

# FÖRSKOLANS UTEMILJÖ

– FYSISK AKTIVITET OCH RÖRELSEGLÄDJE  
FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV

Grundnivå  
Pedagogiskt arbete

Veronica Nyrén Carlén  
Viktoría Pettersson

2022-FÖRSK-G12



HÖGSKOLAN I BORÅS

**Program:** Förskolläraryrket, 210 hp

**Svensk titel:** Förskolans utemiljö - fysisk aktivitet och rörelseglädje för ett hälsosamt liv

**Engelsk titel:** Preschool outdoor environment - physical activity and joy of movement for a healthy life

**Utgivningsår:** 2022

**Författare:** Veronica Nyrén Carlén och Viktoria Pettersson

**Handledare:** Susanne Klaar

**Examinator:** Kristina Bartley

**Nyckelord:** Förskola, utemiljö, fysisk aktivitet, rörelseglädje, hälsa, välmående, hållbar livsstil.

## Sammanfattning

### Inledning

Studien handlar om fysisk aktivitet i förskolan, vad den betyder för hälsa och välmående där rörelseglädjen och utemiljön har en framträdande roll. Människor i dagens samhälle blir alltmer stillasittande, vilket ger ohälsosamma effekter på människan. Redan hos barn i förskoleålder märks inaktivitet som leder till rastlöshet, trötthet samt övervikt. Erbjuds barn god hälsa redan i förskolan, läggs grund för en välmående vuxen enligt Ohlsson (2015, s. 8). Vi ska titta närmare på vad utemiljön har för betydelse för barns fysiska aktivitet och rörelseglädje. Med denna studie är vår förhoppning att förskolan ska bli mer medveten vad utemiljön kan ha för betydelse för fysisk aktivitet och rörelseglädjen för hållbar utveckling samt hälsa och välmående.

### Syfte

Syftet är att öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje.

### Frågeställningar

- Vilka lekar sysselsätter barnen sig med i utemiljön där fysisk aktivitet förekommer?
- På vilket sätt bidrar utemiljön till att erbjuda fysisk aktivitet?
- På vilket sätt visas rörelseglädje i den fysiska aktiviteten?

### Metod

Vi har genomfört kvalitativ barnobservation efter att analyserat fram populära platser att observera på, genom kvantitativ förstudie. Vi vill förstå/tolka relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. För att senare kunna analysera material för att förstå dessa fenomen i ett resultat kring utemiljö, rörelseglädje samt fysisk aktivitet. I studien ingår två förskolor, med totalt 29 barn där vi har genomfört studien på varsin förskola.

### Resultat

Studien påvisar att relationer mellan utevistelse, fysisk aktivitet och rörelseglädje sker i en ömsesidig kontext. Resultatet pekar på att utemiljö som erbjuder rymd bidrar till möjlighet för fysisk aktivitet i förskolan, där spänning tenderar att locka. Studien visar på att barnen i sin utevistelse håller sig fysiskt aktiva i såväl motorisk lek som fantasilek där oftast rörelseglädje visas genom glädjeyttringar. Alla dessa handlingar i rörelse tolkas som fysisk aktivitet i utemiljö samt i social miljö eftersom analysen pekar på att barnen gärna upplever, eller utför, tillsammans där rörelseglädje råder i ömsesidig relation.

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

INLEDNING	1
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	2
Syfte	2
Frågeställningar	2
DEFINITIONER AV BEGREPP	2
Rörelseglädje	2
Fysisk aktivitet	2
Utemiljö	2
Fantasilek	2
Motorisk lek	3
TIDIGARE FORSKNING	4
Rörelseglädje i fysisk aktivitet	4
Fysisk aktivitet genom motorisk lek	4
Lekens inverkan på fysisk aktivitet	5
Utemiljöns ömsesidiga relation till den fysiska aktiviteten	5
Utemiljön och dess utformning	6
Utemiljön erbjuder fysisk aktivitet och spänning, lekimpulser och affordans	6
Utemiljön i relation till hälsa och välmående	7
TEORETISK RAM OCH TEORETISKA BEGREPP	8
Sociokulturell teori	8
Pragmatismen	8
METOD	11
Förstudie - kvantitativ metod	11
Strukturerad observation	12
Reliabilitet och Validitet	12
Kvalitativ metod	12
Barnobservation	13
Trovärdighet och tillförlitlighet	13
Urval	13
Bortfall	14
Genomförande	14
Kvalitativ observation	15
Forskningsetik	15
Bearbetning och analys av material	16
RESULTAT	17

Kvalitativ observation	17
Lekar och fysisk aktivitet utomhus	17
Utemiljöns bidrag till fysisk aktivitet	18
Rörelseglädje och samspel i den fysiska aktiviteten	20
Avslutande analys	21
DISKUSSION	22
Lekar och fysisk aktivitet utomhus	22
Utemiljöns bidrag till fysisk aktivitet	23
Rörelseglädje och samspel i den fysiska aktiviteten	24
Metoddiskussion	26
VIDARE FORSKNING OCH DIDAKTISKA KONSEKVENSER	27
REFERENSER	28
BILAGOR	32
Bilaga 1	32
Förstudie mall strukturerad observation	32
Bilaga 2	34
Informationsbrev till vårdnadshavare	34
Samtyckesblankett för vårdnadshavare	35
Informationsbrev till vårdnadshavare	36
Information om behandlingen av personuppgifter	39

## INLEDNING

Människor i dagens samhälle blir alltmer stillasittande, vilket ger ohälsosamma effekter på människan. Redan hos barn i förskoleålder märks inaktivitet som kan leda till rastlöshet, trötthet samt övervikt. Forskning av Sollerhed (2019) påpekar vikten av daglig fysisk aktivitet för barns hälsa och välbefinnande, eftersom hennes studie tyder på att fysisk aktivitet har minskat genom åren. Erbjuds barn god hälsa redan i förskolan, läggs grund för en välmående vuxen enligt Ohlsson (2015, s. 8). Uppdraget enligt förskolans Läroplanen, Lpfö 18 (Skolverket 2018, ss. 9 - 10) är att förskolan kan vara med och påverka hälsan genom att erbjuda rörelseglädje för att utveckla intresse för fysisk aktivitet samt hälsa och välmående. Förskolan bör således erbjuda barnen rörelseglädje via fysisk aktivitet för ett mer aktivt och förhoppningsvis hälsosamt liv. Utemiljön är viktig för såväl hälsa och välbefinnande som hållbar livsstil samt att utemiljön är en arena som lämpar sig för grovmotoriska rörelser och vidlyftig lek som forskning av Sollerhed (2019) på. Därför är vi intresserade att ta reda på vad utemiljön kan ha för betydelse sett i relation till fysisk aktivitet och rörelseglädje. Utemiljöns betydelse för barns fysiska aktivitet och hälsa, belyses som väsentlig i forskning av John A Sutterby och Joe L Frost (2002). Även Änggård (2012) diskuterar utemiljöns betydelse och påtalar dessutom samspelet mellan miljön och människan.

Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) lyfter glädjen som viktig faktor inför fysiska aktiviteter då de i sin studie belyser vikten av fysisk aktivitet för hälsa, välmående samt lärande och utveckling. Andersson och Fagerström (2020, s. 17) menar att genom att förskolan erbjuder roliga aktiviteter på lekfullt vis, rörelseglädje, så skapas gemenskap och samhörighet som förutsättningar längre fram i livet för barnen att vara fysiskt aktiva.

Organisationen Generation Pep ([Generation Pep] u.å.) belyser att det är viktigt att tidigt ge barn hälsosamma vanor i form av rörelseglädje då vanor vi skapar som barn ofta följer oss upp i vuxen ålder. Därför anser vi att barn bör aktiveras även i förskolan. Rekommendationerna för barn i ålder 0 - 5 år handlar om att uppmuntra till fysisk aktivitet (1177, u.å.). Genom att erbjuda miljöer som lockar barnen till aktivitet under de flesta stunder på dagen lockas de till rörelseglädje. Våra kroppar är gjorda för rörelse och fysisk aktivitet som är livsviktigt hävdar 1177 (u.å.), de påvisar att barn kan få bättre minne, kan sova bättre, blir starkare och piggare. Forskning (FHM, 2021) påtalar dessutom positiva samband mellan fysisk aktivitet och bland annat minne, koncentration och depression. Detta menar vi stöder tanken att förskolan skall erbjuda fysisk aktivitet och rörelseglädje. Vilket också Generation Pep ([Generation Pep] u.å.) hävdar, genom att påtala att fysisk aktivitet gynnar såväl fysisk som psykisk hälsa och pekar på en rapport av BRIS, där det framkommer att psykisk ohälsa såsom sömnsvårigheter, ångest, depression hänger ihop med inaktivitet.

Vi ska således i denna studie titta närmare på vad utemiljön har för betydelse för barns fysiska aktivitet och rörelseglädje. Med denna studie är vår förhoppning att förskollärarna ska bli mer medvetna om vad utemiljön kan ha för betydelse för fysisk aktivitet och rörelseglädjen för hållbar utveckling samt hälsa och välmående.

# SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

## Syfte

Syftet är att öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje.

## Frågeställningar

- Vilka lekar sysselsätter barnen sig med i utemiljön där fysisk aktivitet förekommer?
- På vilket sätt bidrar utemiljön till att erbjuda fysisk aktivitet?
- På vilket sätt visas rörelseglädje i den fysiska aktiviteten?

## DEFINITIONER AV BEGREPP

Här följer begreppsdefinitioner, för de begrepp vi använder oss av i studien.

### Rörelseglädje

Med rörelseglädje syftar vi på den typ av fysisk aktivitet som utförs med glädje. Barn som ler eller skrattar, när de utför viss aktivitet, samt att de vill upprepa aktiviteten. Detta bekräftar Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) som lyfter just glädjen som viktig parameter inför fysiska aktiviteter.

### Fysisk aktivitet

Aktiviteter där större delen av kroppen behövs för att utföra dessa, och det bör ske en väsentlig ökning av energiomsättningen där effekterna är beroende av aktivitetens längd, hur frekvent aktiviteten genomförs, intensitet samt val av aktivitet menar Andersson och Fagerström (2020, s. 27).

### Utemiljö

Med utemiljö syftar vi på den förskolegård som barnen för aktuell förskola erbjuds. Hit räknas också annan närmiljö såsom till exempel närliggande skog, grillplats, annan lekplats eller hinderbana. Vi syftar på ytor utomhus som erbjuder lek och lärande, som Szczepanski (2007, s. 14) lyfter.

### Fantasilek

I denna studie använder vi tolkningen som Jensen (2013, s.128) beskriver som låtsaslek för begreppet fantasilek, där det beskrivs att sex kriterier skall uppnås. I låtsasleken skall det tydligt kommunicera att lek sker, det uppvisas ett scenario på en viss plats samtidigt som de har en specifik roll och använder vissa objekt samt att de tydligt visar när de är i och utanför leken.

## Motorisk lek

I denna typ av lek används muskler och sinne i koordination med varandra, detta sker för nöjes skull när utövaren är välmående, enligt Jensen (2013 s. 44). Det är också vår tanke med begreppet när vi använder det i studien.

## TIDIGARE FORSKNING

I denna del kommer vi lyfta vad tidigare forskning har visat inom barns fysiska aktivitet och hälsa i relation till utemiljö samt motorisk lek och rörelseglädje. Urvalet av vetenskapliga artiklar i studien handlar om utemiljön i förskolan, förskolans betydelse för barns fysiska aktivitet och varför det är viktigt att barn i förskoleåldern är fysiskt aktiva. Artiklarna är hittade genom våra nyckelord förskola, utemiljö, fysisk aktivitet, rörelseglädje, hälsa, välmående, hållbar livsstil som vi använt som sökord. Övrig litteratur är utvald för att ge fördjupad kunskap om för att kunna svara på vårt syfte och frågeställningar, ofta genom handsök från artiklar.

### Rörelseglädje i fysisk aktivitet

Rörelseglädje kan förstås och angripas på olika sätt. Med rörelseglädje syftar vi i vår undersökning på den typ av fysisk aktivitet som utförs med glädje. Barn som ler eller skrattar, när de utför viss aktivitet, är tecken på rörelseglädje likväl att de vill upprepa aktiviteten. Detta bekräftar Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) där de påtalar vikten av fysisk aktivitet för hälsa, välmående samt framtida skolresultat och lyfter just glädjen som viktig aspekt inför fysiska aktiviteter. Glädje sker ofta i samspel med andra, hävdar Linder och Breinhild Mortensen (2008, s.18) och påpekar att glädje är en social såväl som personlig drivkraft. Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) belyser pedagogers roll att inspirera till rörelseglädje. Glädje ihop med rörelse, resulterar i att barnen engagerar sig i aktiviteten menar Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) samtidigt som glädjen som sådan ger mening till aktiviteten. Detta benämner Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) som Flow, ett begrepp myntat utefter Mihail Csikszentmihalyi's forskning. Linder och Breinhild Mortensen (2008, s. 102) beskriver flow som ett tillstånd, som sker i ens inre, detta tillstånd inträffar då personen upplever optimal inspiration. Brugge och Szczepanski (2018, s. 77) menar att flow handlar om att den fysiska aktiviteten leder till känslor som lagom spänning, med varierade utmaningar där tiden står stilla.

