 barn där deras vårdnadshavare lämnade ett godkännande inför studien, men på grund av brist på resurser valdes 32 barn ut för observationer och intervjuer. Studien gjordes i fyra grundskolor i västra Norge som låg både i staden och på landsbygden, under åren 2014–2015. Under sex gånger i juni och augusti skedde besöken på skolorna. Utifrån observationer, skrifter, individuella intervjuer och gruppintervjuer kom det fram att barn anser att rörelseglädje skapar samhörighet, självförtroende och mod att interagera med andra. Materialet kommer från barnens rörelse i skolan där idrottslektionerna är inkluderade samt fysiska pedagogiska lektionsraster. Barnen tyckte det var svårt att uttrycka sig med ord hur det upplevde rörelseglädje men *kul* var ett ord som många använde och att det var roligt att röra på sig. Alla barnen fick delta i en skriv- och rituppgift vars syfte var att delta på ett icke stressande sätt. Uppgiften var att rita en bild av något de tyckte mycket om från idrottslektionen samt en bild på något som de inte gillade eller inte tyckte om lika mycket. Skrivuppgiften bestod av att skriva ner kortfattat vad de valde och varför, som en aktivitet till exempel. Syftet med studien var att försöka förstå hur rörelseglädje uppstår och hur den utvecklas samt hur barnen beskriver det. Barnen menade att det var glädjefyllt och meningsfullt med rörelseglädje. Studien utgår från ett affektteoretiskt perspektiv som låter barn uttrycka sig på olika sätt och på så sätt visa hur de upplever rörelse, hur rörelse uppstår och utvecklas samt vad rörelseglädje gör. Det affektteoretiska perspektivet hjälper studien att analysera materialet och utforska när samt var barnen upplever rörelseglädje.

Skolgårdsmiljöns påverkan

Nästa studie är två empiriska studier av Letho & Eskelinen (2020) från Finland där syftet är att se hur barn uppfattar sin tid i organiserade fritidsaktiviteter. Artikeln fokuserar på hur barn uppfattar fritidsaktiviteter samt skolidrottsklubbar. Vi väljer dock att fokusera på Eskelinens (2020) studie om fritidsaktiviteter där barnen är i åldrarna 7–13 år. 124 barn, de flesta i årskurs 1 och 2 fick fotografera sina favoritplatser men även platser de inte gillade. Studien pågick i fyra till fem veckor i en storstad och varje barn tog cirka 10–40 fotografier. Photo elicitation är en intervjumetod i form av bilder där diskussioner görs utifrån dessa. Barnen fick prata fritt utifrån bilderna de tagit från skolmiljön, både inomhus och utomhus. Barnen tyckte mest om att få leka fritt och upplevde det jobbigt att bli avbrutna i sin lek när det var dags för övervakade aktiviteter. Högman (2021) som beskrivs nedan, påtalar i sin studie att den oorganiserade leken är viktig i elevernas utveckling, då den hjälper dem att kunna behärska planerade fysiska aktiviteter sedan. Det som barnen saknade i Letho och Eskelinens (2020) studie, var att få vistas utanför skolgården med sina kamrater. De uppskattade även att få vara delaktiga och vara med samt påverka de aktiviteterna de var delaktiga i. Generellt tyckte barnen om att vistas på fritidshemmen då de kunde leka och umgås med kompisar samt att få bestämma, inom vissa ramar. Resultatet visade även att tiden var ganska knapp och barnens rörelsefrihet blev därmed begränsad och kontrollerad på grund av bestämmelser och platstillgång.

Högman, Augustsson & Hedström (2020) studie hade ett syfte att påvisa skillnaden av den fysiska aktiviteten inom två lägre socioekonomiska områden och analysera hur det påverkade barns fysiska aktivitet. Metoden som användes var 15 fokusgruppsintervjuer med sammanlagt 63 deltagare, som baserades på barnens röster. Barnen kom från fyra olika landsbygds- och förortsområden i södra samt mellersta Sverige, studien gjordes under åren 2017 och 2018. Skolpersonal och idrottslärare fick i uppgift att välja ut barn mellan 8–13 år som skulle få delta i studien. Fördelningen skulle ske så jämnt som möjligt mellan pojkar och flickor där de hade olika erfarenheter av fysisk aktivitet. Fokusgrupperna innehöll fyra till sju deltagare med både pojkar samt flickor och fokusgruppsintervjuerna varade i 25–40 minuter. Resultatet visade att fysisk aktivitet oftast skedde i grupper och oftast på raster, idrottslektioner, lunchtiden samt på fritidshemmen. Den mest avgörande platsen för fysisk aktivitet var på skolgården, men kunde påverkas av skolgårdens utformning. De menade att skolgården kunde antingen främja motivationen till fysisk aktivitet men även sänka den. Vissa elever menade att det fanns inget att göra på skolgården.

Även Letho & Eskelinen (2020) visar på att platser och utrymmen har en inverkan på hur barnen upplever och använder sin tid. I artikeln av Högman, Augustsson & Hedström (2020) lyfter barnen fram att det är viktigt med stödet från föräldrar, tränare, lärare och även få tillhandahålla olika aktiviteter. Den sociala aspekten lyfter eleverna som störst, att vara fysisk aktiv med sina kamrater är den största glädjen. Högman, Augustsson & Hedström (2020) påtalar enligt FN:s barnkonvention att elever bör ha fysisk aktivitet i syfte för återhämtning, men även för att dra nytta av de positiva effekter som det ger, till exempel förebyggande av fetma och hjärt-kärlsjukdomar. 60 minuter fysisk aktivitet dagligen är rekommendationen, ändå är det 60% av eleverna i femte klass som inte når upp till de rekommendationerna. En liknelse som Högman, Augustsson & Hedström (2020) och Högman (2021) trycker på är att barn idag inte når upp till rekommendationerna som WHO tagit fram. Högman (2021) menar att många av barnens intresse idag har blivit stillasittande aktiviteter.

Socialt samspel

Nästa studie är en avhandling av Johan Högman (2021) där fem idrottsverksamheter på olika geografiska platser i Sverige studerats. Barnen som studerades var i regel mellan åtta och tolv år gamla. Avhandlingens syfte är att barnens utveckling för fysisk aktivitet förutsätter att de har tidigare erfarenheter av detta. Syftet är också att avhandlingen ska hjälpa till att hitta sätt som bidrar till att elever utvecklar sitt intresse för fysiska aktiviteter. Fysiska aktiviteter har inte en lika stor betydelse för barn som det har för vuxna. Den fria och oorganiserade leken är viktiga faktorer för yngre barn, detta då det hjälper barnen till att sedan kunna behärska planerade fysiska aktiviteter. Högman menar också att barns fysiska aktiviteter blir hänvisade till bestämda miljöer och tider vilket leder till att barnen utför aktiviteter som går att göra utifrån miljö och tiden. Barnen i avhandlingen menade också att de idrottar för att ha roligt. De berättar även att fysiska aktiviteter skapar möjlighet för att de ska kunna göra något roligt tillsammans med kompisar och andra barn. Barnen påtalade att fysiska aktiviteter i grupp fick dem att spendera mer tid ihop samt genom det känna en tillhörighet.

Letho & Eskelinen (2020) påtalar även de i sin studie att barnen tycker att kompisar är viktiga för att leka och umgås. Högman (2021) skriver också att skolan är en viktig plats gällande elevernas fysiska aktivitet. Förr riktade skolan in sig mycket på att undervisa eleverna och lära dem olika sorters fysiska aktiviteter. I skolan idag är det istället viktigare att öka mängden rörelse under skoldagen. I friare aktiviteter krävs även en viss struktur för att samtliga deltagare ska kunna känna glädje och delaktighet. Det visade sig i undersökningar att de som byggt upp

en bra struktur för deltagarnas inflytande, där ledare arbetade efter en tydlig inkluderingsstrategi, var också de som blev mest lyckade. Det är också viktigt att samtliga deltagare får vara med och bestämma över hur aktiviteten kan gå till, detta då det ger dem en chans att reflektera över vilka möjligheter aktiviteterna ger dem till att få uppleva ett lärande. Högman (2021) likt Letho & Eskelinen (2020) skriver i sina studier att barnen uppskattar att få vara delaktiga samt styra över aktiviteterna. Högman (2021) menar att det finns tre olika typer av personliga egenskaper som är viktiga gällande barns utveckling. Det första handlar om vilka resurser som barnen har tillgång till. Det andra är hur de får miljön att agera gentemot dem. Det sista är hur de själva agerar för att bibehålla sin kontakt med omgivningen. Det finns också vissa saker som påverkar hur ett barn ser på rörelse, exempelvis förmåga, kunskap, skicklighet och erfarenheter. Om en elev har en bra fysisk förmåga ökar det också personens självupplevda fysiska förmåga vilket också kan bidra till att en större motivation finns gällande fysiska aktiviteter.

