



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

”BARN BEHÖVER FÅ UTLOPP FÖR SITT RÖRELSEBEHOV”

En kvalitativ studie om hur åtta förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet i förskolan.

**CAROLINE OSBAKK
ALMA RAMCINOVIC**

Akademien för utbildning, kultur och kommunikation
Pedagogik
Självständigt arbete – förskolepedagogiskt område
Grundnivå, 15 hp.

Handledare: Bengt Nilsson
Examinator: Anne Lillvist
Termin HT18

År 2019



MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS

Akademien för utbildning
kultur och kommunikation

SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE

Kurskod: PEA098 15 hp

Termin HT18 År 2019

SAMMANFATTNING

Caroline Osbakk & Alma Ramcinovic

”Barn behöver få utlopp för sitt rörelsebehov”

En kvalitativ studie om hur åtta förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet i förskolan.

“Children need an outlet for their movement needs”

A qualitative study on how eight preschool teachers describe their work with structured physical movement in preschool.

Årtal: 2019

Antal sidor: 28

Syftet med studien är att ta reda på hur förskollärare beskriver sitt arbete med planerad fysisk aktivitet i förskolan. I denna studie intervjuades åtta förskollärare med en semistrukturerad intervjuansats. Förskollärarna arbetar med barn i åldrarna 2–5 år, på fem olika förskolor i Sverige. I studien har vi utgått från det sociokulturella perspektivet och Hannafords teori. Resultatet visar att förskollärarna planerar fysisk aktivitet i förskolan och de planerade fysiska aktiviteterna sker i förskolan samt i närliggande miljöer. Det framgår även att inte alla förskollärare utvärderar och följer upp de planerade aktiviteterna. Vidare framkommer det att förskollärarna är medvetna om att fysisk aktivitet har en positiv påverkan på barns hälsa, motoriska utveckling, inlärning och koncentration. Det framgår även att förskollärarna upplever inomhusmiljö, material, personalstyrka och ekonomi som påverkansfaktorer i arbetet. Studiens slutsats är att förskollärarna har en medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet och att de skapar förutsättningar för att barn ska få utlopp för sitt rörelsebehov.

Nyckelord: förskollärare, planerad fysisk aktivitet, rörelsebehov, grovmotorik, hälsa, miljö

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar.....	2
1.2	Uppsatsens disposition.....	2
2	Bakgrund.....	2
2.1	Litteratursökning.....	2
2.2	Begreppsdefinitioner.....	3
2.3	Förskolans läroplan.....	3
2.4	Litteraturgenomgång och tidigare forskning.....	4
2.4.1	Barns motoriska utveckling.....	4
2.4.2	Fysisk aktivitet för barns totala utveckling.....	4
2.4.3	Förskollärares ledarroll i planerad fysisk aktivitet.....	5
2.4.4	Inomhus- och utomhusmiljö.....	7
3	Teoretiskt perspektiv.....	9
3.1	Sociokulturella perspektivet.....	9
3.1.1	Miljön och artefakternas betydelse.....	9
3.1.2	Den proximala utvecklingszonen.....	10
3.2	Hannafords teori.....	10
4	Metod.....	11
4.1	Val av forskningsmetod.....	11
4.2	Datainsamlingsmetod.....	11
4.3	Urval.....	11
4.4	Genomförande.....	12
4.5	Databearbetning och analysmetod.....	13
4.6	Tillförlighet och äkthet.....	14
4.7	Forskningsetiska principer.....	14
5	Resultat och analys.....	14
5.1	Förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov.....	15
5.1.1	Analys av förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov.....	15

5.2	Förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan	16
5.2.1	Analys av förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan.....	18
5.3	Miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet.....	20
5.3.1	Analys av miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet	21
5.4	Påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet	21
5.4.1	Analys av påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet ...	22
6	Diskussion	23
6.1	Metoddiskussion.....	23
6.2	Resultatdiskussion.....	24
6.3	Slutsatser	27
6.4	Pedagogisk relevans och förslag till fortsatt forskning.....	28
	Referenslista	29
	Bilagor.....	31
	Bilaga 1 - Missivbrev.....	31
	Bilaga 2 - Intervjuguide.....	32

1 Inledning

Under vår verksamhetsförlagda utbildning har vi upplevt att personalen i förskolan oftare planerar aktiviteter där barn är stillasittande än aktiviteter där barnen får vara fysiskt aktiva med kroppen såsom hoppa, dansa eller klättra. Detta har istället skett mer spontant i förskolans verksamheter. I förskolan gäller det att inte enbart erbjuda barnen aktiviteter där barn får vara fysiskt aktiva utan forskning talar även om att fysisk aktivitet bör vara planerad eftersom planerad fysisk aktivitet anses stimulera barns motoriska utveckling mer än i de fysiska aktiviteterna som sker spontant (Robinson, 2010).

Vi har tidigare gjort en pilotstudie som handlade om rörelseaktiviteter i förskolans inomhusmiljö och har valt att fortsätta med samma ämne i det självständiga arbetet, då vi tycker att fysisk aktivitet behöver lyftas fram i förskolorna. Vårt resonemang grundar sig i tidigare forskning om att det är viktigt med fysisk aktivitet och enligt rekommendationen behöver barn röra på sig minst 60 minuter per dag (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Trots rekommendationen visar forskning att människor i samhället har blivit allt mer stillasittande. Barn sitter alltmer framför skärmar såsom mobiltelefoner, surfplattor, datorer och tv-spel (Ericsson, 2005). Skolverket (2017) skriver att antalet inskrivna barn i förskolan har ökat på senare år. Enligt statistiken är det 84% av Sveriges alla barn mellan 1–5 år som är inskrivna på förskolan idag. Vilket betyder att barn spenderar en större del av sin vakna tid i förskolan och därför har personalen stora möjligheter att erbjuda fysisk aktivitet i förskolan.