### Fysisk aktivitet genom motorisk lek

Den fysiska aktiviteten ses som en friskfaktor där den motoriska leken är en av flera byggstenar i barns liv. Motorik handlar om rörelsemönster, rörelseförmåga samt rörelser där olika kroppsdelar samverkar tillsammans med muskler, nervsystem och hjärna (Andersson & Fagerström, 2020, s. 29). Motorisk förmåga och fysisk aktivitet är något förskolan behöver erbjuda barnen, för ett fysiskt aktivt liv. Den fysiska aktiviteten har med åren minskat i barns uppväxtår, menar Sollerhed (2019) och påpekar att daglig fysisk aktivitet spelar stor roll för deras välbefinnande och hälsa. Hälsan påverkas särskilt av den mer kraftfulla fysiska aktiviteten påtalar Sollerhed (2019). Kraftfull fysisk aktivitet ger svettningar, röd ansiktsfärg och hög puls, vilket Sollerhed (2019) benämner som MVPA (Moderate- to Vigorous Physical Activity). Sollerhed (2019) belyser WHO:s rekommendationer som är minst 60 minuter MVPA per dag, dock 180 minuter fysisk aktivitet dagligen. Sollerhed (2019) menar att de pulshöjande fysiska aktiviteterna behöver bli fler under dagen, då studier har visat att bara 25% av de svenska fyraåriga förskolebarnen lever upp till minst 60 minuter MVPA dagligen. Sollerhed (2019) påpekar att förskolan kan spela en avgörande roll här, då det är en arena för lärande av motoriska förmågor, rörelser samt etablering av goda vanor gällande fysisk aktivitet. Fysiska aktiviteter främjar motorisk förmåga där motoriken är grundläggande för att kunna utföra fysiska aktiviteter i ett växelverkande samspel menar Sollerhed (2019). Förskolans roll

gällande motorik lyfter även Andersson och Fagerström (2020, s. 5) då de påpekar att barn vill utmana sin motorik, vilket de anser att förskolan behöver belysa och hålla vid liv. Andersson och Fagerström (2021, s. 98) belyser förskolans uppdrag att erbjuda rörelseglädje, att erbjuda fysiska utmaningar att utföra tillsammans på ett lekfullt och motoriskt allsidigt och varierat sätt. Andersson och Fagerström (2021, s. 98) menar vidare, att de fysiska aktiviteterna ska vara en blandning av sådant de redan klarar av med svårare aktiviteter eller sådana som är nya för att de ska känna glädje över att lyckas. Detta styrks av Grindberg och Langlo Jagtøien (1999, ss. 21 - 22) som anser att för att kunna tillgodose barns behov av fysisk aktivitet behöver de erbjudas positiva rörelseupplevelser varje dag. Grindberg och Langlo Jagtøien (1999, s. 63) argumenterar för fysisk aktivitet genom att påtala att fysisk aktivitet bidrar till glädje, koncentration och inlärningsförmåga. Att den således är viktig för såväl vardagen som framtida skolprestation, och dessutom barnets självuppfattning. Skärpt uppmärksamhet, uthållighet och samarbetsträning i sociala sammanhang är andra fördelar som lyfts. Genom att förskolan besitter kunskap om fysisk aktivitet, barns utveckling samt lekens betydelse kan barnen ges möjlighet att utvecklas ytterligare.

### Lekens inverkan på fysisk aktivitet

Leken har stor inverkan på barns fysiska aktivitet och välmående. Öhman (2019, ss. 30 - 31) lyfter utevistelsen som en viktig arena, satt i relation till lek, där Öhman påstår att för barn är leken viktig för sin egen skull, att den infinner sig närsomhelst varsomhelst det ges utrymme, som vid utevistelsen i förskolan. Lek inrymmer både fantasi och motorik menar Grindberg och Langlo Jagtøien, (1999, ss. 94, 95) varpå de fysisk-motoriska lekarna är viktiga, där barnet utvecklas kognitivt, socialt, emotionellt samt motoriskt i relation mellan handling och innehåll. Enligt Sollerhed (2019) kan fysisk aktivitet delas upp i tre områden där lek ingår i området generell rörelseaktivitet. De två andra områdena är vuxenledd rörelseaktivitet samt vardagsaktivitet. Vuxenledd rörelseaktivitet är således där vuxna har en planerad undervisning med syfte att lära rörelse. Vardagsaktivitet innebär de aktiviteter som sker i vardagen där barn kan utveckla sin grovmotorik såsom förflyttning, att cykla eller gå istället för att barnet åker vagn till förskolan, och generell rörelseaktivitet innebär att barnet leker, på lekplats eller i naturmiljöer med ojämnt underlag som utmanar barnets balans. I Barnkonventionens artikel 31 (Unicef Sverige 2018) fastställs barns rätt till lek. Leken benämns och förtydligas av Öhman (2019, s. 30) som en fysisk, psykisk och emotionell aktivitet vilket är en livsviktig dimension för en social, kognitiv, fysisk, andlig och emotionell utveckling hos barn.

### Utemiljöns ömsesidiga relation till den fysiska aktiviteten

Utemiljön har stor betydelse för fysisk aktivitet visar forskning av John A Sutterby och Joe L Frost (2002) där utevistelsen således är viktig för barns fysiska hälsa. Sutterby och Frost (2002) lyfter två viktiga variabler i utevistelsen för att öka barns fysiska aktivitet, det ena är utemiljöns utförande och det andra är vikten av närvarande, engagerade pedagoger. Sutterby och Frost, (2002) anser att barnen lär sig fysiska beteende från äldre kamrater och från vuxna som uppvisar fysisk aktivitet och uppmuntrar barnen att testa sin egen motoriska förmåga. De hävdar att utrustningen som finns på gården påverkar barnens motoriska lek och rörelsemönster i utemiljön.

## Utemiljön och dess utformning

Utformning av utemiljön spelar betydande roll för fysisk aktivitet och motorisk lek. Watts (2013, ss. 29 - 43) menar att när utemiljöer ska utvecklas, är det viktigt att tänka att miljön ska kunna erbjuda lärande i läroplanens alla delmål såsom språk, naturkunskap, matematik och IKT men också att den ska erbjuda motorik, estetik samt plats för möten. Granberg (2000, s. 12) beskriver i sin tur utomhusmiljön som en plats där små barn ges möjlighet till utforskandet av grovmotoriska aktiviteter såsom rulla, gå, springa, snurra. Den rymd som erbjuds i uterummet, ger varje individ möjlighet till utforskande av den egna kroppsuppfattningen utan att andra barn råkar komma i vägen som kan ske i innemiljön där utrymmet är mer begränsat. Vidare påstår Granberg (2000, s. 12) att lekarna hos barn som spenderar mycket tid i utemiljön, blir mer fantasifulla och får en större variation. I utemiljön anser Granberg (2000, s.15) att det skall vara stor variation med dels öppna ytor för stor rörelsefrihet dels mindre krypin och gömställen där barnen får möjlighet till lek utan pedagogers insyn. Utemiljön, enligt Watts (2013, s. 1) ska erbjuda kompletterande stöttning i lärandet och utveckling och inte bara ett ställe att springa av sig på och påpekar att utemiljön är som ett klassrum under öppen himmel. Watts (2013, s. 30) menar att de flesta barn har en inneboende längtan och lust till att vistas ute, där en frihetskänsla ofta infinner sig. Watts (2013, s. 31) menar vidare att barn, såväl i de yngre som äldre åldrarna på förskolan, behöver utforska med hela kroppen, dels möta olika material såsom sand, gräs, vatten eller lera. Dels grovmotoriska aktiviteter som tex att rulla nedför en kulle, gå på ojämnt underlag eller begravas ner i löv eller sand.

## Utemiljön erbjuder fysisk aktivitet och spänning, lekimpulser och affordans

Motorik och fysisk aktivitet är i detta stycke satt i relation till utemiljön i en ömsesidig inverkan. Forskning av Mårtensson (2004) lyfter den vidlyftiga leken där den lustfyllda leken kopplas till den fysiska miljön och omgivningen. Mårtensson (2004) pekar på att leken handlar om att barn tar omgivningen och ögonblickliga skeenden som lekimpulser, där inte bara barnen leker med och i omgivningen utan också omgivningen leker med barnen. Som Mårtensson (2004) menar spelar kontexten roll för lekens transformation, vilket blir tydligt i utemiljön. Mårtensson (2004) belyser också att barnen i sin utelek är uppmärksammade på vad andra barn aktiverar sig med, var de befinner sig samt vad omgivningen erbjuder. Detta dramatiserar dess lek och gör den precis så spännande och utmanande som passar just då (Mårtensson, 2004). Sinnligheten är viktig, ibland i den intensiva fysiska aktiviteten som springa fort, rulla runt, snurra eller gunga men också i en mer mental rörelseriktning som för att ladda om, få lugn och ro, eller bara vara - som vid vattenpölar eller i vinbärsbusken. Mårtensson (2004) visar att den sinnliga fysiska aktiviteten är en gemensam utgångspunkt i utevistelsen, men att deltagandet varierar med ålder och intensitet/ risktaganden. När barn skrattar eller ler stort, följs det ofta av intensiv fysisk och social aktivitet, där barnen leker i ett nära sammanhang med miljön menar Mårtensson (2004) och påstår att miljön svarar på ett lekfullt sätt. Med det menas att utemiljön ger motstånd, svårigheter och vedermödor som används in i leken som attribut (Mårtensson, 2004). Även Änggård (2012) diskuterar utemiljöns betydelse för barns vardag och påpekar att det intressanta sker i samspelet mellan miljön och människan. Miljön inbjuder till olika typer av lekar menar Änggård (2012) och tar upp exempel som att träd inspirerar till att klättra i medan en öppen yta kan locka till springlekar, även kallat affordance. Affordans står för erbjudande enligt Harvard och Jensen (2009, s. 25) och i denna aspekt handlar det enligt Qvarsell (2009, s. 232) om miljöerbjudande, där redan små barn kan se vad i miljön som har ett meningserbjudande, vilket leder till handling och således meningsskapande. Mårtensson (2004) har även kommit fram till att barnen använder utemiljön för att tillföra spänning som

ett existentiellt frirum för fri lek. I detta frirum utforskar barnen gården genom att springa, gå eller cykla som är både fysiskt och sinnligt, i förhållande till sin egen kropp.

### Utemiljön i relation till hälsa och välmående

Utemiljön kan vara betydande för barns hälsa och välmående då barn de senaste åren har blivit mer överviktiga. Forskning av Watts (2013) visar att utemiljön ger barn förståelse för omvärlden, stärkt självkänsla och självförtroende, samt förbättrad hälsa och välmående (Watts, 2013, ss. 29 - 43). Forskning av Mjöberg (2016) visar att det handlar om att säkerställa barns fysiska aktivitet för att förebygga barnfetma. Ohlsson (2015, s. 8) påstår att 20% av svenska förskolebarn väger för mycket, därför är förskolans utemiljöer viktiga där fysiska aktiviteter kan utföras för bättre hälsa. Sollerheds (2019) forskning visar att utemiljön och utomhusaktiviteter har stor betydelse för förskolebarns aktivitetsnivå. Barn är på förskolan större delen av dagen, därför är det av stor vikt lyfter Sollerhed (2019), att rörelseaktiviteter erbjuds här. Dessutom bör förskolemiljön främja positiva hälsobeteenden och matvanor samt att utemiljön erbjuder fysisk aktivitet (Sollerhed, 2019). Raustorp (2004, ss. 13, 14 - 15) påstår att människan är skapad för ett aktivt liv och hävdar att en välutvecklad motorik, ett balanserat psyke samt perceptionsmognad gynnar koncentration som föder motivation som leder till lärande. Raustorp (2004, ss. 13, 14 - 15) menar att får inte barnen utlopp för rörelseglädje, kan oro, rastlöshet och stress utvecklas då fysisk aktivitet hänger ihop med självkänsla, humör och inläring. Fysisk aktivitet ger således både god hälsa, bättre inläring samt välbefinnande. Även forskning av Mårtensson (2004) visar att utemiljön har betydelse för välbefinnande och trivsel, och påverkar barns tillvaro på förskolan. Mårtensson (2004) menar vidare att utemiljön har stor potential för en meningsfull utevistelse där barnen själva aktiverar sig med den fysiska miljön som inspiratör. Watts (2013, s. 30) påpekar dessutom att när barn vistas i en stimulerande utemiljö infinner sig ofta ett lugn och ibland också tid för reflektion kring omvärlden. Vikten av utemiljön belyser Granberg (2000, s.14) och påpekar att utevistelsen ger en hälsosam kropp och psykiskt välmående.

## TEORETISK RAM OCH TEORETISKA BEGREPP

Här presenteras två olika teorier studien analyseras efter. Vi angriper arbetet med en sociokulturell utgångspunkt och tar analytiskt hjälp av pragmatismens ömsesidighet- och handlingsfokus. Emilsson (2021, s. 124) påpekar att det är viktigt att utgå ifrån ett teoretiskt perspektiv, då de får konsekvenser för senare analysarbete och resultat, samt hur vi tolkar resultatet. I vår studie innebär det att valet av teori styr våra utgångspunkter samt hur resultatet framträder, men också hur vi tolkar, analyserar och diskuterar resultatet. Indirekt har vi analyserat och diskuterat utefter begrepp utifrån våra två teoretiska utgångspunkter såsom erfarenhet, estetiska uttryck, flow, kontinuitetsprincipen, learning by doing, meningsfulla sammanhang, samspel, samt social miljö. Eftersom vi vill öka förståelse för relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan menar vi att såväl sociokulturell teori som pragmatismen passar in att analysera utefter, då båda teorierna belyser att lärande sker i samspel (Pihlgren, 2017, s. 31) som vi menar är relationer. Våra frågeställningar berör utemiljön, som vi också menar är samspel då Pihlgren (2017, s. 74) belyser att samspel också handlar om samspel med omgivningen.

### Sociokulturell teori

I det här arbetet har vi delvis den sociokulturella teorin som utgångspunkt. Den sociokulturella teorin kallas också för samspelsteorin där lärande sker i en komplex förening av samspel med omgivningen samt mognad, menar Pihlgren (2017, s. 31). Synen på lärande är således att det sker tillsammans, inte bara med andra utan även tillsammans med omgivningen enligt Pihlgren (2017, s. 74). Detta är något som stöds av Andersson och Fagerström (2020, s. 98) där de påtalar vikten för rörelseglädje är att göra det tillsammans. Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) menar att rörelseglädje i ett sociokulturellt perspektiv handlar om såväl plats som tidpunkt för aktiviteten, baserad på individuella subjektiva erfarenheter i ett socialt sammanhang. Med det menas att miljön således kan erbjuda rörelseglädje och utmaning vilket kan skapa nya möjligheter och kunskaper.