Sammanfattning av tidigare forskning

Gemensamt för de fyra studierna är att de utgick från barnens perspektiv och att de ville ta reda på hur barnen upplevde rörelseglädje, hur den uppstår samt hur barnen beskriver rörelseglädjen. Resultaten visade att barnen rör på sig för det skapar en tillhörighet och det skapar en möjlighet att göra något roligt ihop med sina kompisar. Barnen tyckte mest om att få leka fritt utan att bli avbrutna av någon vuxen, de ville vara delaktiga genom att få vara med och bestämma inom vissa ramar. Skolgården var en central plats för rörelseglädjen. Dessa studier är relevanta för vår studie eftersom de riktar in sig på fysisk aktivitet och rörelse, samt att de även utgår ifrån barnens perspektiv. Vårt syfte är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet, vilket är en röd tråd även i de tidigare forskningsstudierna som presenterats ovan.

TEORETISK RAM

I detta kapitel redovisas den teoretiska ram som studien grundar sig på samt begreppet ”livsvärld”. Fenomenologi är den teoretiska ram som vi använder för att analysera vårt empiriska material.

Fenomenologi

När man upplever saker, tänker och känner sker det i vårt medvetande, i vår subjektivitet, vilket intresserar fenomenologin. Fenomenologi betyder *läran om det som visar sig*. När man pratar om detta begrepp idag, handlar det om tyska filosofen Edmund Husserl (Brinkkjær & Høyen, 2020) inriktning som grundlades i slutet av 1800-talet. Enligt fenomenologin ska du kunna beskriva ett fenomen, en person, en sak eller en upplevelse som det kommer till ditt medvetande.

Den inriktning vi tar till oss och som är användbar till vår studie är fransmannen Maurice Merleau-Ponty (Brinkkjær & Høyen, 2020). Han kom att utveckla fenomenologin, där kroppen numera involveras som en källa till kunskap. Merleau-Ponty intresserade sig för kultur och natur, där kroppen är både objekt och subjekt. Med detta menar Merleau-Ponty att kroppen är ett objekt för andra men för individen själv är den ett subjekt. Subjektet karaktäriseras som att det lever och existerar i världen, kroppen är social och därför lever vi i det sociala. Hur vår kropp är, påverkar vårt förhållande till världen; om vi är långa, korta, smala, tjocka eller starka. Merleau-Ponty anser att vi upplever världen med hela kroppen. Med hjälp av alla sinnen, kroppen, alla tankar och känslor samarbetar den i en gemensam process. Kropp och själ utgör en helhet (Engdahl, 2007). Fenomenologin förespråkar den kvalitativa metoden då tyngdpunkten ligger i att beskriva konkreta erfarenheter genom bland annat intervjuer (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Det fenomenologiska perspektivet utgår från barns sociala situation där barn är väldigt olika. En rörelseaktivitet kan upplevas olika hos barn, eftersom barn inte lever på liknande sätt har de inte samma förutsättningar att leva livet (Larsson, 2019). Fenomenologiska perspektivets syfte har utvecklats och istället vill man sätta barnens livsvärld och sociala situation i förgrunden. Barn är biologiskt sett lika, det vill säga att en rörelseaktivitet kan ge samma biologiska effekt på alla barn. Socialt och upplevelsemässigt är barn emellertid väldigt olika. En rörelseaktivitet kan upplevas annorlunda av olika barn. Detta passar vår studie där syftet är att forska om hur eleverna upplever fysisk aktivitet och ”rörelseglädje” på fritidshemmet.

Livsvärld

Begreppet livsvärld är ett viktigt begrepp, inom fenomenologin som togs fram av en tysk filosof vid namn Husserl (Larsson, 2019). Forskare har olika uppfattningar kring vad begreppet livsvärld innebär. Det gemensamma hos forskarna är dock att livsvärlden erfars av människor såsom den utgörs av världen. Livsvärlden är konkret vilket betyder att den kroppsligt är förankrad i både tid och rum (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Livsvärld kan användas inom rörelseaktiviteter, men då sätts det fokus på hur barnen erfar rörelse i nuet och inte hur de skulle kunna uppleva rörelsen. Ur en pedagogisk synvinkel är det viktigt, detta då barn som känner att en rörelse är jobbig sannolikt har dålig erfarenhet av rörelseaktiviteter. Det behöver inte vara så att rörelsen i sig egentligen är jobbig, utan det är att barnet går in med den inställningen. En pedagog behöver förhålla sig till det när en pedagogisk planering genomförs. Det är också viktigt att främja en positiv erfarenhet av rörelse. Det finns vissa saker en pedagog måste utgå ifrån när det gäller barnens livsvärld, exempelvis bör man utgå från miljön, omgivningen och olika redskap i miljön som fastställs av barnet. Det är av stor vikt att en pedagog lyssnar på

barnet, där barnets upplevelse av rörelsen är viktig att ta till sig som pedagog. Det är viktigt för att vi ska hitta sätt som möjliggör att barnen vill delta (Larsson, 2019). Livsvärlden refererar till den konkreta världen som vi befinner oss i dagligen, vardagslivet. Livsvärlden är en gemensam värld, som är social, kulturell och har en historisk kontext samt som bildar en meningshorisont för individen (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

METOD

I detta kapitel presenteras vårt val av forskningsmetod. Här kommer vi även att presentera hur studien genomfördes och valet av urval samt datainsamlingsmetod.

Metodval

I vår studie använder vi oss av en kvalitativ metod för att få svar på vår frågeställning. Kvalitativa metoden innebär att få en större förståelse av vad informanterna vill förmedla. Kvalitativ metod gör att man kommer nära de miljöer och människor som ska intervjuas vilket gör att forskaren får en bättre inblick i själva föremålet för forskningen (Arne & Svensson, 2015). Då vi ska intervjuas elever i fritidshem blir valet av kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer som genomförs individuellt. Med semistrukturerade intervjuer behöver forskaren inte ställa frågorna i följd utan en viss frihet finns. Följdfrågor kan också få förekomma i den semistrukturerade intervjun. Ur ett fenomenologiskt perspektiv innebär semistrukturerade intervjuer att skapa sig en djupare förståelse om barnens inre tankar och uppfattningar. Datamaterialet som inkommer runt ett specifikt fenomen framkommer då i form av barnens tankar, uppfattningar och åsikter. Analysen blir då lättare att tolka utifrån ett fenomenologiskt perspektiv menar Justesen och Mik-Meyer (2011). Vid användning av semistrukturerade intervjuer genomförs den med hjälp av en intervjuguide (se bilaga 1). Intervjuguiden består av ett antal frågor som en undersökande person ska förhålla sig till. Fördelen är att det finns möjligheter att ställa följdfrågor och på så sätt få ett djupare eller förtydligat svar från personen som intervjuas. Semistrukturerade intervjuer ger oss chansen till ett strukturerat samtal utifrån intervjuguiden (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Intervju med barn

Barns tankar, erfarenheter och perspektiv är viktiga för att få reda på hur de upplever det sociala livet. Genom att få berätta om sina egna uppfattningar om vad som berör dem får de en möjlighet att komma till tals. Barn anses därmed ha rätt att få delta i forskning så deras röster blir hörda. För barn som deltar i en forskning kan de vara en stimulerande erfarenhet som gör att de känner att deras åsikter är viktiga och att de få bidra med något till samhället (Källström Cater, 2015). En intervju genomförs oftast som ett fysiskt möte där två personer utbyter kunskaper och erfarenheter. I vårt fall är det en semistrukturerad intervju där det finns huvudfrågor i form av en intervjuguide men beroende på svaren finns det utrymme för avvikelser (Justesen & Mik-Meyer, 2011). En vanlig metod när barnintervjuer genomförs är att barnet får rita eller leka, detta för att barnet ska lära känna personen som intervjuar. Detta är dock en metod som vi valde bort, eftersom vi redan känner eleverna som kommer att intervjuas. Vi kommer också anpassa våra intervjuer efter elevernas tidigare erfarenheter gällande fysisk aktivitet och rörelse. När barn intervjuas kan första frågan ibland vara avgörande för hur resterande del av intervjun fortlöper, därför kommer stort fokus ligga på att förklara intervjun samt börja med en bekväm fråga för eleverna (Källström Cater, 2015).

Inför en intervju med barn finns det vissa saker man bör tänka på för att skapa de bästa möjliga förutsättningarna för barnen. De bör få veta när intervjun ska äga rum i god tid, vad intervjun ska handla om och gärna en tid som är till fördel för barnet så det inte inkräktar på deras lek eller annat som de planerat att göra med kompisarna. Skapa en lugn miljö där barnen känner sig trygga och där det inte finns för många distraktioner som gör att barnets intresse för intervjun minskar. Begränsa antalet vuxna i rummet och tänk på hur du och barnet sitter, detta för att skapa en tydlighet mellan dig och barnet. Innan samtalet bör man även presentera sig samt berätta vad ni ska göra och visa även bandspelaren/mobiltelefonen om den används för inspelning. Förklara varför du spelar in och låt barnet ställa frågor. Under intervjun är det viktigt

att lyssna på barnet och ta in barnens perspektiv på det som sägs och försöka förstå hur barnet upplever en situation (Barnombudsmannen, 2004).

Urval

Eleverna som intervjuades i vår studie går på tre olika fritidshem i södra Sverige. Eleverna som intervjuades var sammanlagt 18 till antalet och åldrarna var åtta till tio år. Det var en pojke och en flicka i varje åldersgrupp, det vill säga sex elever från varje skola. Undantaget var två åttaåringar från en skola där det intervjuades två pojkar istället eftersom två flickor i samma årkurs tackade nej till att delta, då återstod endast pojkar i den årkursen som gick på fritidshemmet. Eleverna som valdes ut var elever som vi i förhand förmodade var bekväma med situationen och som vi av erfarenhet vet sysslar med olika aktiviteter vilket gjorde att vi hade en förhoppning om att därmed även få en viss variation i informanternas svar. Informanternas uppfattningar av våra frågeställningar är av intresse här och svaren blir olika beroende på deras erfarenheter. Följdfrågorna som uppkommer finns inte, utan utgår från informanternas tankar (Dimenäs, 2017). Vi valde elever i dessa åldrar då vi ansåg att det skulle bli lättare att prata med äldre elever om vad ”rörelseglädje” och fysik aktivitet är. Detta då eleverna förmodligen skaffat sig en erfarenhet inom fritidshemmet och känner sig trygga med oss fritidslärare som ska intervju dem (Källström Cater, 2015). Intervjuerna genomfördes i syfte att besvara studiens frågeställningar.

Genomförande

Vi valde ganska snabbt att vi ville intervju elever för att höra deras upplevelse om rörelseglädje i fritidshemmet. Då barnen är minderåriga var det viktigt med samtycke från vårdnadshavare vilket vi skriver mer om i kapitlet etik. Även om vårdnadshavarna godkände intervjun, var eleverna själva tvungna att ge sitt samtycke. Då yngre elever intervjuades lade vi fokus på att förklara hur intervjun gick till. Inför samtalet berättade vi för eleverna att vi behövde deras hjälp, detta då det är ett område som eleven har kännedom kring (Eriksson Zetterquist & Ahrne, 2015). I en kvalitativ intervjustudie handlar det om att intervju någon som har erfarenhet om ämnet. Informanter som varit med om liknande situationer som ämnet handlar om, ger ett mer tillförlitligt svar (Dimenäs, 2017). Det betonades inför samtalet att elevernas åsikter är intressanta och viktiga för oss. Då vi ville minimera risken att eleverna hittade på svar, berättade vi för dem att det var helt okej att inte veta svaret på samtliga frågor. Eleverna fick själva bestämma var de ville sitta under intervjun, där alla elever valde att sitta i ett litet grupperum i anslutning till sitt fritidshem. De var även delaktiga om tidpunkten, detta för att inte påverka deras lek eller aktiviteter för mycket under fritidshemstiden. Tiden är även viktig så inte svaren stressas fram eller intervjun behöver avbrytas (Dimenäs, 2017). Innan intervjuerna påbörjades förklarade vi studiens syfte, hur intervjun skulle gå till och varför vi spelade in intervjun med hjälp av våra mobiler. Då vi är ovana att intervju barn gjordes en pilotstudie för att se hur frågorna togs emot. Vi upptäckte då att det användes för svåra ord ibland, i intervjuerna valde vi därför att byta ut ord som *anser* och *utgår* mot lite enklare ord. Dimenäs (2017) menar att efter första intervjun bör ovana intervjuare se över vilka problem som uppkom och om frågorna var ledande vilket vi då gjorde i vår pilotstudie.

Då vi befinner oss på tre olika geografiska platser i södra Sverige har arbetet, som beskrivits här skett genom zoom till största delen. Arbetet har varit jämnt fördelat där vi har haft olika områden men resultat och diskussionsdelen har genomförts tillsammans.

Analys

En kvalitativ analys börjar alltid med en beskrivning av resultaten där det redogörs vad intervjupersonen har sagt (Lantz, 2013). Den fenomenologiska metoden är ett effektivt sätt att få fram det väsentliga i beståndsdelarna av ett fenomen och en strategi för kvalitativ forskning. Inom fenomenologin används intervjuer, semistrukturerade eller ostrukturerade för att samla in data. Den mest kända fenomenologiska analysmetoden är Giorgis (Szklański, 2019) som kan delas in i sex steg och kan även användas i en mindre datainsamling. Vi kommer dock bara använda oss av de fem första stegen då steg sex är att låta intervjupersonerna ta del av det insamlade empiriska materialet. *Steg ett* är att göra en överskådlig översikt över det insamlade materialet för att ta del av det huvudsakliga innehållet. *Steg två* innebär att bryta ner texten i mindre delar för att få fram det som är relevant för studien. I *steg tre* tar man det transkriberade materialet och komprimerar texten till mer vardagliga beskrivningar och kortar ner utsagorna. Elevernas svar plockas ut så det blir en röd tråd i svaren och som svarar på frågeställningarna. En sammanfattning av det gemensamma fenomenet görs i *steg fyra* som bildar en enhetlig beskrivning av studiens syfte, en så kallad situerad struktur. Analysarbetet underlättas genom att texten komprimeras men får inte förvrängas så meningsinnehållet ändras eller misstolkas. I *steg fem* börjar analysarbetet av de situerade beskrivningarna. Syftet är att identifiera det huvudsakliga innehållet av beskrivningarna (Szklański, 2019).

Tillförlitlighet och giltighet

Det finns två olika begrepp som används i kvalitativa studier; giltighet (validitet) och tillförlitlighet (reliabilitet) som vi behöver förhålla oss till i vår studie. Validitet innebär, om undersökningens resultat belyser forskningsfrågan. Validiteten används oftast i kvalitativa undersökningar men beroende på vilket perspektiv som ligger till grund kan betydelsen skiljas åt. Reliabilitet visar om undersökningens metoder är såpass bra att vem som helst skulle kunna genomföra undersökningen och få nästan samma resultat. Genom att skapa en god kvalitet och visa läsarna hur studien är upplagd samt beskriva sina metoder om hur de används visar man hur undersökningen är planerad och genomförd (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Giltigheten ökar om en vetenskapligt utbildad person får tillgång till studien för granskning vilket i vårt fall gjordes av vår handledare från Högskolan i Borås. Kommunikerbarhet anses vara en del av den kvalitativa studien och ett mått på validitet (Kihlström, 2017).

Resultaten behöver vara tillförlitligt och reliabilitet handlar om trovärdighet och tillförlitlighet, så att det går att tro på resultatet. Resultatet stärks av att vi även presenterar tidigare forskning som är peer review, vilket innebär att de är kvalitetsgranskade. För att öka reliabiliteten ytterligare använde vi våra mobiltelefoner för att kunna få intervjuerna återberättade i sin helhet. Trovärdigheten blir även bättre då vi är flera som kan lyssna på vad eleverna berättade i intervjuerna, genom inspelningarna (Kihlström, 2017). Trygghet för våra intervjupersoner sker genom en trygg miljö där inga andra kommer och stör. Frågorna till våra intervjuer kommer ligga med som en bilaga vilket gör att andra kan genomföra samma typ av studie men även för att förstå studien.