Enligt Brugge och Szczepanski (2018, ss. 76 - 77) härstammar dessutom utomhuspedagogikens teoretiska grund i inspiration av ett sociokulturellt perspektiv och pragmatism. Med det menas att kunskapande sker i interaktion med andra, att det ska vara meningsfullt där deltagarna själva lägger ord och betydelse i fenomenet. Detta gör barn genom att få prova, utforska och vara aktiva där de handskas konkret med olika artefakter och fenomen. Dessutom har dagens läroplaner enligt Pihlgren (2017, s. 31) till stor del grund i sociokulturell teori. Vygotskij (1978) har myntat det teoretiska begreppet Proximala utvecklingszonen,

The zone of proximal development defines those functions that have not yet matured but are in the process of maturation, functions that will mature tomorrow but are currently in an embryonic state.

(Vygotskij, 1978, s. 86)

Med det menas att det barnet inte kan idag, kan den med lite hjälp imorgon. Det handlar enligt Pihlgren (2017, ss. 31 - 32) om att skapa förutsättningar för lärande, där lärandet sker i kontext mellan barn och material/individ som besitter mer kunskap än barnet.

### Pragmatismen

I det här arbetet tar vi analytiskt hjälp av pragmatismens ömsesidighet- och handlingsfokus.

Pragmatismen handlar om en växelverkan i lärandet där sinne och aktivt deltagande samverkar. Dewey (som levde mellan 1859 - 1952), föregångare för pragmatisk teori benämner pragmatismen som förstahandserfarenheter och handlingsburen kunskap, att människan reflekterar över sitt aktiva deltagande i meningsfulla sammanhang där utomhusmiljön har betydelse (Brugge & Szczepanski, 2018, s. 73). Människan är enligt Dewey en aktiv varelse som söker och reflekterar över vad och varför i olika sammanhang, menar Brugge och Szczepanski (2018, s. 73). Exempelvis ett barn som sitter och pusslar och försöker gång på gång att trycka fast biten upp och ner, vilket inte går. Barnet stannar efter en stund upp i aktiviteten, tittar på biten och inser att den behöver vridas för att passa in - hen genomför en förändrad handling. Barnet utför en handling som inte genererade i det som var tänkt, vilket leder till att hen reflekterar kring det, varpå barnet ändrar sitt sätt att handla. Denna process är undersökande eller utforskande som enligt Klaar (2013) kan leda till nya konsekvenser som gör att barnet utvecklas vilket Dewey menar är bildande erfarenhet (Klaar, 2013). Bildande erfarenhet, handlar om att erfarenheter som görs inte bara ska vara roliga utan också ge vidare lärande belyser Hartman, Lundgren och Hartman (2004, s. 173). Att barnet förändrar hur hen vänder pusselbiten innebär att barnet anpassat sin handling efter sin erfarenhet för att uppnå sitt syfte- att få pusslet lagt, barnet skapar således mening i sin aktivitet. Att skapa mening handlar om att genom en process gå från erfarenhet till ny handling.

Vi har valt denna teori, då det är en handlingsburen teori som kopplar samman sinnena där lärandet kan ske i relevanta element, där kunskapsinläring stöds av fysisk aktivitet (Brugge & Szczepanski, 2018, ss. 73, 77). Exempelvis kan det handla om att lära om hösten och de fallna höstlöven, genom att göra det i den rätta kontexten, det vill säga utomhus istället för att ta in löven. Detta kopplas till begreppet *Learning by doing*, "Denna pedagogiska grundsyn bygger på handlingsburen kunskap och att vara i landskapet dvs. learning by doing" (Brugge & Szczepanski, 2018, s. 73) som handlar om handlingsburen kunskap genom att man är i miljön, enligt Brugge och Szczepanski (2018, ss. 73 - 74). Learning by doing står för mer än ett görande, enligt Brugge och Szczepanski (2018, s. 74) och hänvisar till ursprungstexten:

*Learn to do by knowing and to know by doing* kopplas lärande genom att göra dels till reflektion i handling, dels till en textbaserad praktik. Insikten om kunskap i handling samt utomhusmiljöns och friluftslivets betydelse kan för den enskilda människan skapa helhetssyn och sammanhang i världen.

(Brugge & Szczepanski, 2018, s. 74)

Med det menas att sammanhang för människan skapas, då insikter i utomhusmiljöns betydelse och kunskap i handling kan ge en helhetssyn, inte enbart att det är ett görande i en handling. Detta är enligt oss starkt förknippat med utomhuspedagogik då utomhuspedagogiken har inspirerats av pragmatismen, bekräftar Brugge och Szczepanski (2018, s. 76).

Wickman (2014, ss. 21 - 22) beskriver Deweys kontinuitetsprincip där kunskap och lärande har aktivitet som utgångspunkt, att vi gör något, för ett visst syfte. Gamla kunskaper blandas med nya kunskaper och framtida insikter om vad dessa kunskaper kan generera i, på så vis se hur kunskaper hänger ihop. Exempelvis, en aktivitet som redan behärskas, som barnet som har erfarenhet av hur pusslande går till, vet också att pusslet ska gå ihop och det därför är värt att prova att vända bitarna tills de passar. Kunskapen kring att pussla har blivit kontinuerlig, men att lägga ett svårare pussel kräver ett mer utvecklat tänk, det skapar således ett nytt problem. När kontinuitetsprincipen sätts in i ett sammanhang innebär det att, i en aktivitet som redan behärskas, sker en förändring som gör att det skapas ett problem. Varpå mer kunskap behöver införskaffas för att lösa problemet detta benämns av Wickman (2014, ss. 21-22) som den empiriska metoden. Men, menar Wickman (2014, s. 23) vidare - kontinuitetsprincipen handlar

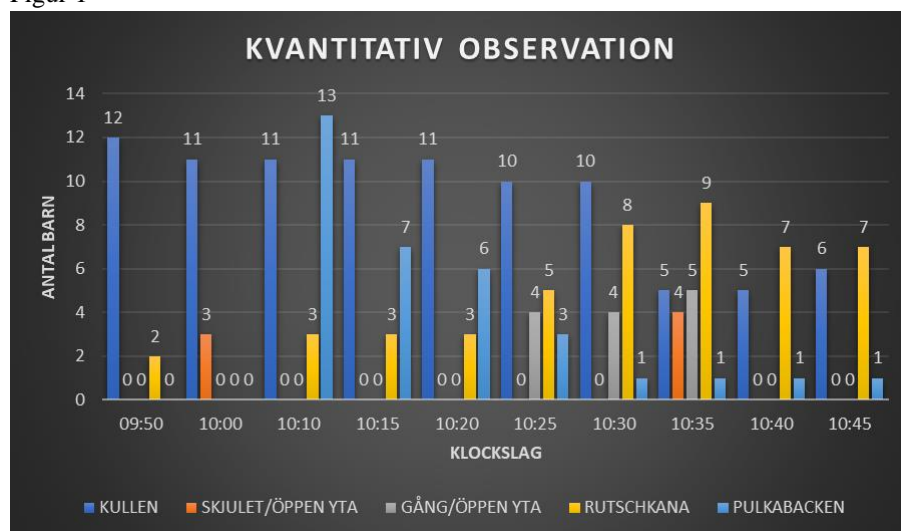
också om en vilja, lust eller bejakande känsla av att utföra aktiviteten. Att tycka att det är roligt att pussla handlar således om estetik påstår Wickman (2014, s. 23), där känslor och värderingar styrks. Även Maivorsdotter och Lundvall (2014, s. 157) lyfter estetisk upplevelse, och förklarar att det är att erfara fullkomlighet, där det handlar om att koppla samman delar till helhet, där människan, artefakten och miljön länkas till upplevelsen/aktiviteten. Ett estetiskt uttalande kan vara begreppet tråkig, och menar då att känslan av att utföra den aktiviteten inte är tilltalande förklarar Maivorsdotter och Lundvall (2014, ss. 158 - 159). Ett annat estetisk uttalande skulle kunna vara ja! jag lyckades pussla hela pusslet - det var roligt som tydligt visar att det är roligt att pussla.

## METOD

Vi har valt att göra en förstudie där vi använt kvantitativ metod i form av en strukturerad observation. Den ligger till grund för studien där vår huvudsakliga metod är kvalitativ med barnobservationer som redskap. Den kvantitativa, strukturerade observationen talar om för oss vilka lekmiljöer i utemiljön vi sedan ska observera kvalitativt. Vår kvantitativa observation är således enbart en förstudie som inte kommer redovisas i resultatet. Vår studie blir således en flermetodsforskning eller mixed methods research som Bryman (2018, s. 758) förklarar är en kombination av kvantitativ och kvalitativ forskning i en och samma studie. Vi utför båda, dock i två faser där förstudien utgör fas ett, och fas två är den kvalitativa observation som ligger till grund för att få svar på vårt syfte som är att öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk metod i förskolan. Mer specifikt undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje. Enligt Bryman (2018, s. 763) finns det sex olika designar på hur en studie kan se ut i en mixed method, där vår studie landar på en förklarande-sekventiell design. Denna design innebär att genomföra en kvantitativ forskning med efterföljande analys för att sedan genomföra den kvalitativa observationen för att därpå analysera materialet. Vanligast är denna metod då den kvantitativa studien behöver styrkas med hjälp av en kvalitativ studie, men Bryman (2018, s. 763) påpekar att denna metod kan också användas som i vårt fall, för att ge en kvalitativ förklaring utefter forskningsfrågorna då det i vår studie är av särskild vikt.

### Förstudie - kvantitativ metod

Figur 1



#### Analys:

I vårt diagram, Figur 1, presenteras en sammansatt analys av våra båda kvantitativa observationer, vi har alltså slagit ihop våra båda mallar till ett diagram. Stapeldiagrammet visar att från klockan 9:50 fram till 10:30 är kullen och pulkabacken populära platser att vistas på. Men från 10:35 fram till 10:45 har framför allt rutschkanan varit den mest populära platsen för den fysiskt aktiva leken. Av stapeldiagrammet kan vi utläsa att, i fallande ordning uppehöll sig barnen i pulkabacken, kullen, rutschkanan, gång / öppen yta, skjulet / öppen yta. Nollorna som

syns mellan staplarna i diagrammet representerar att det vid vissa tidpunkter inte pågick någon pulshöjande fysisk aktivitet på vissa utav de platser som presenteras i diagrammet, exempelvis pågick ingen fysisk aktivitet vid skjulet/ öppen yta klockan 9:50.

### Strukturerad observation

I denna studie används strukturerad observation som redskap för kvantitativ metod. Enligt Bryman (2018, s. 337) handlar strukturerad observation om systematiskt iakttagande av beteenden. Forskaren använder sig av specifika regler i form av ett observationsschema, Bryman (2018, s. 337) hävdar att metoden blir relevant eftersom det blir en direkt observation av ett beteende, till skillnad från om man frågar hur de beter sig i specifika situationer. Med detta som bakgrund har vi utgått från en mall, se bilaga, Bilaga 1, som mäter kvantitativt syfte, som visar var i utemiljön de flesta barnen befinner sig. För att sedan kunna gå vidare med kvalitativ observation där vi vill se vilken typ av aktivitet som sker på de platser som lockar de flesta barnen.

### Reliabilitet och Validitet

Inom den kvantitativa metoden är det viktigt att påvisa kvaliteten där begreppen Reliabilitet och Validitet lyfts. Validiteten, handlar om hur forskningen faktiskt svarar på syftet, hur giltig den är, menar Roos (2021, s. 116). Det handlar om att ställa frågor kring det vi vill mäta, så att det vi mäter faktiskt är det vi avser att mäta (Roos, 2021, s. 119). I vår studie handlar det om att vi i vår design har utgått från en mall, se bilaga, Bilaga 1 och därefter sammanställt en analys i ett stapeldiagram. I mallen observerades barnen utefter tre frågeställningar nämligen plats, antal barn samt fysisk aktivitet. Detta gjordes i kronologisk ordning, med cirka fem minuters intervall för att kunna dra så trovärdiga slutsatser som möjligt. Reliabilitet enligt Roos (2021, s. 114), handlar om trovärdighet - att slutsatser kan dras utifrån empirin. Reliabila slutsatser kräver en tillräcklig mängd data samt att den är insamlad på ett noggrant vis, påtalar Roos (2021, s. 114) något som tagits i beaktande för denna studie.

### Kvalitativ metod

Kvalitativ metod innebär att forskaren går på djupet av ett fenomen i en social kontext, där forskaren försöker förstå vad som framträder menar Thurén (2019, s. 117). Dock upplever vi människor olika, påpekar Thurén (2019, s. 112), där vår tolkning är just vår, vilket kan vara problematiskt då det faktiskt inte blir en absolut sanning. Det handlar enligt Alvehus (2019, ss. 22 - 23) om att sätta det i relation till teori för att tolkningen ska bli allmängiltig för verksamheten. Enligt Christoffersen och Johannessen (2015, ss. 66 – 70) får forskaren möjlighet att ta del av en situation genom exempelvis observation eller kvalitativ intervju varpå materialet sammanställs för att tolka och skapa förståelse kopplat till teorier i en analys. Vi har genomfört en kvalitativ observationsstudie för att förstå och tolka relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje. Detta för att kunna analysera material för att förstå dessa fenomen i ett resultat kring utemiljö, rörelseglädje samt fysisk aktivitet. Observation är en metod som enligt Christoffersen och Johannessen (2015, s. 66) som passar då forskaren vill se interaktionen mellan relationer. Som för oss handlar om relationen barn och barn samt barn och landskap i den fysiska aktiviteten i utemiljön på förskolan, vilket gjordes genom att vi var på plats där fenomenen utspelades.