Etik

Vetenskapsrådet (2002) har fyra forskningskrav som finns för att skydda individer som deltar i en undersökning. Detta ökar chansen för att informanterna ska känna sig trygga, både fysiskt och psykiskt. Här nedan kommer de fyra forskningskraven att presenteras.

Informationskravet innebär att information om studiens syfte samt villkor som finns ska delas med undersökningsslagarna. Själva informationen ska vara detaljerad angående studiens

innehåll, samt ska informanterna delges att uppgifterna som samlas in endast är för studiens syfte. Det ska framgå att deltagandet är frivilligt samt att deltagarna kan avsluta när de vill. I vår studie fick eleverna samt vårdnadshavarna ett informationsbrev hemskickat där det stod att de kunde avsluta deltagandet när de önskade. Vi påminde även eleverna strax innan intervjun att de kunde pausa eller avsluta när de ville (Vetenskapsrådet, 2002).

Samtyckeskravet är ett krav som innebär att deltagarna själva bestämmer över sin medverkan. Deltagarna lämnar in uppgifter som i sin tur hjälper undersökningen att utvecklas. Personerna som deltar i undersökningen har rätt att själva bestämma villkoren i undersökningen, exempelvis har de rätt att kunna avbryta sin medverkan när de själva vill (Vetenskapsrådet, 2002). I vår studie är eleverna mellan 8–10 år vilket innebär att vi behövde samtycke av både vårdnadshavarna och av eleverna själva. Vårdnadshavarna fick ta del av vilka frågor som skulle ställas, samt intervjuens syfte. Då både eleven samt vårdnadshavarna godkände ställde vi frågor utifrån elevernas mognad (Källström Cater, 2015).

Nyttjandekravet betraktas vara en information till individen om vilket skydd de har, alltså ska ingen person komma till skada eller bli kränkt. Insamlat material får endast användas i syfte för forskning och detta material ska raderas efter avslutad studie (Vetenskapsrådet, 2002). Svaren vi fick till oss får endast användas för att besvara våra frågeställningar i vår studie och raderas efter avslutad studie.

Konfidentialitetskravet är ett krav som finns för att deltagande personer ska skyddas så obehöriga personer inte får ta del av materialet som samlats in. Konfidentialitetskravet innebär alltså att deltagande personer ska erbjudas en säkerhet gällande deras närvaro samt att eventuella personuppgifter sparas på ställen där andra personer inte kommer åt det. Inom konfidentialitetskravet bör intervjuande personer skriva under papper, ett papper med tystnadsplikt för information som kan vara etiskt känslig (Vetenskapsrådet, 2002).

En annan viktig faktor som vi måste ta hänsyn till i vår studie är GDPR¹. GDPR är en lag som kom fram i Sverige 2018 och syftet med lagen var att inga personuppgifter ska spridas till en tredje part (Skolverket, 2022a). Efter avslutade intervjuer kommer svaren från våra elever att sparas i ett gemensamt dokument som endast vi tre studenter samt våra lärare från Högskolan har tillgång till. Det material vi får in utgår från GDPR, vilket innebär att det inte kommer spridas vidare. Deltagarna i våra intervjuer är anonyma där vi använder fingerade namn. När studien är avslutad kommer nödvändigt material att lämnas in till Högskolan i Borås för att granskas, resterande del kommer att raderas.

¹ Allmänna dataskyddsförordningen (GDPR=General Data Protection Regulation)

RESULTAT

Studien syfte är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet ”rörelseglädje” samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet. I detta kapitel redovisar vi resultatet av intervjufrågorna där studiens syfte och frågeställningar besvaras. Elevernas utsagor har transkriberats och analyserats för att sedan kategoriseras i tre teman *socialt samspel*, *positiva effekter av rörelse* och *skolmiljön*. Dessa tre teman har sedan fått underrubriker som delats in utefter innehåll.

Socialt samspel

Elevernas svar om rörelseglädje, innehöll oftast lekar och aktiviteter där eleverna var med sina kompisar. Tillsammans med dem spelade de spel, bakade, pysslade och var med i bollsporter eller lagsporter. En elev uttryckte också att det var mysigt att gunga för då kunde man prata med sin kompis och eleven uppskattade mer lugna aktiviteter.

För att gunga så behöver man inte springa runt så mycket och att jag, då kan man, jag och Carin brukar alltid hitta på några roliga saker, typ berättar spökhistorier och sånt.
(Ines 8 år)

Det sociala samspelet var viktigt och att gunga sågs som en aktivitet även om det inte betydde att man rör på sig mycket. Bland de vi intervjuade var de flesta tillsammans med en eller flera kompisar under sin fritidshemstid.

Jag och mina kompisar brukar springa eller gå runt, men ibland så kör vi så här tagen och då springer vi antingen runt hela skolgården eller bara på klätterborgen.
(Sara 10 år)

Sara ansåg att det blir roligare att röra på sig tillsammans med kompisar.

Ålderns betydelse

En elev nämnde i intervjun att det var roligare att spela fotboll när eleven är i fritidshemmet i jämförelse när eleven är i skolan. Detta då han tyckte att det var roligt att spela fotboll tillsammans med andra årskurser än bara sin egen. I fritidshemmet påtalade han att de mixar lag med elever från årskurs 1 till årskurs 6. Eleven var besviken på att de bara får spela med den egna årskursen under skoltid.

Äh för äh vi blandar lite äh, för när vi har skoltid så har en plan, så då får man inte dela, typ säger ni får spela äh, men på fritids får man.
(Erik 9 år)

Erik får frågan varför det är roligt att spela fotboll i fritidshemmet och då menar han att det är roligare att blanda lagen när de spelar fotboll, för att de under skoltid endast har en plan där de inte får dela plan med andra än bara sin egen årskurs. Under sin tid i fritidshemmet påtalar Erik att de får blanda mellan olika åldrar, och det tycker han är en bra sak.

Många av de äldre eleverna i årskurs 4 var aktiva men en elev menade att hon var mer aktiv när hon var yngre.

[...] Lite roligare att vara inne nu ja. Förr tyckte jag så här att det var roligt att vara ute för att man liksom kunde göra lite mer saker och då kunde man springa runt mer

(Sofia 9 år)

Sofia tycker själv det var roligare att vara ute och röra på sig när hon var yngre, nu är hon gärna inne och pysslar om hon får.

Positiva effekter av rörelse

I intervjuerna ansåg eleverna att daglig rörelse är viktigt för dem och att rörelse utvecklas till fysisk aktivitet när det är med varandra i grupper, som att leka surgumman, gymnastik och spökboll. Eleverna är målmedvetna och vet att det är bra att röra på hela kroppen, de får känslan av att de mår bra och är glada. Eleverna har en god syn till rörelse och är medvetna om att fotboll är en lagsport där man måste springa och röra på sig vilket gör dem fysiskt aktiva. Definitionen av rörelse hos en elev beskrevs enligt följande:

Det är mest när man höjer pulsen [...] springlekar gör så du blir lite piggare [...] det gör så ditt hjärta pumpar väldigt snabb.
(Tobias 8 år)

Eleven var väl medveten om vad som hände i kroppen vid fysisk aktivitet och upplevde det även när han spelade basket på fritiden.

Synen på rörelse

Rörelse definierar eleverna som att ha kul, röra sig mycket och att må bra. Inom detta område tyckte eleverna att bollsporter, dansa, gunga, hinderbana och olika lekar hörde hemma. Att få röra sig, sedan vila för att sedan röra sig igen tycktes vara ett bra upplägg enligt en av eleverna. Det var blandade åsikter om vad rörelse är för eleverna gällande strukturerade eller ostrukturerade aktiviteter. En av eleverna nämnde ostrukturerade aktiviteter som rörelse medan andra elever nämnde strukturerade aktiviteter som en del av fysisk aktivitet, exempelvis fotboll, handboll och spökboll.

Äh att man är så här, man har det kul att man leker och att man rör sig väldigt mycket, så att man mår bra.
(Sofia 9 år)

Att spela fotboll, handboll och spökboll.
(Marianne 10 år)

Här ovan har vi två citat från olika elever som har olika syn på vad rörelse är. Sofia nämner aktiviteter som inte behöver vara uppstyrda av vuxna, medan Marianne valde aktiviteter som är uppstyrda.