## Barnobservation

Vi har valt att göra kvalitativa öppna barnobservationer där vi intagit observationsrollen icke deltagande, med syfte att, som Franzén (2014, s. 62) påtalar, påverka så lite som möjligt med utgångsläge kring ett specifikt tema. I denna studie handlar det om fysiska aktivitet i utemiljö, där fältet är förskolan i kontexten förskolegården (Franzén, 2014, s. 62). Vi upplever att det blev mest relevant för vårt valda område för att svara på vårt syfte som är att öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt, undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje. För att få insyn till hur barn rör sig behövs enligt Grindberg (1999, s.106) observationer av barnen i aktiviteten som sker. Att observera handlar enligt Karlsson (2014, s. 12 - 13) om att samla in data i form av det vi ser, hör och känner samt att sätta det i relation till aktuell forskning och teorier kring ett specifikt tema som intresserar i ett vetenskapligt utvecklingsarbete. Karlsson (2014, ss. 12 - 13) menar vidare att det handlar om att välja ut ett forskningsobjekt där begrepp och teoretiska perspektiv ska användas, där vi väljer att titta på vårt valda kunskapsområde utifrån ett sociokulturellt perspektiv genom pragmatiskt angripande. När vi genomförde observationerna letade vi efter barn som utförde fysisk aktivitet, där vi antecknade i kronologisk ordning. Observationerna utfördes på de platser som pekats ut i förstudien.

## Trovärdighet och tillförlitlighet

Inom kvalitativ forskning är det viktigt att studien visar på hög kvalitet som i kvantitativ metod beskrivs som reliabilitet och validitet. Thornberg och Fejes (2019, ss. 275 – 276) hänvisar istället till begreppen trovärdighet och tillförlitlighet i kvalitativ metod. Det handlar om forskningsprocessen, hur empirin är insamlad och hur analysen är genomförd, att det gjorts noggrant och systematiskt, belyser Thornberg och Fejes (2019, s. 276), ett råd som beaktas i denna forskning. Det betyder att vi noggrant och strukturerat har observerat utan att låta förväntningar och förkunskaper påverka oss. Vi har fört fältanteckningar i kronologisk ordning, utefter de platser den kvantitativa observationen pekats ut för oss. De platser som utpekades var gräsplätten, pulkabacken, rutschkanan, kullen, skjulet/öppen yta, öppen yta/gången samt rutschkanan. Det var där barnen uppehöll sig med fysisk aktivitet så det var där vi observerade, vi antecknade hela utevistelsen för att få tillgång till en stor mängd data. Roos (2021, s. 114) menar att om tillräcklig mängd empiri att analysera finns, och kan dra slutsatser av dem, så är den trovärdig. Vi använder oss också av Roos (2021, s. 114) råd att strukturera arbetet noga, så att vi svarar på syftet utan att vårt förgivetta gånge skiner igenom.

## Urval

Studien visar resultat av observationer där urvalet är två förskolor. Anledningen till valet två förskolor var att det kändes väl avvägt för att samla rimligt mängd empiri för att få svar på vårt syfte. Våra frågeställningar i syftet ledde till att det kändes relevant att undersöka genom barnobservation på var sin förskola där vi har förkunskap om att utevistelse sker varje dag samt gårdens möjlighet till fysisk aktivitet. Noggrant övervägande resulterade i urvalet två förskolor där utemiljön erbjuder likvärdig typ av förskolegård, som erbjuder rik och varierad miljö. Vårt urval landar således på det Christoffersen och Johannessen (2015, s. 56) benämner som ett kriterieurval. Det handlar om att flera kategorier måste uppfyllas för att kallas kriterieurval (Christoffersen och Johannessen, 2015, s. 56). Kriterierna som uppfylls är att barnen vistas i utemiljön dagligen, tillgång till utemiljö med stor variation samt att gården till synes skulle kunna erbjuda tillräckligt utrymme för motorisk lek och fysisk aktivitet. Fördelar med detta urval är att vi vet att förutsättningarna är goda för att kunna se om där utförs fysisk aktivitet i

utemiljö med rörelseglädje. Nackdel skulle kunna vara att dessa två utvalda förskolor inte kan uppvisa tillräcklig mängd data för generaliserbarhet, då inte alla förskolegårdar kan erbjuda samma typ av varierande utemiljö.

Den ena gården är rejält tilltagen, sträcker sig längs med ena långsidan samt två kortsidor av hela huset. Gården har stora öppna ytor, med gångar samt gräsytor och på gården finns stora träd för skugga. Här ryms en kulle, ett klätterträd, ett skjul, en klätterställning förankrad i sand. Där finns också gungor, sandlåda, och annat som är utmanande och givande för motorik och fantasi. Dock, för att hålla på anonymiteten, så kan inte dessa benämnas. I observationerna benämns enbart de platser som är aktuella vilka vi har döpt till kullen, rutschkanan, högkvarteret samt boxen. Kullen, en rektangulär kulle, är belägen mitt på gården, på toppen upptas en del av en avsats till en rutschkana och trapp som är belägen på ena långsidan. I övrigt är den gräsbeklädd. Härifrån har man god utsikt över hela gården. Runt omkring kullen är det rejäla grönytor samt sanddelen med sin klätterställning. På några ställen runt om står träden. En bit bort, i utkanten vid stängslet står skjulet, som benämns som högkvarteret. Vilket är skjulet med dess öppna ytor framför. Boxen utgörs av gångarna tillsammans med de öppna ytorna runt omkring, med stockar, bänk, och bord inuti. Framför breder sig grönytan fram, med gång som leder förbi. Allt annat lämnar vi åt fantasin, då de platserna inte omnämns i observationerna och skulle kunna peka ut förskolan.

Den andra förskolegården har en stor yta som breder ut sig runt hela förskolebyggnaden. Den är dock uppdelad i tre mindre gårdar som är avdelade med staket. För att undvika detaljer från utemiljön som skulle kunna identifiera förskolan beskriver vi inte de övriga platserna på gården. Vi väljer att här beskriva den del av förskolegården där våra observationer skedde. Ytan vi befinner oss på ligger i en slänt som i observationerna benämns som pulkabacken. Slänten planas ut och blir en större yta vilket vi kallar gräsplätten, till vänster om slänten och gräsplätten finns en rund kulle med en rutschkana och en trappa för att kunna ta sig till toppen, som vi hänvisar till som rutschkanan i observationerna.

Som synes finns det rutschkanor på båda gårdarna, vi kommer dock inte att särskilja de båda rutschkanorna i vårt resultat, då vi inte anser att de har betydelse för vårt syfte. Vi kommer att benämna dessa som rutschkanan.

## Bortfall

I studien ingick totalt 29 barn, 14 barn på den ena förskolan och 15 på den andra. Utöver dessa 29, var det två barn som vi inte fått samtycke till att observera, vilket ibland försvårade observationen då vi fick avbryta då aktuellt barn kom inom observationsögat.

## Genomförande

Innan observationsstudien påbörjades togs kontakt med två olika förskolor, med förfrågan om att få komma och utföra observationer. Efter godkännande skrevs missivbrev där samtyckesblankett bifogades till samtliga vårdnadshavare som var aktuella för barnobservationerna. Kontakterna på förskolan hjälpte till med utdelning samt insamling av dessa. Förarbete låg i att läsa forskning och teori om fysisk aktivitet, rörelseglädje, hälsa och välmående samt utemiljö gällande förskolebarn alternativt förskola för att förstå och tolka huruvida utemiljön påverkar barns fysiska aktivitet satt i relation till rörelseglädje och hälsa.

Därefter genomfördes en förstudie, där vi observerade totalt 29 barn vid varsin förskola. Studien bestod i att ta reda på vilka platser barnen uppehöll sig på samtidigt som de utförde fysisk aktivitet. Utefter resultatet i förstudien utfördes kvalitativa observationer på de platser som synliggjordes.

### Kvalitativ observation

Vi genomförde de kvalitativa barnobservationerna, också här på 29 barn totalt. Där fördelningen var 15 respektive 14 barn. Vi antecknade i kronologisk ordning genom löpande protokoll, utefter de platser som pekats ut i förstudien. I båda fall har penna och papper använts, i tidsintervallen hela utevistelsen. Dock inte hela tiden, utan endast i fysiskt aktiva lekar, men vårt observerande öga var aktivt hela utevistelsen. Vi följde Kihlströms (2007, ss. 32 - 33) rekommendationer att följa en checklista under observationerna. Det handlar om att se bortom det för givet tagna, se med nya ögon. Kihlström (2007, ss. 32 - 33) menar att det kan vara svårt att avgränsa och se det mest relevanta i en situation, eftersom det ofta händer mycket i stunden och observatören inte har möjlighet att se allt. I checklistan finns tre olika punkter att observera, nämligen den fysiska platsen, fysiska artefakter samt vilka aktiviteter som utförs. De platser som hade pekades ut i förstudien var gräsplätten, pulkabacken, rutschkanan, kullen, skjulet/öppen yta, öppen yta/gången samt rutschkanan. Rutschkanor fanns på båda förskolorna, men i resultatet likställer vi de till en rutschkaneaktivitet kallad rutschkanan. skjulet/öppen yta kallar vi resultatdelen för högkvarteret, samt öppen yta/gången som boxen. Det var där barnen uppehöll sig med fysisk aktivitet så det var där vi observerade, där vi antecknade hela utevistelsen. Vi genomförde varsin barnobservation på varsin förskola, under barnens utevistelse på cirka en timma. Vi förhöll oss icke deltagande, när vi observerade och antecknade så utförligt som möjligt, för trovärdighet och så stor mängd data som möjligt. Innan vi genomförde observationerna informerade vi barnen om hur det skulle gå till, att vi skulle titta på deras lek utomhus samt att de fick avbryta om de ej ville delta i observationerna.

### Forskningsetik

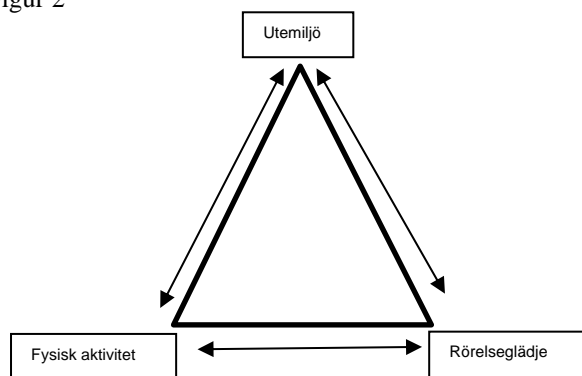
Tillvägagångssättet har inspirerats och vidare genomförts, av forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2017, s. 26) såsom att observatören ska informera barn och vårdnadshavare om syfte och metod, och att deltagandet i observationer är frivilligt. Björkdahl Ordell (2007, s. 24) vidhåller hur viktigt det är att informera och tillfråga barnen huruvida en observation får genomföras, ett så kallat informerat samtycke. Vi följde det Rönnerman (2020, s. 283) belyser, att vi måste begära tillträde till såväl barnen, som vårdnadshavarna samt samtliga berörd personal. Samtidigt som vi beskriver studien i ett missivbrev, vad för slags information vi kommer samla och hur den skall användas. Dessutom garanteras att denna data endast kommer användas i forskningssyfte där plats eller individ inte namnges, utefter vad Björkdahl Ordell förespråkar (2007, s. 27). Samtyckesblankett lämnades således ut till vårdnadshavare ihop med missivbrev, se bilaga, Bilaga 2 för att på det viset underrätta samtliga deltagare, för att de ska kunna göra ett väl avvägt beslut om huruvida de vill delta i studien. Vetenskapsrådet (2017, s. 27) belyser att som observatör inte påverka aktivitet eller individ, utan menar på att observatören ska vara objektiv, vilket vi observatörer beaktade i studien.

## Bearbetning och analys av material

Analys av förstudien gällande de kvantitativa observationerna har genomförts på ett strukturerat sätt där vi sammanställt antal barn i fysisk aktivitet på populära platser i utemiljön. Bryman (2002 s. 264) hävdar att metoden blir relevant eftersom det blir en direkt observation av ett beteende, till skillnad från om man frågar hur de beter sig i specifika situationer. Med detta som bakgrund har vi utgått från en mall, se bilaga, Bilaga 1 som mäter kvantitativt syfte som pekar på var i utemiljön de flesta barnen befinner sig. Antal samt vilka platser fördes in i ett stapeldiagram, för att därefter analysera fram vart vi därpå skulle observera kvalitativt. Den kvantitativa empirin analyserades genom att titta efter var i utemiljön flest barn uppehöll sig i fysisk aktivitet/motorisk lek. Empirin sammanställdes, för att vid tillfälle två veta vart barnobservationerna skulle förläggas.

Analys av de kvalitativa observationerna har genomförts med ett pragmatiskt utgångsläge, där Deweys handlingsorienterade filosofi stödjer analysförfarandet genom ett icke-dualistiskt perspektiv. Med icke-dualistiskt perspektiv menas i denna studie att inte särskilja aktivitet och miljö, utan se ömsesidigheten, relationerna mellan miljö och händelser, i en växelverkan där konsekvensen blir nytt handlande (Maivorsdotter & Lundvall, 2014, ss. 154 - 155). Efter genomförda fältanteckningar, sammanställdes empiri i tema, såsom fysisk aktivitet, känsla, utmaning/risktagande, utemiljö, samspel och imitation där de färgkodades. Detta för att kunna tolka materialet och analysera utefter begreppen utemiljön, fysisk aktivitet samt rörelseglädje för att besvara forskarfrågorna och syftet med studien. I analysen har vi tagit hjälp av en triangel och utgår ifrån att analysera hur utemiljö, rörelseglädje och fysisk aktivitet samverkar i barnens aktiviteter, där begreppen sätts i relation i en samordnad process. Med en samordnad process, menar Klaar (2013) en växelverkan mellan handlingar som sker i omgivningen, där omgivnings svar på handlingen påverkar nästa handling. När det kommer till vad utemiljön erbjuder, har vi tematiserat fyra olika erbjudande såsom öppna ytor, utmaningar och spänning, nytt erbjudande i miljön samt höjd och sluttning. Gällande rörelseglädje har vi delat upp det i olika glädjeyttringar såsom rop och skratt, ansiktsuttryck med leenden, kroppsspråk, ramsor samt verbala uttryck. Vid analysarbetet valde vi att använda oss av en triangel (se Figur 2) som verktyg med begreppen rörelseglädje, utemiljö samt fysisk aktivitet för att dessa observeras i ömsesidig relation till varandra.