Material

Eleverna har tillgång till olika material under sin tid i fritidshemmet för att kunna tillverka käpphästar som de sedan leker med på skolgården eller inomhus.

Ja jag rider ju käpphäst och jag gör ganska många käpphästar på fritids och då brukar jag hoppa med dem i korridoren.
(Sandra 10 år)

Sandra tycker även om att leka med käpphästarna på fotbollsplanen och uppskattar därför den stora ytan.

Fotbollsplanen, det är väldigt stort yta och man kan ju springa, väldigt lätt då.
(Sandra 10 år)

Eleven får med sig många kamrater som gillar att rida med sina käpphästar både inomhus och utomhus som lockar många till att medverka.

En elev nämnde också i intervjuerna att storleken på klätterställningarna har betydelse för hur roligt det är. Eleven påtalade då att den gamla Sagoskogen var roligare förut och fick då följdfrågan om varför:

Klätter, äh större klätterställning. Äh det fanns ju något man man kan hänga på, äh alltså det var mycket mer större.
(Erik 9 år)

Erik får frågan vad som fanns förut i "sagoskogen" som var roligt men som inte finns nu. Där svarade han att det fanns större klätterställningar förr och att det fanns mer att hänga i.

Sinnesstämning

Gemensamt för några av eleverna var att när de kände sig trötta eller om de skulle ha egen träning på eftermiddagen, var de inte intresserade av att vara fysiskt aktiva i fritidshemmen.

Äh mm dagarna när jag är trött eller typ dagen jag har träning väldigt tidigt.
(Sara 10 år)

Äh säkert när vi kör typ äh, de när vi kör, så jag brukar ju ha, jag har träning fotbollsträning, dagen efter det har jag ju fritids och allt, tycker att de det inte så roligt för då är jag trött [...]
(Erik 9 år)

Här har vi citat från två elever som går på olika skolor, där båda menar att träningen efter skoltid gör att de ibland inte är intresserade av att vara fysiskt aktiva under sin tid i fritidshemmet. Nästan alla elever svarade att de inte ville vara fysiskt aktiva när de var trötta.

Aktiviteter

Eleverna tyckte det var roligt att vara med i aktiviteter och på en skola hade det startats en aktivitet som kallas futsal, där elever får stanna kvar efter skolan och delta i fotboll. Skolgårdarnas utbud av aktiviteter varierade men gungorna ansågs populära då man kunde vara flera kompisar samtidigt men även att det var en lugnare aktivitet.

Det är nog det, är nog vara på den här snurrungan eee åååå snurrar såå hära behöver man ju i springa och så för att få upp farten såå hära.
(Lennart 10 år)

Gå till futsalen, spela fotboll är roligt, gunga är roligt, leker jag, det är alltså, det är väldigt mycket som är roligt på fritids
(Mats 9 år)

Enligt Lennart trivdes han bäst på gungan och att snurra runt på ett visst sätt. Där fick man upp en härlig fart i snurrungan menade Lennart. Mats tycker att futsalen är rolig som skolan anordnar. Elin är en annan elev på samma skola som gärna är ute och är fysiskt aktiv, hon nämner aktiviteter som hon uppskattar.

Jag tycker att det är viktigt och att kunna få göra någonting å röra sig å det är kul å jag går i fotboll å dans å jag satsar väldigt hårt på fotbollen så å men men flera dagar i veckan å det gör mig väldigt trygg å jag tycker det är väldigt bra.
(Elin 9 år)

Elin är aktiv både i fritidshemmet och på sin fritid. Fotbollen är viktig för henne.

Skolmiljön

Eleverna menade att skolmiljön är en viktig faktor för att hitta på saker att göra. De platser eleverna tyckte minst om att vara på, var när det bara var en öppen yta då de påtalade att det inte hade något att göra. Leka över hela skolgården som tagen, kurragömma och dunkgömma var populärt bland eleverna. Något som också var vanligt förekommande hos flera av eleverna var träd och buskar, där de kunde gömma sig och klättra.

Som här uppe och som där, som vid klätterborgen och grejer som var mycket rum.
(Tobias 8 år)

Tobias föredrog att leka på ställen där det fanns buskar, för då blev det rum på skolgården som de kunde gömma sig i. Klätterborgen som den kallas på en av skolorna var omtyckt bland eleverna, detta då det var ett ställe som de kunde klättra på. Gemensamt på skolorna var att vissa elever uppskattade fotbollsplanen, basketplanen, gungorna, kingplanen och gagaplanen. Fotbollsplanen är dock en vattendelare, antingen älskade eleverna den eller var det ett avskräckande område.

För att den är så stor och bra.
(Yngve 8 år)

Jag gillar mycket och vara fotbollsplanen ibland, ja när det inte är för många när det är lite färre så tycker jag att det är lite roligare att spela där, ja jag jag vet inte om det är en fysisk likhet med gungar väldigt mycket och spelar king och det är väldigt kul tycker jag.
(Elin 9 år)

Yngve påtalade att fotbollsplanen är stor och bra. Några elever förklarade att de var rädda för att få en fotboll i huvudet. Elin satsar på sin fotboll där hon känner sig trygg och har kul med kompisarna.

Vuxnas betydelse på skolgården

En elev påtalade att han tyckte det kändes mer tryggt att vara där pedagogerna var, stället han undvek var baksidan.

Baksidan för det är inte så många fröknar.
(Jonas 10 år)

För det brukar ju vara ganska mycket bråk på baksidan.
(Jonas 10 år)

Baksidan upplevdes som ett område som kändes otryggt då det kan uppstå konflikter mellan eleverna som inte alltid de vuxna ser och hör.

Miljöns påverkan

Några elever berättade om negativa upplevelser som de varit med om som gjorde att de undvek vissa platser, exempelvis att de hade ramlat, kräkts eller att det inte fanns vuxna i närheten.

Jo men det var förr, när jag, för jag kan inte riktigt så mycket längre, för länge sen när jag, när jag åkte på en gunga, på en gammal skola, då på Bolmen då kräktes jag i sanden, men så då kan jag inte gunga längre.
(Tobias 8 år)

Tobias har en dålig erfarenhet av att gunga vilket gör att han helst inte gör detta. Detta visade sig hos flera elever, att man gärna undviker det som förknippas med dålig erfarenhet.

Miljöns betydelse

I intervjuerna visade det sig att eleverna på en skola upplevde att de fanns gott om plats på att vara inomhus men även utomhus och utföra fysisk aktivitet.

På mitt fritids som heter Skogen, då brukar vi det här lilla rummet brukar vi leker monster, och då så man, man går i runt, men man springer väl inte.
(Mats 9 år)

Här påtalar eleven att det är roligt att vara inne och leka samt att det finns en viss frihet i fritidshemmet, men där finns vissa regler som till exempel att inte springa inomhus.

Då är det oftast, att liksom jag brukar inte vara så mycket fysiskt, man får liksom inte vara så fysiskt där, ja då är det mer ute ja.
(Lennart 10 år)

Lennart tycker inte om att vara fysiskt aktiv utan föredrar att vara inomhus och leka lugnare lekar. Vädret och om det var en tråkig aktivitet påverkade också om eleverna ville vara aktiva eller inte. I Intervjun förklarar eleverna vilken frihet och glädje de har när det är ute i skogen, det får eleverna till att vara aktiva.

Som att klättra i träd, hoppa ner för stup.
(Lotta 7 år)

Lotta tyckte om friheten som skogen ger där de även drack choklad och grillade marshmallows.

Sammanfattning av resultatet

Sammanfattningsvis visar resultatet att elevernas gemensamma perspektiv är ganska likt på de tre olika skolorna. Resultatet av hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet visar att det sociala samspelet och skolgårdsmiljön har betydelse. Många elever har gemensamt att bollsporter och lekar ansågs som rörelse. Begreppet rörelseglädje sammanfattade eleverna med att ha roligt, må bra och leka med kompisar. Några elever var medvetna om att det var viktigt att röra på sig, vilket gav dem en känsla av att må bra och känna sig glada. De flesta av aktiviteterna som eleverna tyckte mest om att göra utfördes utomhus men aktiviteter inomhus förekom också. Här

visade det sig att skolgården hade betydelse för hur eleverna upplevde möjligheter till rörelseglädje.

Tidigare erfarenheter hade betydelse för om det var en positiv eller negativ upplevelse. Eleverna var eniga om att stora tomma ytor var tråkiga och lockade inte till rörelse. Skillnaden på hur eleverna upplevde rörelseglädje varierade. Vissa tyckte om att spela fotboll och basket medan några upplevde rörelseglädje genom lugnare aktiviteter som att gunga. Vissa elever tyckte att materialet hade betydelse för vad de ville göra. Här kunde det vara att tillverka käpphästar, leka på klätterställningar, pyssla eller gunga. Resultatet visade att åldern spelade en roll, då en elev var mer aktiv när hon var yngre samt att vissa elever gärna lekte med kompisar i andra klasser vilket underlättade när de var i fritidshemmet. Elever som var aktiva på sin fritid tog det lugnare i fritidshemmet om det hade träning samma dag. Vuxna som höll sig i närheten var en trygghet för några då de gärna undvek att vara på de platser som de vuxna inte var på särskilt ofta. Det sociala samspelet var av betydelse för de flesta eleverna då de ofta var med kompisar vilket gjorde det roligare att röra på sig.

DISKUSSION

I detta kapitel kommer vi diskutera resultatet som framkommit i vår studie. Resultatet analyseras och diskuteras utifrån tidigare forskning samt ur en fenomenologisk teori. Diskussionen utgår även från studiens syfte som är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet ”rörelseglädje” samt de förutsättningar som ges för elevers fysiska aktivitet inom fritidshemmet.

Elevernas upplevelse av rörelseglädje

Eleverna anser att det skapas en samhörighet när man deltar i aktiviteter vilket vi ser både i de tidigare forskningarna men även i vår studie. Ur ett fenomenologiskt perspektiv upplevs rörelse olika då barns sociala situation påverkade upplevelsen. Detta såg vi i vår studie då det fanns en variation av aktivitet bland eleverna. Eleverna upplevde rörelse på olika sätt, en del ansåg att gunga, pyssla och baka innefattade rörelseglädje medan några ansåg att det var när de var ute på skolgården och lekte tagen eller bollsporter. I Högman, Augustsson & Hedström (2020) studie framkom det att fysisk aktivitet oftast förekom i grupper vilket även våra informanter uttryckte. Tidigare forskning visar även att eleverna utvecklas inom fysisk aktivitet om de har tidigare erfarenhet av det. För att få barn att röra sig mer behöver vi anta ett fenomenologiskt perspektiv genom att utgångspunkten ligger i barnens ”livsvärld”. En elev som upplever att en aktivitet är jobbig har kanske dålig erfarenhet av rörelseaktiviteter anser Larsson (2019). I våra intervjuer såg vi att dåliga erfarenheter påverkade eleverna i valet av aktiviteter då de gärna undvek platser som hade påverkat dem på ett negativt sätt. Inom begreppet livsvärld påtalar Larsson att pedagogerna behöver lyssna på eleverna samt att det är av stor vikt att pedagogen tar till sig elevens upplevelse av rörelsen, exempelvis som att det finns dåliga erfarenheter av en rörelse.

En god motorik skapar förutsättningar för barnen, som ett bättre självförtroende men det påverkar även barnets sociala förmåga (Larsson & Meckbach, 2007). Larsson (2016) skriver att rörelsebehovet minskar när barnen blir äldre då yngre barn ser rörelse som en frihet. När de blir äldre blir aktiviteterna mer strukturerade och lusten kan då försvinna.

Miljöns påverkan

Resultatdelen visade att miljön anses vara en viktig faktor för eleverna, detta då miljön hjälpte dem att hitta på saker. Gemensamt bland flera av eleverna i resultatdelen var också att platserna som de inte föredrog, var platser med öppen yta där de påtalade att de inte hade något att göra. Hippinen Ahlgren (2017) nämner att miljön har stor inverkan på hur aktiva eleverna kan vara. I miljöer där det erbjuds ett visst material, där kan eleverna vara kompetenta, initiativrika och positiva. Medan i andra miljöer kan eleverna vara passiva och okoncentrerade. Något som alltså nämndes bland eleverna var den öppna ytan där de ansåg att de inte hade något att göra. Något som också nämndes i samtliga tre fritidshem var att fotbollsplanen var en populär plats att leka på. Det ska dock sägas att fotbollsplanen delade eleverna, antingen tyckte de om fotbollsplanen eller var det en plats där eleverna inte tyckte om att tillbringa sin tid.

Högman, Augustsson & Hedström (2020) skriver i sin studie att den mest avgörande platsen för fysisk aktivitet är skolgården. Något som vi också kan dra paralleller till i vår resultatdel, då vi fick många svar att rörelse bland eleverna var saker som fanns att genomföra på skolgården. Exempelvis nämndes bollsporter, dansa, gunga och hinderbanor. Saker som samtliga går att genomföra på skolgården. Högman, Augustsson & Hedström skriver också i sin studie att skolgården kan både främja men också sänka motivationen till att röra sig bland eleverna. Även detta är något vi kan jämföra med i vår resultatdel, detta då eleverna som tidigare nämnt påtalade

att det fanns platser där de kände att de inte hade något att göra. Det fanns även platser där eleverna påpekade att de hade kul när de rörde på sig, exempelvis gungorna och fotbollsplanen.

Miljön påverkar men även materialet, med rätt material bli barnen initiativrika och positiva menar Hippinen Ahlgren (2017). En informant skapade kÄpphästar och fick det material som behövdes vilket gav eleven aktivitetsmöjligheter, detta skapade även sociala relationer i leken då många deltog. Enligt fritidshemmets läroplan (Skolverket, 2022a) ska fritidshemmet utgå från elevernas intresse och behov vilket gjordes i detta sammanhang. Högman, Augustsson & Hedström (2020) menade att skolgårdsmiljön kan antingen skapa förutsättningar för rörelseglädje och fysisk aktivitet eller blir det precis tvärtom. Därför är skolgårdens utformning avgörande för elevernas fysiska aktivitet. Om eleverna hade tränat dagen innan eller skulle träna efter fritidshemmet kunde det påverka elevernas möjligheter till rörelseglädje i fritidshemmet, vilket två informanter påtalade i intervjun. Detta då informanterna inte ville vara aktiva i fritidshemmet dagarna de hade haft eller skulle ha träning under sin fritid. Larsson (2019) menar att pedagoger behöver hitta sätt som möjliggör att eleverna vill delta.

Den sociala betydelsen

Något som var vanligt förekommande i svaren bland flertalet av eleverna var att de nämnde aktiviteter som de gjorde tillsammans med sina kamrater. Exempel på nämnda aktiviteter var bollsporter, baka, pyssla och spela spel ihop. En annan sak som också kom fram i resultatdelen var att gunga ansågs som mysigt hos en elev, detta då personen kunde prata med sin kompis då. Det sociala samspelet ansågs bland flera elever som viktigt och bland dem vi intervjuade tillbringade de flesta sin tid i fritidshemmet tillsammans med en kompis.

Högman (2021) skriver i sin avhandling att barnen i hans studie påtalar att fysiska aktiviteter möjliggör att de kan göra roliga saker tillsammans med sina kompisar. Det kan jämföras med eleverna i vår studie som likt barnen i Högmans avhandling också påtalade att fysiska aktiviteter gör att eleverna kan göra saker tillsammans med varandra. Barnen i Högmans avhandling menade också att fysiska aktiviteter fick eleverna att spendera mer tid ihop.

KÄpphästarna som tillverkades ansågs som en social träffpunkt där eleverna satt och tillverkade tillsammans med konversationer. Det blev en god aktivitet, med mycket inlevelse med hinderbanor. Genom rörelse som sker i grupp tränar barn sin sociala förmåga samt att samarbeta med andra vilket vi ser i tidigare forskning är positivt för barnen (Ericsson, 2005). Stödet av vuxna nämns i en av Ericssons studier som viktigt vilket sågs som en trygghet även i fritidshemmet.