Figur 2



## RESULTAT

I denna del av studien kommer vi presentera resultaten av de kvalitativa observationerna, som vi genomfört på de platser i utemiljön som de kvantitativa observationerna pekat ut för oss. Dock tillkom en plats vid observationstillfälle två, där många barn uppehöll sig med fysisk aktivitet som vi har benämnt som gräsplätten. Resultaten gäller platser där analysen påvisar fysisk aktivitet, rörelseglädje samt utvistelse i en ömsesidig relation.

### Kvalitativ observation

Här följer resultat med tillhörande analys, uppdelat utefter våra tre frågeställningar.

#### Lekar och fysisk aktivitet utomhus

Analysen kring fysiska aktiviteter visar på att barnen skapar lekar där de ges möjlighet till att vara fysiskt aktiva där vi tolkar det som att barn vill vara fysiskt aktiva. Analysen pekar på att barnen vill få det lite svårare eller tyngre, allt eftersom aktiviteten fortskrider. Som i rutschkanan:

[...] Åker baklänges på knäna - de tjuter, fnittrar och utbrister ”det är roligt”, väl nere slänger sig åt sidan dramatiskt och ler. Åker ner, tjuter, skrattar, två hoppar jämfota som en groda uppför trappen, åker ner detta tre gånger om för att fortsätta hoppa upp i trappan [...].

Här ser vi hur barnen utnyttjar trappan som utmanare. En tolkning som görs är att hen utmanar sig i åkandet, vill ha det lite otäckt kanske. Att barnen flera gånger hoppar jämfota uppför trappan, tolkas som att de vill ha det jobbigt, vilket analyseras som fysisk aktivitet. Vi menar att barnen blandar det de redan kan med nya kunskaper varpå det genererade i att ta sig upp på nytt, utmanande sätt. Barnen springer, eller klättrar upp för kullen vilket tyder på att barnen utför fysisk aktivitet som även visas i aktiviteten som sker i pulkabacken:

Två barn tittar på varandra, tar varsin stjärtlapp och börjar springa uppför backen. När de kommer högst upp i backen sätter de sig på stjärtlapparna och åker ner under utrop som ”johoo!” och ”ahhhhhh!”.

När de åker ner vrider de på kroppen och utbrister ”ja vi snurrar!” och skrattar. Det ena barnet sätter ner foten för att få stjärtlappen att vrida sig, farten stannar mitt i backen. Det andra barnet åker på sin stjärtlapp och ser att kamraten stannar i ett vridmoment, skrattar till och stannar också för att vridas [...].

I analysen pekades vridmomentet ut där det tolkas som om barnen försöker utmana sig då de använder sig av sina kroppar i en form av motorisk lek. En tolkning av denna sekvens kan vara att de vill utforska sina förmågor och utveckla aktiviteten. En annan tolkning är att det ena barnet lär av det andra. Vid en annan observation synliggörs ytterligare fysiska utmaningar:

[...] De går upp, tokigt halkandes på stället, halkar skrattar, åker ner igen, en kryper upp på täspets och fingrar, svårt [...].

Analysen visar att barnen är fysiskt aktiva då de hela tiden springer upp, till och med halkar ner när de är halvvägs uppe för att springa upp igen flera gånger. De går upp för backen, tokigt halkandes på stället, halkar och skrattar, åker ner igen varpå de kryper upp på tåspets och fingrar, en tolkning är att de utmanar sig själva såväl fysiskt som i svårighet. Analysen pekar även ut högkvarteret, som en plats där vi sett fysisk aktivitet i lek där barnen springer runt, fram och tillbaka, i en form av fantasilek:

[...] De leker agenter, med högkvarter i skjulet, där dörrarna stängs hela tiden som Agent V får bända upp samtidigt som hen ropar "skynda er det är bråttom, de går igen". Barnen, läs agenterna, springer runt, fram och tillbaka, skrattar och ropar "det är bråttom". De fortsätter springa runt, fram och tillbaka, skratta och ropa "det är bråttom" [...].

I analysen ses fysisk aktivitet i relation till utemiljön genom att de springer runt, fram och tillbaka från skjulet som är högkvarteret på den öppna ytan framför. Även rörelseglädje i den fysiska aktiviteten samt utemiljön, eftersom de skrattar när de springer på de öppna ytorna i sin brådska att hinna tillbaka till högkvarteret läs skjulet. Analysen visar att utemiljön erbjuder just denna vinkling av fysisk aktivitet då skjulet ges mening av att vara ett högkvarter samt de öppna ytorna som ofta inbjuder till spring. Fantasilek syns även i våra observationer i boxen där barnen mockar bajs, samt i gräsplätten där de gräver i sin fantasilek.

"hela gården är boxen så det är mycket att göra" "hu", varpå de skrattar och småpratar, tittar på varandra och ler [...]. skrattar och berättar hur de ska göra för varandra. De börjar mocka igen å kör bort bajset läs snö. [...].

Analysen pekar på att fantasileken driver den fysiska aktiviteten och skapar mening med skottandet av ytan. Fysisk aktivitet i fantasilek synliggörs också i då barnen gräver på gräsplätten

Fyra barn med varsin skyffel uppehåller sig på gräsplätten. Ropar "vi är grävisar som älskar att gräva!" Springer upp för en liten slänt och hämtar snö på skyfflarna och lägger i en hög. [...].

Analysen visar aktiviteter som vi tolkar som fysiska, då de leker fysiska fantasilekar alternativt motoriska lekar där de springer, hoppar, gräver, klättrar eller åker kana i sin aktivitet. När det gäller leken i den fysiska aktiviteten benämner vi olika sorter som vi observerat, fantasilek, och motorisk lek.

### Utemiljöns bidrag till fysisk aktivitet

Analysen pekar ut olika populära platser att uppehålla sig på i utemiljön såsom öppna ytor, kulle och rutschkana som erbjuder sluttning och höjd, spänning och utmaning samt snö som nytt material som viktiga parametrar för barnen. Analysen påvisar att barnen leker med den miljö som utemiljön erbjuder, genom att använda sig av en öppen yta som gräsplätten eller boxen till att springa på, gräva eller skotta/mocka bajs, skjulet till att vara ett högkvarter:

De leker agenter, med högkvarter i skjulet, där dörrarna stängs hela tiden som Agent V får bända upp samtidigt som hen ropar "skynda er det är bråttom, de går igen". Barnen, läs agenterna, springer runt, fram och tillbaka, skrattar och ropar "det är bråttom" [...].

I analysen ses fysisk aktivitet i relation till utemiljön genom att de springer runt, fram och tillbaka från skjulet som är högkvarteret på den öppna ytan framför. Spänning och dramatik synliggörs i denna fantasilek genom att de ropar att det är bråttom, dörrarna stängs samt att agent V får bända upp dörrarna. Analysen visar att utemiljön erbjuder just denna vinkling av fysisk aktivitet då skjulet ges mening av att vara ett högkvarter samt de öppna ytorna som ofta inbjuder till spring.

Observationerna visar många exempel på stunder barnen har sysselsatt sig själva, med vad miljön erbjuder som i aktivitet i kulle/rutschkana att åka nerför eller springa/hoppa/klättra/halka uppför. Här följer ett utdrag ur fältanteckningarna som illustrerar fysisk aktivitet i utemiljön i aktiviteten kullen.

Stjärtlappar delas ut, alla 14 barn springer med varsin stjärtlapp till kullen under rop och skratt [...]. hörs varpå de springer upp igen, för att sedan åka ner på rumpa och på mage. "High five" görs och ler mot varandra. Nästa gång de är på väg upp, gör de så att de halkar när de tar sig upp i backen, de tjuver och skrattar-hjälper varandra genom att dra varandra upp. [...]. De fortsätter springa upp och åka ner under tjut och skratt hela tiden [...].

Analysen illustrerar barn som springer upp, för att sedan åka ner i backen vilket tyder på fysisk aktivitet, något som utemiljön erbjuder. Barnen åker stjärtlapp på mage, på rumpa, åker tre om tre samt halkar på stället på väg upp igen, vilket analyseras som fysisk aktivitet i erbjuden utemiljö. Kullen de är på erbjuder höjd och sluttning, vilket tolkas som viktig parameter för denna aktivitet där även snön spelar en avgörande roll, analyseras som att utemiljön bidrar till den fysiska aktiviteten. Att de halkar på stället när de är på väg upp tolkas att barnet försöker utmana sig själv, hitta på en farlighet och skapa en känsla av risk såsom observerades även i aktiviteter på rutschkanan.

[...] När de åker nedför rutschkanan och skrattar, vänder sig om för att titta på nästa två barn som väntar på att åka. Inser att de måste flytta sig för att inte kompisarna ska åka på dem men väntar in i det längsta med att akta sig och hoppar undan i sista sekund samtidigt som de skrattar för att sedan springa upp för kullen igen.

Analysen berättar att barnen utmanar gränser i situationen där de avvaktar framför rutschkanan till sista stund innan de hoppar undan då kamraterna kommer ner. En tolkning som kan göras är att barnen söker en riskfaktor. Analysen visar också att barnen utnyttjar det miljön erbjuder och det som den berättar att man kan göra. Såsom att springa på öppna ytor eller åka nerför, som i backen eller rutschkanan. Vi såg att barnen uppehöll sig på platser som utmanade barnen. Kullen, pulkabacken och rutschkanan var de platser som visades mest populära och som analysen visar att de skapade spänning och utmaning i och med sin höjdskillnad. Barnen utnyttjade miljöns utformning till att testa gränser för hur de kunde åka nerför på olika sätt eller ta sig upp på de mest fysiskt ansträngande vis. Analysen pekar också ut snön, som ett nytt material som tillförts utemiljön. Snön, tillsammans med kullen eller pulkabacken skapade fysisk aktivitet för en grovmotorisk lek, stjärtlappsåkning. Snön fick även affordansen hästbajs som mockades - en fantasilek som var fysiskt utmattande, se utdraget ur aktiviteten boxen:

Fem barn mockar hästbajs (skottar snö) i boxen (öppna ytan), lägger bajset i skottkärran och kör bort, uttrycker "hela gården är boxen så det är mycket att göra" "hu", varpå de skrattar och småpratrar, tittar på varandra och ler. [...]. De börjar mocka igen å kör bort bajset läs snö.

Analysen beskriver fysisk aktivitet i relation till utemiljön där barnen skottar snö, eller bajs som de uttrycker, kör skottkärran fylld med snö läs bajs. Snön kunde också användas som om det vore ett byggmaterial då barnen lekte fantasilek på gräsplätten, kring att de var grävisar:

[...] ett av barnen ropar ut "ja, vi bygger en igloo". De fortsätter med att hämta snö samtidigt som de upprepar "vi är grävisar, vi är grävisar!" "här kommer mycket snö", "ja det är snö överallt!" [...].  
Barnen som sitter kvar ler och pratar med varandra, "Vi är jobbarsnögrävisar" "ja!" varpå de ställer sig upp och fortsätter hämta snö till högen.

I denna analys är snön ett viktigt element i utemiljön som driver den fysiska aktiviteten, barnen dras till aktiviteter som involverar snön då den är så påtagligt närvarande. Tidigt i observationen ser det inte ut som att barnen har något direkt syfte med sin fysiska aktivitet utan de skottar av den enkla anledningen att det finns snö.

### Rörelseglädje och samspel i den fysiska aktiviteten

Analysen illustrerar olika glädjeyttringar i rop och skratt, ansiktsuttryck med leenden, kroppsspråk, ramsor samt verbala uttryck. I analysen ser vi hur barnen med hjälp av kroppsspråk och ansiktsuttryck visar glädje, de gör high five, söker ögonkontakt och ler mot varandra, som utdraget nedan påvisar kring aktiviteten kullen:

[...] De tittar på varandra, ler och skrattar, varpå de åker ner för kullens backe. Glada tillrop, tjut, skratt, "oh my god" hörs varpå de springer upp igen, för att sedan åka ner på rumpa och på mage. "High five" görs och ler mot varandra. [...]. Tre barn åker tillsammans, genom att hålla varandra i händerna när de åker varpå de tittar på varandra - ögonen tindrar och utbrister "det var roligt. De fortsätter springa upp och åka ner under tjut och skratt hela tiden. Nästa gång åker de tillsammans, och medan de springer upp för att åka igen utbrister ett barn "måste vara nära", ögon som tindrar, höga skratt hörs med inslag av tjut och glada tillrop när de svischar ner igen.

Analysen illustrerar barn som springer upp, för att sedan åka ner i backen vilket tyder på fysisk aktivitet, något som utemiljön erbjuder. Barnen åker tillsammans under skratt och andra glädjeyttringar samtidigt som de håller händerna, en tolkning här är att de verkar ha roligt samt att det är viktigt att göra/uppleva tillsammans. Utrop som "det var roligt", high - five som utdelas, leenden, skratt, glada tjut, tindrande ögon samt glada utrop analyseras som rörelseglädje i den fysiska aktiviteten. förutom förkroppsligad glädje visar analysen att de uttrycker verbal glädje då de skrattar högt, som även visas i aktiviteten högkvarteret:

De fortsätter springa runt, fram och tillbaka, skratta och ropa "det är bråttom". Ler, tittar på varandra, stannar upp men börjar springa igen, "det är bråttom", "skynda, vi måste skynda". Varpå de ler, skrattar och tittar på varandra, vänder och springer tillbaka.