Eleverna ska enligt Skolverket (2022a) lära tillsammans med andra genom lek och rörelse. I grupp lär de sig samarbete och kommunicera med andra. I *Skolverkets allmänna råd* (2014) står det att i fritidshemmet blir det en annan miljö och gruppkonstellation vilket våra informanter nämnde som en positiv del av rörelse i fritidshemmet. Något vi också tog del av i en intervju var att åldern kunde ha betydelse för det sociala samspelet. Detta då en informant nämnde i intervjun att fotboll är roligare i fritidshemmet än i skolan, då fritidshemmet mixar årkurserna. Inom begreppet livsvärld menar Larsson (2019) att det är av stor vikt att pedagoger lyssnar på sina elever. Något vi i detta fall kan dra liknelser till, då pedagogerna i fritidshemmet låter eleverna spela tillsammans oavsett årkurs.

Slutsats

Sammanfattningsvis anser vi att vi har fått svar på vår frågeställning om hur eleverna uppfattar rörelseglädje samt hur skolgården påverkar elevernas fysiska aktivitet i fritidshemmet. Resultatet av tidigare forskning visar liknelse med vårt resultat där eleverna anser att leka med kamrater och vara social är en viktig del men även att skolgårdens miljö påverkar elevernas upplevelse av rörelseglädje. Vi kan se att det i samtliga tre skolor förekommer likvärdiga aktiviteter där eleverna tycker den sociala biten samt skolgårdsmiljön är en avgörande faktor för hur aktiva de är. Efter vår studie kan vi dra slutsatsen att om en elev har dålig upplevelse av något kan det påverka deras vilja att upprepa en rörelse eller aktivitet.

Metoddiskussion

Intervjuerna med eleverna på våra respektive arbetsplatser fungerade bra. Genom de semistrukturerade intervjuerna fick vi ta del av hur eleverna upplevde rörelseglädje på sina respektive fritidshem då eleverna fick en möjlighet att berätta fritt vad de gjorde.

Eleverna satt i en trygg miljö som de kände igen sig i och som de själva fick välja att sitta i. Små grupper upplevde inte vi som ett bra alternativ vid alla tillfällen, då vår placering inte alltid blev bra i förhållande till elevernas placering. Vi blev även störda av lärare som kom in ibland.

Det svåra med intervjuerna var att eleverna ibland inte förstod vad vi menade med vad rörelse eller fysisk aktivitet var, så svaren kanske inte riktigt blev ur ett rörelseperspektiv. Även i Ingulfsvann, Moe och Engelsrudet (2021) studie hade barnen svårt att uttrycka sig vad rörelseglädje betydde och även där används ordet kul som även några elever i vår studie gjorde. Pilotstudien hjälpte oss att formulera om frågorna så informanterna förstod bättre vad vi menade. En svårighet med intervjuerna var att vissa elever blev nervösa och hade svårt för att uttrycka sig vilket gjorde att vi fick ställa följdfrågor för att få dem att berätta mer. Som oerfarna intervjuare var det en balansgång att leda in dem på rätt spår utan att det blev ledande frågor. Källström Cater (2015) menar att det är ett dilemma som oerfarna intervjuare kan råka ut för. Vi nämnde i kapitlet *Intervju med barn* att vi tänkte börja med en enkel fråga detta för att informanterna kände sig trygga, så blev det dock inte. Första frågan var ganska svår för informanterna att förstå, där fick vi börja med att förklara vad vi menade. Vissa intervjuer gick snabbt då informanterna svarade kortfattat på några av frågorna, kändes nästan som ja och nej frågor trots att vi undvek sådana frågor. Transkriberingen ansåg vi var svår hos vissa då de upprepade sig och pratade osammanhängande. Det var svårt att få en helhet i det transkriberade samtalet när vi lyssnade på varandras intervjuer, då en del pekade och förklarade något som bara fanns på deras skolgård.

En utmaning i ett av fritidshemmen där intervjuer genomfördes var att förklara till övriga elever, som inte skulle delta i studien, om varför de inte skulle vara med. I och med att eleverna kände till oss som intervjuare, innebar det att flertalet elever blev intresserade av intervjuerna och ville också delta. En annan utmaning var att som intervjuare vara neutral. Källström Cater (2015) menar på att en person som genomför en intervju inte ska bedöma innehållet av det som personen säger. I och med att det i vissa intervjuer var svårt att få ut information kring ämnet, hände det att vi berömde eleven för att få dem att fortsätta berätta. Istället för att berömma, kunde vi sagt till eleven att detta svar hjälpte oss att förstå intervjuens syfte.

Gruppsamtal valdes bort då vi vill höra den enskilda individens perspektiv så de inte påverkas av grupptryck. Vi funderade först på om gruppsamtal hade kunnat fungera, där eleverna fått sitta två och två i intervjuerna. Om eleverna hade fått sitta två och två, hade det möjligen kunnat innebära att eleverna fått förslag på olika tankar efter att ha hört sin kompis

svara på en fråga. Då vi efter egen erfarenhet vet att eleverna ofta kan påverkas av varandra där en elev har en åsikt om en sak valde vi bort gruppintervjuer. Om det skulle vara fler än en som blir intervjuad samtidigt kan det innebära att personerna bara håller med varandra när de egentligen tycker annorlunda (Bryman, 2011). I den kvalitativa metoden ingår också observationer, där undersökande person tittar närmare på vad människorna gör och hur det går till i själva praktiken, samarbetar dem eller bråkar dem (Ahrne & Svensson, 2015). Vi har valt bort observationer för att vi vill höra vad eleverna själva tycker och tänker om hur de upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för elevernas fysiska aktivitet i fritidshemmet.

Didaktiska konsekvenser

Larsson (2019) menar att vi bör lyssna på barnens intresse vilket även Skolverket (2022a) lyfter fram. Pedagoger behöver därför utgå från elevernas intresse och behov. Då elevernas intressen förändras över tiden behöver pedagogerna följa med i den utvecklingen. Material för att tillgodose elevernas intressen behöver finnas tillgängligt i fritidshemmen. Eleverna behöver få tillgång till den fria leken då vi ser att den sociala biten utvecklas här. Många aktiviteter som nämndes i intervjuerna är lekar som är ostrukturerade och där inte en vuxen är med och styr upp.

En viktig faktor att ta med sig efter avslutad studie är hur synliga pedagogerna är ute på skolgården. En informant nämnde att han inte ville vara på baksidan av skolgården för att det saknades pedagoger där vilket ledde till att bråk kunde uppstå. Därmed minskar chansen för eleverna att röra på sig fysiskt över hela skolgården, eftersom baksidan inte längre är ett alternativ för samtliga elever. Det är viktigt att eleverna känner tryggheten som kan innebära ökad möjlighet till att få uppleva rörelseglädje.

Resultatet visar att elevers sociala samspel är en viktig del för att eleverna ska utföra fysisk aktivitet inom fritidshemmet, men även miljö och material spelar en roll här. Som pedagog bör vi ställa frågor till eleverna vad vi kan göra för att locka dem till rörelse, men även hur miljön kan designas (Larsson, 2019). Genom att utgå från det fenomenologiska perspektivet, där utgångspunkten är barnens livsvärld kan vi troligtvis få eleverna att röra sig mer. Då tar vi hänsyn till barnens upplevelse av en rörelse. Vi har tagit del av olika litteraturer där det beskrivs att i takt med barnens stigande ålder vistats de hellre inomhus. Pedagogerna behöver även här ta hänsyn till elevernas livsvärld och ställa frågor till dem då barn är väldigt olika, socialt och upplevelsemässigt.

REFERENSER

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Arnér, E. & Tellgren, B. (2006). *Barns syn på vuxna: att komma nära barns perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Barnombudsmannen. (2004). *Samtala med barn och unga*.
www.barnombudsmannen.se [hämtad 1 november 2022]
- Brinkkjær, U. & Høyen, M. (2020). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*
- Dimenäs, J. (2017). *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB.
- Engdahl, Ingrid. (2007). *Med barnens röst: Ettåringar "berättar" om sin förskola* (Licentiatavhandling, Individ, omvärld och lärande, Forskning, 40). Stockholm: Institutionen för individ, omvärld och lärande, Lärarhögskolan i Stockholm. Tillgänglig:
http://buv.su.se/polopoly_fs/1.44327.1320915792!/IOL_Forskning40_Ingrid_Engdahl.pdf
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - Lär dig: Motorik och lärande*. SISU Idrottsböcker.
- Eriksson Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- FYSS, *begrepp och definitioner*. (2017). www.fyss.se/fyss-kapitel/arkiv.
- Hippinen Ahlgren, A. (2017). Miljön som didaktiskt verktyg. I Pihlgren, S. A.(red.) *Fritidshemmets didaktik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Högman, J., Augustsson, C. & Hedström, P. (2020). *Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity*. doi: 10.1080/13573322.2019.1610374
Sport, education and society. 25 (4).
- Högman, J. (2021). *Barn i rörelse: Om förutsättningar för utveckling i alternativa (?) idrottsaktiviteter* [Children in motion: Alternative sports activities as settings for developing interest in physical activity]. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.23248.84483>
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

- Ingulfsvann, L.S., Moe, V.F. & Engelsrud, G. (2021). *Unpacking the joy of movement – ‘it’s almost never the same’*, Sport, Education and Society, <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1927695>
- Kihlström, S. (2007). Intervju som redskap. I Dimenäs, J. (red.) *Lära till lärare: Att utveckla läraryrket - vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. Stockholm: Liber.
- Källström Cater, Å. (2015). Att intervjua barn. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Lantz, A. (2013). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H. & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber AB.
- Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: igår, idag, imorgon*. Liber AB.
- Larsson, H. (2019). Rasten - tid för rörelse. I Pihlgren, S, A.(red.) *Rasten: Möjligheternas mellanrum*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lehto, S. & Eskelinen, K. (2020). ‘Playing makes it fun’ in out-of-school activities: Children’s organised leisure. *Childhood*, 27(4), <https://doi.org/10.1177/0907568220923142>
- Levinsson, M., Norlund, A. & Johansson, J. (2022). *En samtida diskurs om betydelsen av fysisk aktivitet för undervisning och lärande: Kritisk analys av artiklar i lärarfackliga tidskrifter*. Nordic Studies in Education, 42(3), <https://doi.org/10.23865/nse.v42.3535>
- Perselli, A-K. & Haglund, B. (2022). *Barns perspektiv och barnperspektiv: en analys av utgångspunkter för fritidshemmets undervisning*. Pedagogisk forskning i Sverige. 27(2), <https://doi.org/10.15626/pfs27.02.04>
- Piggin, J. (2020). *What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers*. *Front. Sports Act. Living* 2:72. doi: 10.3389/fspor.2020.00072
- Skolverket. (2011). *Fritidshemmet en samtalsguide om uppdrag, kvalitet och utveckling*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2014). *Skolverkets allmänna råd*. Stockholm. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/allmanna-rad/2014/allmanna-rad-for-fritidshem> [hämtad 1 november 2022]
- Skolverket. (2022a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2022b). <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan> [hämtad 17 september 2022]
- Szklarski, A. (2019). Fenomenologi. I Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) *Handbok i kvalitativ analys*. Liber AB.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

BILAGOR



Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Vad anser du att rörelse/fysisk aktivitet är?
2. Berätta om någon/några fysiska aktiviteter som du tycker är roliga att göra på fritidshemmet?
3. Var på skolgården gillar du att vara fysisk aktiv/röra på dig? Varför?
4. Finns det någon plats på skolgården där du inte tycker om att utföra rörelse/fysisk aktivitet på? Varför?
5. När känner du att du inte vill vara fysisk aktiv?
6. När är du fysisk aktiv på fritidshemmet och vad gör du då?
7. Anser du att dina fritidslärare utgår från ditt/dina intressen på fritidshemmet när det gäller rörelse? Vid ja: På vilket sätt? Vid nej: Hur önskar du att de hade gjort?

Bilaga 2

Informationsbrev

20221031

Till vårdnadshavare

Vi heter Robert Jancevski, Ulrica Magnusson, och Pernilla Ståhlbom. Vi studerar till grundlärare med inriktning mot fritidshem vid Högskolan i Borås, Akademin för bibliotek, information, pedagogik och IT.

Under sista terminen ska vi studenter genomföra ett examensarbete där ett valt område skall undersökas. Vi har valt att fokusera på barns rörelse i fritidshemmet och vi kommer att intervjua elever med utgångspunkt i studiens syfte som är att undersöka och belysa hur eleverna upplever begreppet rörelseglädje samt de förutsättningar som ges för barns fysiska aktivitet i fritidshemmet. Intervjuerna kommer att spelas in för att underlätta vår bearbetning av den insamlade datan. De inspelade intervjuerna kommer att raderas så fort studien är klar.

I undersökningen utgår vi/jag ifrån de forskningsetiska principerna, vilka innebär att:

- Alla uppgifter i undersökningen kommer att behandlas med största varsamhet, så att inga obehöriga kan ta del av dem.
- De uppgifter som framkommit i undersökningen används enbart för denna undersöknings syfte.
- Alla uppgifter kring deltagarna i undersökningen kommer att vara konfidentiella. Fiktiva namn på barn/elever, pedagoger och för/skola används så att allas identiteter skyddas.
- Undersökningen är frivillig och det går när som helst att avbryta deltagandet.

Intervjuerna kommer att utföras av oss som jobbar på respektive skola vilket gör att eleverna känner intervjuaren. För att kunna genomföra intervjun behöver vi vårdnadshavarens samtycke. Vi ber er därför fylla i den samtyckesblankett som medföljer och lämna den till ert barns fritidshem.

Med vänliga hälsningar

Robert Jancevski mejl: xxxxxxxxxx

Ulrica Magnusson mejl: xxxxxxxxxx

Pernilla Ståhlbom mejl: xxxxxxxxxx

Vår handledare från Högskolan i Borås: Jonas Johansson mejl: xxxxxxxxxx

Bilaga 3

Informationsbrev

20221031

Till elever

Vi är tre personer som studerar till att bli lärare i fritidshemmet. Våra namn är Robert, Ulrica och Pernilla. Just nu skriver vi ett arbete som handlar om rörelse i fritidshemmet och därför skulle vi behöva er hjälp. Vi har ett par frågor som vi gärna skulle vilja att ni hade hjälpt oss att svara på.

Det är helt okej att inte förstå en fråga, eller att pausa/avbryta intervjun när ni själva känner för det. Intervjun kommer att spelas in med vår mobiltelefon, detta för att vi lättare ska kunna få ner det ni berättar om i text. Intervjuerna kommer att ta ungefär 20 minuter. Det är helt frivilligt att delta i intervjun, känner ni att ni inte vill vara med är det okej. Det är endast vi tre samt våra lärare som kommer att lyssna på era svar och de inspelade intervjuerna kommer att raderas efter att studien är klar.

Intervjuerna kommer att utföras av oss som jobbar på respektive skola vilket gör att ni känner den som intervjuar er.

Vi hoppas ni vill ställa upp och hjälpa oss, för vi tror att era svar skulle hjälpa oss att göra ett bra arbete. För att kunna genomföra intervjun behöver vi ditt godkännande. Vi ber er därför fylla i den samtyckesblankett som medföljer och lämna den till ditt fritidshem.

Med vänliga hälsningar

Robert Jancevski mejl: xxxxxxxxxxx

Ulrica Magnusson mejl: xxxxxxxxxxx

Pernilla Ståhlbom mejl: xxxxxxxxxxx

Vår handledare från Högskolan i Borås: Jonas Johansson mejl: xxxxxxxxxxx

Bilaga 4

Samtyckesblankett för elever

Jag har informerats om undersökningen och tagit del av de forskningsetiska principer som studien vilar på. Jag vet att mitt deltagande är helt frivilligt och att deltagandet när som helst kan avbrytas. Ringa in valt alternativ.

JA, jag samtycker till att delta i undersökningen.

NEJ, jag samtycker INTE till att delta i undersökningen.

Barnets namn

Namnförtydligande

Datum: _____

Bilaga 5

Samtyckesblankett för vårdnadshavare

Jag/vi har informerats om undersökningen och tagit del av de forskningsetiska principer som studien vilar på. Jag/vi vet att mitt/vårt barns deltagande är helt frivilligt och att deltagandet när som helst kan avbrytas. Ringa in valt alternativ.

JA, jag/vi samtycker till att mitt/vårt barn ska få delta i undersökningen.

NEJ, jag/vi samtycker INTE till att mitt/vårt barn ska få delta i undersökningen.

Barnets namn

Underskrift vårdnadshavare

Namnförtydligande

Underskrift vårdnadshavare

Namnförtydligande

Datum: _____



HÖGSKOLAN I BORÅS

Besöksadress: Allégatan 1 · Postadress: 501 90 Borås · Tfn: 033-435 40 00 · E-post: registrator@hb.se · www.hb.se