Även rörelseglädje i den fysiska aktiviteten samt utemiljön pekar analysen på eftersom de skrattar när de springer i på de öppna ytorna i sin brådska att hinna tillbaka till högkvarteret läs skjulet. Dessutom uttrycks rörelseglädje när barnen utropar ramsor i aktiviteten, fnittrar och tjuiter, uttrycker att det var kul, som illustreras i fältanteckningen kring aktiviteten kullen.

Två barn åker på stjärtlapp ihop efter varandra, ler - vill att pedagog tittar och inväntar det, sen tar de sats och fart, tittar på varandra och åker ner skrattandes, de sitter mittemot varandra med fötter omlott och håller händerna säger ”det där var kul” [...]. Åker ner på knä, wiiiiii-ler. Åker ner på mage, tjuter skrattar, fyra åker tåg, tjuter, väl nere skrattar, fumlar runt ”ska vi köra tävling?”, varpå de springer upp igen. Åker ner, leendes, ”vi kom lika långt” skrattar springer upp, åker armkrok två om två tre på bredd åker ner på magen, skrattandes, går upp och åker ner tar sats bakåt o sen springer upp ”aaaa”, kanar ner baklänges och upp igen och kanar ner igen, och igen, skrattar, de är tre nu som ska upp ”klara färdiga kör”, skrattar och pratar om hur långt de kom, åker ner igen ”ja kom hit” ler, de springer upp åker ner fyra i bredd, innan de åker tar de sats med benen, sätter i hälen och ler.

Analysen visar på rörelseglädje, då barnen utför detta under skratt, uttrycker att de är kul, ler och ser på varandra i samspel samt glädjetjut. Analysen pekar på att det är utemiljön med dess snö i kullen som erbjuder dessa fysiska aktiviteter och rörelseglädje. Dessutom visar analysen att barnen gärna vill fortsätta i den fysiska aktiviteten då de åker nerför backen och tar sig upp igen för att upprepa gång på gång, något som vi analyserar som rörelseglädje. Kroppsrörelserna som vi ser i aktiviteterna visar olika känslor och glädjetryningar hos barnen, dessa kroppsrörelser kallar vi rörelseglädje. Analysen belyser ögonkontakt och delade leenden, i de fysiska aktiviteterna som sker i samspel, som här i utdraget av aktiviteten boxen:

Så stannar de upp, tittar på varandra och som på en given signal springer de skrattandes bort till bordet, som de börjar rullandes förflytta till boxen, de stånkar och skrattar och berättar hur de ska göra för varandra.

Analysen pekar också på rörelseglädje då de visar leende att den är tung och förmedlar skrattande vad som ska göras. Tolkning av sekvensen är att de har kul i dessa fysiskt jobbiga rörelser. Detta analyseras som fysisk aktivitet i utemiljön då de skrattar och ler samtidigt som de springer och rullar. Här har analysen också pekat ut samspel som vi har uppmärksammat i flera observationer som här i aktiviteten rutschkanan:

Två barn sitter i rutschkanan och tittar på varandra, de ler, tar fart med händerna och åker ner samtidigt som de tjuter och skrattar, landar med väldig fart. När de åker nedför rutschkanan och skrattar, vänder sig om för att titta på nästa två barn som väntar på att åka [...].

Analysen säger att detta är en bekant aktivitet för barnen där de har tydliga regler i social miljö som de till synes följer. Utemiljön med den breda rutschkanan erbjuder ett åkande för flera i bredd, där analysen visar att samspel mellan barnen uppstår då de utför fysisk aktivitet. Utemiljön och den sociala miljön i relation till den fysiska aktivitet som sker i denna situation bidrar här till rörelseglädje, påvisar analysen.

## Avslutande analys

Alla dessa handlingar i rörelse från våra observationer tolkar vi som fysisk aktivitet i utemiljö samt i sociala sammanhang. Våra analyser pekar på att såväl i fantasileken som i motorisk lek är barnen i våra observationer fysiskt aktiva. Vår tolkning är att en varierad miljö bidrar till att barnen inspireras till fysisk aktivitet och lek. Barnen uppvisar rörelseglädje genom glädjetryningar i ramsor, skratt och att de upprepar aktiviteten. I analysen synliggörs samspel mellan barnen som påverkar den fysiska aktiviteten, de lär av varandra och utvecklar sin aktivitet.

## DISKUSSION

I diskussion kring vad våra observationer har gett för resultat där de pragmatiska analysbegreppen varit ledande, har vi använt oss av frågeställningarna i syftet och indirekt behandlas begrepp som belyses av våra teoretiska utgångspunkter samt tidigare forskning såsom erfarenhet, estetiska uttryck, frirum/fri lek, flow, kontinuitetsprincipen, learning by doing, meningsfulla sammanhang, samspel, samt social miljö. Då analysen av aktiviteterna tydligt visar på att det sker i relation med varandra, det vill säga att fysisk aktivitet är starkt förknippat med vad utemiljön erbjuder så blir diskussionen komplex, då det kan vara svårt att särskilja.

### Lekar och fysisk aktivitet utomhus

I denna studie framkommer illustrationer av lek i utevistelsen, som vi tolkar som motorisk lek vilket vi menar är, fysisk aktivitet. Forskning visar att de fysisk-motoriska lekarna är viktiga för barnets kognitiva, sociala, emotionella samt motoriska utveckling (Grindberg och Langlo Jagtøien, 1999, ss. 94, 95) där motorik handlar om rörelser där olika kroppsdelar samverkar (Andersson & Fagerström, 2020, s. 29). Vi menar att dessa motoriska kroppsörelser är fysisk aktivitet då större delen av kroppen behöver vara aktiv (Andersson & Fagerström, 2020, s. 27). Vi förvånades över, att efter att barnen sprungit upp och åkt ner ett otal gånger på stjärtlappen, börjar de istället försvåra uppgången genom att halka sig upp, eller ta sats för ännu mer fart upp. Eller som i rutschkanan, där de efter att ha sprungit upp därefter börjar hoppa upp som en groda. Här hade det inte varit svårt att förstå om de varit lite trötta eller svettiga, de uttryckte ju inte ens törst. Här menar vi att barnen har avverkat en bit av den av WHO rekommenderade tiden, 180 minuter fysisk aktivitet dagligen, som Sollerhed (2019) belyser, där 60 minuter ska vara MVPA vilket vi dock har svårt att säga att här sker då vi inte kan bedöma att de får så pass hög puls eller blir så varma - trots allt var där 11 minus vid denna observation.

Vi har under våra observationer, observerat många aktiviteter som varit av pulshöjande slag där motorisk lek såväl som fantasilek har bidragit till att barnen varit fysiskt aktiva. Forskning tyder på att barn är för stillasittande idag och behöver blir mer aktiva, Ohlsson (2015, s. 8) menar att om grunden läggs redan i förskoleåldern kan det leda till att bli en välmående vuxen. Vilket vi anser att vi borde kunna erbjuda i förskolan. Vi kan alltså genom förskolan vara med och bidra med goda vanor. Under barnobservationerna i vår studie har vi sett fysisk aktivitet i lek såsom i högkvarteret där barnen springer runt, fram och tillbaka, i en form av fantasilek. Änggård (2012) lyfter att utemiljön inbjuder till olika typer av lek och aktivitet, detta syns även i våra observationer det synliggörs i fantasileken som sker i boxen och på gräsplätten. Dessa lekar som sker i utemiljön som erbjuder en rymd, genererar i lekar med större variation som blir mer fantasifulla, hävdar Granberg (2000, s. 12), vilket våra observationer skulle kunna berätta om vi observerade under längre tid.

I rutschkanan ser vi barnen utnyttja trappan som utmanare för att vidareutveckla den fysiska aktiviteten under upprepade gånger, de utmanar sig själva såsom beskrivs ovan av Andersson & Fagerström (2020). Vi menar att här sker vad som, inom pragmatismen, kallas kontinuitetsprincipen (Wickman 2014, ss. 21 - 22), att barnen blandar det de redan kan med nya kunskaper varpå det genererade i att istället för att springa upp bytte barnen till att hoppa upp som en groda. Även observationen av kullen visar tydliga tecken på fysisk aktivitet då barnen springer upp för att åka nerför, på många olika sätt där de håller på hela tiden utan stopp, vilket vi syftar till motorisk lek. Analysen påvisar också ett lärande av varandra, som vi kopplar till ett sociokulturellt perspektiv. Med det menar Brugge och Szczepanski (2018, ss. 76 - 77)

att kunskapande sker i interaktion med andra, där det ska vara meningsfullt där deltagarna själva lägger betydelse i fenomenet då observationerna synliggjort att barnen tittar på varandra för att sedan utföra en aktivitet, som utdraget i aktiviteten pulkabacken då de åker stjärklapp och stannar farten för att få till ett vridmoment.

Annan typ av fysisk aktivitet vi observerat återfinns i samtliga observationer kring aktiviteter som skedde på kullen och pulkabacken vilka tyder på att barnen försöker utmana sig då de använder sig av sina kroppar för att utveckla aktiviteten, en form av motorisk lek. Där synliggörs också att barnen gärna utför aktiviteten i samspel med andra barn och det sker också i samspel med utemiljön. Enligt Pihlgren (2017, s. 74) handlar den sociokulturella synen på lärande att det sker tillsammans, inte bara med andra utan även tillsammans med omgivningen vilket vi menar oss synliggörs i våra resultat. Andersson och Fagerström (2020, s. 98) påpekar att barn vill utmana sin motorik och menar att förskolans uppdrag är att erbjuda fysiska utmaningar som utförs tillsammans på ett lekfullt sätt, som ska vara en blandning av aktivitet som barnen redan klarar av med för dem nya aktiviteter, för att de ska få glädjen i att lyckas.

I observationen kring rutschkanan menar vi att barnet utför en pragmatisk handling som Dewey kallar bildande erfarenhet enligt Kloor (2013) där barnen först springer upp, av erfarenhet men sen förändrar sitt spring till hopp, så det blir en ny handling som ger mening åt aktiviteten.

### Utemiljöns bidrag till fysisk aktivitet

Utevistelsen är viktig påtalar Granberg och menar att den bidrar till ett psykiskt välmående samt en hälsosam kropp. Utemiljön är dessutom viktig för att utevistelsen ska bli meningsfull, anser Mårtensson (2004) och påstår att barnen själva aktiverar sig utefter miljön som inspiratör. Detta kopplar vi till den pragmatiska teorin (Brugge & Szczepanski, 2018, s. 73) där lärande sker i en växelverkan av sinne och aktivt deltagande, dessutom innebär pragmatismen att människan reflekterar över sitt aktiva deltagande i meningsfulla sammanhang där utomhusmiljön har betydelse. Watts (2013, s. 30) belyser att en stimulerande utemiljö kan skapa tid för reflektion samt lugn och ro. Vi anser oss ha sett många exempel på stunder barnen har sysselsatt sig själva, med vad miljön erbjuder. Att den skulle ge sinnesro är inte något vi studerat. Vi kunde se utefter vad analysen pekade ut, att de populära platserna i utemiljön var öppna ytor, platser som erbjöd utmaning och spänning, eller höjd och sluttning samt nytt material där snön kommer in som utmanande inslag i utemiljöns erbjudande.

I fantasileken som sker i observationerna visar analysen fysisk aktivitet som kan kopplas till att det är utemiljön som bidrar till detta då Mårtensson (2004) kopplar omgivningen och den fysiska miljön till den vidlyftiga leken. Vi menar att de öppna ytorna inbjuder till att springa, vilket Watts (2013, s. 30) hävdar är en inneboende längtan hos barn, där de grovmotoriska aktiviteterna är viktiga. Dessutom kopplar vi skjulet som erbjudande av miljön som ges mening att vara högkvarter, som Qvarsell (2009, s. 232) pekar på som affordans. Även i den fysiska aktiviteten, som utspelar sig i boxen är miljös inverkan stor då den öppna ytan ger affordansen av att vara något annat än vad den egentligen är.

Genom att tillföra dramatik, såsom sker i fantasileken högkvarteret, syftar Mårtensson (2004) till att leken görs tillräckligt utmanande och spännande. Sådan typ av fantasilek som tillför spänning menar vi är ett erbjudande i utemiljön, vilket vi anser överensstämma med vad Mårtensson (2004) belyser då hon pekar på vad utemiljön erbjuder i ömsesidig relation till vad barnen gör i omgivningen och vad omgivningen gör med barnen. I observationerna, illustreras

att barnen dras till snön vilket gör att barnen utmanas i fantasileken. Vi ser att utemiljöns utförande och utrustning påverkar barns motoriska lek och deras rörelsemönster som Sutterby och Frost (2002) också påtalar. Pragmatismens grundsyn handlar om att vara i landskapet, att utföra en handling i rätt kontext, vilket kopplas till Deweys begrepp *Learning by doing*, (Brugge & Szczepanski, 2018, s. 73). Dessutom menar Öhman (2019, ss. 30 - 31) att leken infinner sig naturligt i den utemiljö som erbjuds, där således utemiljön spelar avgörande roll för leken i ömsesidig kontext. Mårtensson (2004) hävdar att gården som utemiljö erbjuder ett frirum, där barnen utforskar gården genom grovmotorisk lek. Fysisk aktivitet, tillsammans med sinnliga upplevelser påstår Mårtensson (2004) bidra till att barnen använder utemiljön för att tillföra spänning vilket vi menar händer i dessa observationer då vi tolkar att barnen utmanar sig i den grovmotoriska leken. Även i observationerna kring rutschkanan synliggörs risktagande.

Våra analyser visar att genom att tillföra nytt material i utemiljön skapas nya förutsättningar för att vara fysiskt aktiv. Barn dras till aktiviteter där snön är avgörande då den är så påtagligt närvarande, således påverkas barnen av miljön men barnen påverkar också miljön, då den förändras i och med den grovmotoriska leken såväl som i fantasileken. Det är som Änggård (2012) menar, att samspel sker mellan människa och miljö, vilket den sociokulturella teorin belyser enligt Pihlgren (2017, s. 74), som menar att synen på lärande är att det sker tillsammans, såväl med andra som med i omgivningen, där det är miljön som inbjuder till olika sorters lekar som vi belyser som fysisk aktivitet.

Genom höjd och sluttning som erbjuds i aktiviteten i kullen, och pulkabacken uppstår stjärtlappsåkning som grovmotorisk lek. Även rutschkanan erbjuder höjd och sluttning med dess rutschkanor samt tillhörande trapp där den fysiska aktiviteten blir av grovmotorisk sort. Barnen utvecklar sina grovmotoriska lekar, vartefter de verkar behöva det, för att utmanas i att ta sig upp för svår höjd eller dramatiskt halkar på stället, vilket vi kopplar till Mårtensson (2004) där hon menar att miljön ger motstånd, svårigheter och vedermödor. Watts (2013, s. 29 - 43) belyser att utemiljön ska utvecklas så att den stöder bland annat lärande i motorik, vilket vi tycker oss se i observationerna rutschkanan med sina olika nivåskillnader för grovmotorisk lek.

I observationen kring rutschkanan som handlar om att flera barn åker i bredd under skratt och samvaro, vill vi belysa den sociokulturella teorin där det enligt Pihlgren (2017, s. 74) handlar om att lärande sker tillsammans med andra såväl som med omgivningen, vilket vi menar illustrerades här.

## Rörelseglädje och samspel i den fysiska aktiviteten

Lpfö 18 (Skolverket, 2018, ss. 9 – 10) belyser rörelseglädje som något barn ska få erfaras. Vi har sett uttryck för rörelseglädje i våra observationer. Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) påtalar vikten av fysisk aktivitet för såväl framtida skolresultat, som hälsa och välmående där de lyfter just glädjen som viktig parameter inför fysiska aktiviteter. Analysen pekar på olika glädjetrynningar i samband med de fysiska aktiviteterna barnen utför i den erbjudna utemiljön. Glädje sker ofta i samspel med andra, hävdar Linder och Breinhild Mortensen (2008, s. 18) och påpekar att glädje är en social såväl som personlig drivkraft. Vi kopplar således glädjetrynningarna i aktiviteten till den sociokulturella teorin, då vi observerat glädjen i samspel, vilket stöds av Andersson och Fagerström (2020, s. 98) där de påtalar vikten

för rörelseglädje är att göra det tillsammans. Barnen i våra observationer tog ofta ögonkontakt och delade leenden i och inför aktiviteterna som skedde. De uttryckte glädje och samspelade med varandra och i vissa fall sökte de även vuxenkontakt. Pedagogers roll att inspirera till rörelseglädje är något som Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) belyser. Glädje ihop med rörelse, resulterar i att barnen engagerar sig i aktiviteten menar Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) samtidigt som glädjen som sådan ger mening till aktiviteten.

Rörelseglädje illustreras dels genom rop och skratt, som vi tolkar är uttryck för glädjen i utförd grovmotorisk lek. Dels visas det i ansiktsuttryck, där leenden och glittrande, tindrande ögon skvallrar på att det är roligt att utföra såväl fantasi- som grovmotorisk lek. Mårtensson (2004) menar att när barn ler stort eller skrattar, brukar fysisk aktivitet och social interaktion uppstå.

I analysen har kroppsspråk såsom high five synliggjorts och det påtalar Suominen Ingulfsvann Fusche Moe och Engelsrud (2021) att det ihop med glädje resulterar i engagemang för barnen, där glädjen också ger mening åt aktiviteten men kan också resultera i olika känslor som kan inge flow påtalar Brugge och Szczepanski (2018, s. 77) vilket vi kopplar ihop med pragmatismen.

Verbala uttryck har analysen också pekat ut som rörelseglädje såsom uttrycket det var roligt, som Maivorsdotter och Lundvall (2014, ss. 158 - 159) benämner som estetiskt uttalande, som de förklarar att det är att erfara fullkomlighet, där det handlar om att koppla samman delar till helhet, där människan, artefakten och miljön länkas till upplevelsen/aktiviteten. Här tolkar vi att även ramsor hamnar, då det upplevs som estetiskt uttryck för fullkomlighet.

När det kommer till rörelseglädje med koppling till teorier väljer vi att först koppla till pragmatismen för att därefter koppla till sociokulturell teori. Många observationer visar på handlingar där estetiska uttryck sker, som inom pragmatismen belyser begrepp eller uttryck såsom det var roligt, med skratt och fnitter som förstärker, high five som görs samt att barn skrattar fram vi har mycket att göra. Även när barnen ramsar eller sjunger kopplas hit för som Wickman (2014, s. 23), belyser så är estetiska uttryck något där känslor och värderingar påtalas. Maivorsdotter och Lundvall (2014, s. 157) lyfter istället estetisk upplevelse, som de förklarar att det är att erfara fullkomlighet.

Rörelseglädje kopplat till sociokulturell teori, har vi sett genom att många åk har inletts med ögonkontakt, leenden eller skratt som vi menar är samspel. Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) belyser att detta samspel tillsammans med plats och tidpunkt samt barns subjektiva erfarenheter skapar rörelseglädje i sociala sammanhang.

När vi var ute på observation, hade snön precis kommit som nytt material i utemiljön vilket vi tror spelade en avgörande roll i de val av aktiviteter som gjordes. Att barnen var fysiskt aktiva kan tyda på att förskolan står för en del av den MVPA som WHO rekommenderar enligt Sollerhed (2019), men vår studie är en för småskalig studie för att kunna dra en generell slutsats. Dock hoppas vi på att denna studie ger förståelse för vikten av fysisk aktivitet och rörelseglädje i utemiljön för en välmående samhällsmedborgare. I utemiljön såg vi att de platser som var mest populära bland barnen, verkar vara de platser som står för utmaning eller spänning, genom exempelvis höjd och sluttning. Insatser som förskolan skulle kunna göra är således att erbjuda en så varierad utemiljö som möjligt, precis som både Watts, Granberg och Mårtensson belyser. Även Änggård samt Sutterby och Frost belyser detta, men lyfter dessutom engagerade pedagoger som tillgång för att utmana i fysisk aktivitet. Vi har dessutom sett att de flesta aktiviteter är styrda av barnen själva, utifrån vad miljön bidrar med i en växelverkan av

rörelseglädje. Suominen Ingulfsvann, Fusche Moe och Engelsrud (2021) påpekar dock att utemiljöns erbjudande för fysisk aktivitet inte alltid räcker till, så därför belyser de pedagogers engagemang inom utmanande fysiska aktiviteter. Vi har sett att våra olika analysbegrepp utemiljö, fysisk aktivitet samt rörelseglädje står i relation till varandra, i en växelverkan där de kan stå var för sig men oftast sker i en ömsesidig pragmatisk process.

## Metoddiskussion

För att göra denna ansats har vi använt oss av flermetodsforskning, Mixed method. Vi ville öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt undersöks på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje. Vi har använt oss av en av Brymans (2018, s. 763) design nämligen förklarande-sekventiell design vilket vi menar passade oss för att vi behövde först ta reda på platsen för kvalitativa barnobservationer och valde att göra det genom kvantitativ strukturerad observation innan vi utförde de kvalitativa barnobservationerna. Bryman (2002, s. 278) påpekar att empiri som samlas i den strukturerade observationen kan vara svår att analysera men för vår del upplevdes empirin inte så svår då den var småskalig. Vi tycker att den kvantitativa observation var behjälplig, men inte i så stor utsträckning som den kanske hade varit om där inte varit snö. Vi menar, att de populära platserna var vid vårt observationstillfälle ganska få, och hade kanske kunnat genomföra barnobservationerna utan de kvantitativa först. Men, de populära platserna kanske hade varit fler om det inte funnits snö och då hade det varit av stor vikt att redan från början genom en kvantitativ strukturerad observation fått reda på vilka platser som var populärast.

Vår studie fokuserar på vad de kvalitativa observationerna försöker berätta för oss. Våra barnobservationer utförde vi icke deltagande där vår förhoppning var att inte påverka aktiviteterna, något som Franzén (2014, s. 62) belyser. Vid vissa tillfällen var det ändå svårt, då barnen gärna tog kontakt men oftast gick det bra då de var absorberade av aktiviteten. Något annat som försvårade observationerna, var att ett par barns vårdnadshavare inte gett sitt samtycke, vilket gjorde att vi inte kunde observera två barns aktiviteter. Gällande samtyckesblanketterna, visades det vara problematiskt att få dem påskrivna inom för oss rimlig tid. Våra kontaktpersoner hjälpte oss med insamling och påskrift av samtyckesblanketterna, där de varit ovärderliga då det fått förklara och nästintill tjatat till sig påskrifter. Däremot hade vi inga problem med att barnen ville avbryta, eller att de inte ville delta i observationen. Alla barn uttryckte att det var roligt, och visade heller inga kroppsliga tecken på annat. Vi tycker observation var en bra metod för att se vad barnen gjorde, vi har sett mångfald av fysisk aktivitet och rörelseglädje, som vi inte sett om vi gjort på annat sätt, som exempelvis bara intervju. Däremot hade vi gärna gjort intervjuer, på såväl barn som pedagoger om vi hade haft tiden, vilket vi också rekommenderar för studie likt denna. Det hade också varit intressant att göra jämförelser med likadana observationer, då snön inte finns med som nytt material.

Under kvalitativa observationer kan det vara lätt att det sker egna tolkningar påpekar Thurén (2019, s. 112), där en annan observant kanske gjort en annan tolkning. Det innebär att sanningen i resultaten inte är absolut. Men genom att sätta det i relation till teori menar Alvehus (2019, ss. 22 – 23) utgörs att forskningen blir allmängiltig vilket vi använde oss av genom att göra en pragmatisk ansats. Däremot, om vi hade använt oss av fler metoder såsom intervjuer av barnen, hade vi förmodligen fått en djupare inblick i vad som sker i utevistelsen. Vi menar dessutom att studien behöver bli djupare för att garantera validiteten, då de observationer vi utfört pekar ut snön som element för den fysiska aktiviteten. Hade fler observationer utförts under längre tid, hade vi lättare generalisera. Vi kan inte vara säkra på om fysisk aktivitet skett i samma utsträckning om snön inte funnits där. Men, metodvalet känns relevant för vår tidsram.

## VIDARE FORSKNING OCH DIDAKTISKA KONSEKVENSER

Vi anser att forskning inte upplevs tillräcklig när det kommer till rörelseglädjens betydelse för fysisk aktivitet, då vi upplevde det svårt att hitta forskning kring detta. Vi skulle gärna se mer forskning då pedagogers uppdrag i Läroplanen för förskolan (Skolverket, 2018, ss. 9 – 10) är att erbjuda rörelseglädje i relation till fysisk aktivitet, hälsa och välmående. Förslag på vidare forskning skulle kunna vara aktionsforskning, som handlar om att forska i sin egen verksamhet genom att både observera och intervjua. Vårt förslag på syfte att forska kring skulle då vara om hur fysisk aktivitet påverkar barnen redan i förskolan, då forskning idag mestadels lyfter hur det påverkar barn i skolålder, enligt den forskning vi tagit del av. Vi anser att som pedagog behövs kunskaper kring fysisk aktivitet och motorisk lek i relation rörelseglädje och utevistelse. Vi önskar att vårt arbete kan bidra till att fler tar vara på utevistelsens förutsättningar och möjligheter till en aktiv vardag för en välmående samhällsmedborgare. Både gällande fysisk och psykisk hälsa, framtida skolprestationer samt självkänsla och självuppfattning.

Syftet med studien var att öka förståelsen om relationer mellan utevistelse, rörelseglädje och fysisk aktivitet i förskolan. Mer specifikt undersöka på vilka sätt utemiljön bidrar till fysisk aktivitet där det också uttrycks rörelseglädje. Där vår förhoppning är att synliggöra vikten av utevistelsen på förskolan, så att den inte bortprioriteras till förmån för andra krav i läroplanen. Eftersom vår forskning visar på att en i pragmatisk ömsesidig infallsvinkel går det att kombinera utevistelsen med fysisk aktivitet och ett lärande även i andra ämnen. Vi önskar att förskolan ska kunna stå för en del av de 60 minuter MVPA som WHO rekommenderar per dag. Om pedagoger engagerar sig för rörelseglädje i fysisk aktivitet och inspirerar och erbjuder möjligheter är vi säkra på att barnen tar efter. Förskolepedagoger är förebilder för barnen och vi vill tipsa om att ju mer kunskap som besitts kring ämnet desto intressantare blir det att jobba med och då får vi till en stor del av MVPA redan på förskolan.

## REFERENSER

Andersson, Carina & Fagerström, Ulrika (2020). *Rörelseglädje för hållbara barn*. Stockholm: Gothia fortbildning AB

Alvehus, Johan (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Upplaga 2. Stockholm: Liber AB

Björkdahl Ordell, Susanne (2007). Etik. I Dimenäs, Jörgen (red.). *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB, ss. 21 - 29.

Brugge, Britta & Szczepanski, Anders (2018). Pedagogik, didaktik och ledarskap. I Brugge, Britta, Glantz, Matz & Sandell, Klas (red.). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. 4. uppl. Stockholm: Liber AB. Ss. 49 - 78.

Bryman, Allan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 3. Malmö: Liber AB

Christoffersen, Line & Johannessen, Asbjørn (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Emilsson, Inga-Lill (2021). Sandlådan med nya ögon. I Löfdahl, Annica, Hjalmarsson, Maria & Franzén, Karin (red.). *Förskollärares metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber AB. Ss. 122 – 131.

Franzén, Karin. (2014). De yngsta barnen-exemplet matematik. I Löfdahl, Annica, Hjalmarsson, Maria & Franzén, Karin (red.). *Förskollärares metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber AB. Ss. 58 – 68.

Granberg, Ann (2000). *Småbarns utevistelse - naturorientering, lek och rörelse*. Stockholm: Liber AB

Grindberg, Tora & Jagtøien Langlo, Greta (1999). *Barn i rörelse - fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur

Harvard Åsa & Jensen, Mikael (2009). Inledning: Affordans. I Jensen, Mikael & Harvard, Åsa (red.). *Leka för att lära- utveckling, kognition och kultur*. Lund: Studentlitteratur AB. Ss. 15 – 26.

Hartman, Sven, Lundgren, P. Ulf & Hartman, Ros Mari (2004). *John Dewey Individ, skola och samhälle*. Stockholm: Natur och Kultur

Jensen, Mikael (2009). Transfer: en nödvändighet för låtsaslek? I Jensen, Mikael & Harvard, Åsa (red.). *Leka för att lära- utveckling, kognition och kultur*. Lund: Studentlitteratur AB. Ss.107 – 119.

Jensen, Mikael (2013). *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur AB

Karlsson, Marie. (2014). Perspektiv på förskolan i examensarbeten. I Löfdahl, Annica, Hjalmarsson, Maria & Franzén, Karin (red.) *Förskollärares metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber AB. Ss 12 – 21.

Kihlström, Sonja. (2007). Observation som redskap. Att observera - vad innebär det? I Dimenäs, Jörgen (red.). *Lära till lärare*. Stockholm: Liber AB. Ss. 30 – 46.

Klaar, Susanne (2013). *Naturorienterad utbildning i förskolan*. Diss. Örebro: Örebro universitet.

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:567294/FULLTEXT03.pdf>

Linder, Anne & Breinhild Mortensen, Stina (2008). *Glädjens pedagogik*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Maivorsdotter, Ninitha & Lundvall, Suzanne (2014). Kroppsliggörande, estetik och genusdidaktik. I Jakobson, Britt; Lundegård, Iann & Wickman, Per-Olof (red.). *Lärande i handling*. Lund Studentlitteratur AB. Ss. 153 - 162.

Mjöberg, Lotte (2016) *Utevistelsen- en folkhälsofråga*.

<http://forskoleforum.se/artiklar/utevistelsen-en-folhalssofraga>

Mårtensson, Fredrika (2004). *Landskapet i leken – en studie av utomhuslek på förskolegården*. Diss. Institutionen för landskapsplanering: Alnarp. Swedish University of Agricultural Sciences.

[Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården | Skolporten](#)

Ohlsson, Anders (2015). *Utomhuspedagogik*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB

Pihlgren, S. Ann (2017). *Undervisning i förskolan - att skapa lärande undervisningsmiljöer*. 1 uppl. Stockholm: Natur och kultur

Qvarsell, Birgitta (2009). Den problematiska och nödvändiga leken. I Jensen, Mikael & Harvard, Åsa (red.). *Leka för att lära- utveckling, kognition och kultur*. Lund: Studentlitteratur AB. Ss. 221 – 234.

Raustorp, Anders (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB

Roos, Carin (2021). Att berätta om små barn - minietnografi. I Löfdahl Hultman, Annica & Ribaeus, Katarina (red.) *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* Uppl. 2 Stockholm: Liber AB. Ss. 110 - 121.

Rönnerman, Karin (2020). Aktionsforskning som examensarbete. I Åkerblom, Annika, Hellman, Anette & Pramling, Niklas (red.) *Metodologi för studier i, om och med förskolan*. Malmö; Gleerups utbildning AB. Ss. 275 – 292.

Skolverket (u.å.) *Förskolans betydelse för barns rörelseförmåga, fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil* [Förskolans betydelse för barns rörelseförmåga, fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil \(skolverket.se\)](#) [2021-12-19].

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm:

Skolverket. <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65d5aa/1553968116077/pdf4001.pdf>

Sollerhed, Ann - Christin (2019). *Rörelse, motorik och fysisk aktivitet bland förskolebarn*. I Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars uppväxt och livsvillkor / [red]. Clausson, K Eva & Nilsson, Bo. Kristianstad: Kristianstad University Press, 2019, ss. 11 - 22.

Suominen Ingulfsvann, Laura, Fusche Moe, Vegard & Engelsrud, Gunn (2021). Unpacking the joy of movement – “it’s almost never the same”. *Sport Education and society*, DOI: 10.1080/13573322.2021.1927695 To link to this article: <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1927695>

Sutterby, A John & Frost, L Joe, (2002). *Making playground fit for children and children fit on playgrounds*. *YC Young Children*. vol.57, No. 3 ss. 36-41.

Szczepanski, Anders (2007). Uterummet - ett mäktigt klassrum med många lärmiljöer. I Dahlgren, Lars-Owe, Sjölander, Sverre, Strid, Jan Paul & Szczepanski (red.) *Utomhuspedagogik som kunskapskälla. Närmiljö blir lärmiljö*. Lund: Studentlitteratur AB

Thornberg, Robert & Fejes, Andreas (2019). Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. I Fejes, Andreas, Thornberg, Robert (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. Upplaga 3 Stockholm: Liber. SS. 273 – 286.

Thurén, Torsten (2019). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm; Liber AB

Unicef Sverige (2018). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: Unicef Sverige. [https://unicef-porthos-production.s3.eu-west-1.amazonaws.com/slutversion\\_unicef-bk-booklet\\_2018.pdf](https://unicef-porthos-production.s3.eu-west-1.amazonaws.com/slutversion_unicef-bk-booklet_2018.pdf) [2022-01-15]

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed* [Elektronisk resurs]. Reviderad utgåva (2017). Stockholm: Vetenskapsrådet

[God forskningssed - Vetenskapsrådet \(vr.se\)](https://www.vr.se/god-forskningssed)

Vygotskij, Semenovic, Lev (1978). *Mind in society*. London, England: Harvard university press

Watts, Ann (2013). *Outdoor Learnings through the seasons- an essential guide for the early years*. Abingdon: Routledge

Wickman, Per - Olof, (2014). En pragmatisk didaktik. I Jakobson, Britt, Lundegård, Iann & Wickman Per-Olof (red.). *Lärande i handling*. Lund: Studentlitteratur AB. Ss. 17 – 24.

1177 Vårdguiden [2021-11-10].

Generation Pep (2021). *Pep Förskola - en digital plattform för förskolor*. [Pep Förskola - Generation Pep](https://www.generationpep.se/) [2021-11-23].

Folkhälsomyndigheten (2021). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [2021- 11- 23].

Änggård, Eva (2012). *Att skapa platser i naturmiljöer-Om hur vardagliga praktiker i en I ur och skur-förskola bidrar till att ge platser identitet*. Nordisk barnehageforskning. Vol 5 NR 10 SID 1 - 16.

[https://www.researchgate.net/publication/276901336\\_Att\\_skapa\\_platser\\_i\\_naturmiljoer\\_Om\\_hur\\_vardagliga\\_praktiker\\_i\\_en\\_I\\_Ur\\_och\\_Skur-forskola\\_bidrar\\_till\\_att\\_ge\\_platser\\_identitet](https://www.researchgate.net/publication/276901336_Att_skapa_platser_i_naturmiljoer_Om_hur_vardagliga_praktiker_i_en_I_Ur_och_Skur-forskola_bidrar_till_att_ge_platser_identitet)

Öhman, Margareta (2019). *Värna barns lekstyrka*. Stockholm: Gothia fortbildning

# BILAGOR

## Bilaga 1

### Förstudie mall strukturerad observation

Tid	Plats	Antal barn	Lugn aktivitet	Fysiskt aktiva
09:50	Kullen	12		12
	Skjulet + Öppen yta			
	Gången + Öppen yta			
	Rutschkanan	2		2
10:00	Kullen	12		12
	Skjulet + Öppen yta			
	Gången + Öppen yta			
	Rutschkanan	2		2
10:10	Kullen	11		
	Skjulet + Öppen yta			
	Gången + Öppen yta			
	Rutschkanan		3	
10:25	Kullen	10		10
	Skjulet + Öppen yta			
	Gången + Öppen yta	4		
	Rutschkanan			
10:35	Kullen	5		
	Skjulet + Öppen yta	4		
	Gången + Öppen yta	5		

	Rutschkanan			
10:40	Kullen	6		

### Förstudie mall strukturerad observation

Tid	plats	antal barn	lugn aktivitet	fysiskt aktiv
10:10	Pulkabacken	13		13
	rutschkanan			
	gräsplätten	1	1	
10:15	Pulkabacken	7		7
	rutschkanan	4	4	
	gräsplätten	3	3	
10:20	Pulkabacken	6		6
	rutschkanan	5	3	2
	gräsplätten	4	4	
10:25	Pulkabacken	3		3
	rutschkanan	5		5
	gräsplätten	3	3	
10:30	Pulkabacken	1		1
	rutschkanan	8		8
	gräsplätten	3	3	
10:35	Pulkabacken	1		1
	rutschkanan	9		9
	gräsplätten	3	3	
10:40	Pulkabacken	1		1
	rutschkanan	7		7
	gräsplätten	0	0	0

## Bilaga 2



HÖGSKOLAN  
I BORÅS

Informationsbrev till vårdnadshavare

Datum 2021-11-17

Till vårdnadshavare och barn på ...

Jag heter ...och studerar till förskollärare 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, jag och min parkamrat som skriver C-uppsatsen har valt att fokusera på fysiska aktiviteter i utevistelsen. Vi som gör studien kommer att observera på varsin förskola på olika förskolor. Jag kommer att observera övergripande vad som sker på gården, vad barnen gör utan fokus på individ.

Det är viktigt att ni som vårdnadshavare vet att jag i min undersökning utgår 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.

För att kunna genomföra undersökningen behövs vårdnadshavares samtycke. Jag ber er därför fylla i blanketten som följer med denna information och därefter lämna till pedagog på förskolan.

Om ni har frågor och funderingar kring undersökningen kan ni nå mig på

Med vänliga hälsningar



HÖGSKOLAN  
I BORÅS

## 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:

Informationsbrev till vårdnadshavare

Datum 2021-11-17

Till vårdnadshavare med barn på ...

Jag heter ... och studerar till förskollärare 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, jag och min parkamrat som skriver C-uppsatsen har valt att fokusera på fysiska aktiviteter i utevistelsen. Vi som gör studien kommer att observera på varsin förskola på olika förskolor. Jag kommer att observera övergripande vad som sker på gården, vad barnen gör utan fokus på individ.

Det är viktigt att ni som vårdnadshavare vet att jag i min undersökning utgår 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.

För att kunna genomföra undersökningen behövs vårdnadshavares samtycke. Jag ber er därför fylla i blanketten som följer med denna information och därefter lämna till pedagog på förskolan.

Om ni har frågor och funderingar kring undersökningen kan ni nå mig på

...

Med vänliga hälsningar, ...

## 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:

## Information om behandlingen av personuppgifter

Din personliga integritet är viktig för oss på Högskolan i Borås. Därför är vi angelägna om att all behandling av personuppgifter sker på ett korrekt och säkert sätt i överensstämmelse med gällande lagar och förordningar. Högskolan följer bland annat dataskyddsförordningen, mer känd som GDPR.

Högskolan i Borås är personuppgiftsansvarig för all behandling av personuppgifter inom högskolans verksamhet. Om du har några frågor kring hur dina personuppgifter behandlas kan du läsa mer om hur högskolan behandlar personuppgifter på vår webbplats, <http://www.hb.se/dataskydd>. Du är också välkommen att kontakta ansvarig för den aktuella kursen med frågor.

## Dina rättigheter

Högskolan är öppen med hur vi behandlar dina personuppgifter. Om du vill veta vilka personuppgifter som vi behandlar om dig kan du kostnadsfritt en gång per år begära ett utdrag med information om detta (ett så kallat registerutdrag). För att beställa ett registerutdrag kan du använda blanketten för begäran om registerutdrag på högskolans webbplats, <http://www.hb.se/dataskydd>.

I vissa fall kan vi komma att be om samtycke (godkännande) till att behandla dina personuppgifter. Om du lämnar sådant samtycke kan du när som helst ta tillbaka detta. Vi kommer då inte att fortsätta behandla dina personuppgifter. På grund av lagkrav kan vi dock vara förhindrade att omedelbart radera uppgifterna.

Du har rätt att inte bli föremål för automatiserat beslutsfattande, inklusive profilering, dvs. beslut som fattas på teknisk väg utan mänsklig inblandning. Högskolan fattar inte några sådana beslut.

Du har rätt att i vissa fall få dina personuppgifter i ett allmänt använt format för att överföra dessa till en annan personuppgiftsansvarig.

Du har rätt att få dina personuppgifter ändrade eller kompletterade om de skulle visa sig vara felaktiga eller ofullständiga.

Du har rätt att i vissa fall få behandlingen av dina personuppgifter begränsad eller avslutad. Du har rätt att i vissa fall få dina personuppgifter raderade.

Du har rätt att klaga på högskolans behandling av dina personuppgifter till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Kontakta oss Personuppgiftsansvarig

Högskolan i Borås 501 90 BORÅS

Tel. 033-435 40 00

E-post: [registrator@hb.se](mailto:registrator@hb.se) Org.nr: 202100-3138

## Dataskyddsombud

Åsa Dryselius

E-post: [dataskydd@hb.se](mailto:dataskydd@hb.se)



# HÖGSKOLAN I BORÅS

Besöksadress: Allégatan 1 · Postadress: 501 90 Borås · Tfn: 033-435 40 00 · E-post: [registrator@hb.se](mailto:registrator@hb.se) · Webb: [www.hb.se](http://www.hb.se)