I nuvarande läroplan för förskolan (Skolverket, 2016) står det att förskolan ska sträva efter att varje barn “utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (s.9). Vidare är ett av förskolans uppdrag att;

barnen ska kunna växla mellan olika aktiviteter under dagen. Verksamheten ska ge utrymme för barnens egna planer, fantasi och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus. Utomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och i naturmiljö” (s. 7).

Däremot i den reviderade läroplanen från 2018 har dessa strävansmål i förskolan blivit ännu mer tydliga genom att begrepp såsom fysisk aktivitet och rörelseglädje lyfts fram (Skolverket, 2018). Detta visar ytterligare på att det är ett viktigt ämne i förskolan.

I förskolan samarbetar arbetslaget, men det är förskollärare som har ett övergripande ansvar att barn får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling samt att aktiviteter planeras och genomförs enligt förskolans riktlinjer (Skolverket, 2016). Mot bakgrund av detta är det intressant att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet i förskolan.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet. För att besvara syftet har vi valt dessa frågeställningar:

- Hur ser förskollärare på barns rörelsebehov och fysisk aktivitet i förskolan?
- Hur och var beskriver förskollärare att de genomför planerad fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer påverkar arbetet med planerad fysisk aktivitet?

1.2 Uppsatsens disposition

I kapitel 2 *Bakgrund* beskriver vi hur vi sökte fram studiens vetenskapliga artiklar och doktorsavhandling. Därefter följer en beskrivning av de centrala begreppen för att få en förståelse av studien. Sedan redovisar vi förskolans läroplan och till sist presenterar vi litteraturgenomgång och tidigare forskning som innehåller vår valda litteratur, artiklar och en doktorsavhandling.

I kapitel 3 *Teoretiskt perspektiv* behandlas det sociokulturella perspektivet och Hannafords teori som ligger till grund för tolkning och analys av resultat.

I kapitel 4 *Metod* redogörs val av forskningsmetod, vilket är kvalitativ metodansats med semistrukturerade intervjuer. I kapitlet lyfter vi även urvalet, genomförandet, analysmetoden, tillförlitlighet och äkthet och slutligen studiens forskningsetiska principer.

I kapitel 5 *Resultat och analys* presenteras, analyseras och tolkas datainsamlingen med utgångspunkt i våra valda teoretiska perspektiv samt litteraturgenomgång och tidigare forskning.

I kapitel 6 *Diskussion* diskuteras metodvalet i denna studie och sedan diskuterar vi resultatet. Därefter följer studiens slutsats och slutligen framförs pedagogisk relevans och förslag till fortsatt forskning.

2 Bakgrund

I följande kapitel kommer *litteratursökning* att presenteras det vill säga hur vi gått tillväga när vi sökte aktuella artiklar och avhandlingar. Sedan följer ett avsnitt om *begreppsdefinitioner* som är centrala för vår studie. Därefter redogörs *förskolans styrdokument* som är relevant för vår studie. Slutligen redogörs *litteraturgenomgång och tidigare forskning*.

2.1 Litteratursökning

För att finna relevanta vetenskapliga artiklar och doktorsavhandlingar har vi använt oss av databaserna SwePub, DiVA portal, ERIC och Ulrichsweb. Svenska sökord som vi har använt oss av är: *förskolan*, *fysisk aktivitet förskol**, *motorik doktorsavhandling* och *rörelseaktivitet*. Vi har även använt oss av engelska sökord för att få fram engelska artiklar och dessa är: *physical activity preschool*, *physical activity preschool teachers*, *motor skills preschool* och *structured physical activity*

in preschool. När vi läst igenom funna artiklar har vi ytterligare begränsat oss genom att välja det som berör syfte och frågeställningar. Vidare har vi även utgått från artiklarnas referenslista för att söka andra artiklar som vi tyckte var intressanta och relevanta för studien. Resultatet av de relevanta vetenskapliga artiklarna och doktorsavhandlingen presenteras under tidigare forskning. Vi har även funnit fysiska böcker som vi har lånat från biblioteket på Mälardalens högskola som är relevanta för vår studie.

2.2 Begreppsdefinitioner

Grovmotorik – Grovmotorik innefattar de stora muskelgrupperna som när barn bland annat rullar runt, springer, dansar, hoppar och klättrar (Grindberg & Jagtøien, 2000).

Fysisk aktivitet – I studien framkommer begreppet fysisk aktivitet och det innefattar all typ av kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Planerad fysisk aktivitet – Planerad fysisk aktivitet innebär att aktiviteten har ett syfte och ett mål. I planeringen utgår man från frågorna vad, hur, varför och för vem (Grindberg & Jagtøien, 2000).

2.3 Förskolans läroplan

I förskolan har förskollärare ansvaret för att arbetet i arbetslaget sker i enlighet med de mål och riktlinjer som uttrycks i förskolans styrdokument. Detta innebär att alla som är verksamma inom förskolan ska bidra till att uppdraget följs utifrån förskolans läroplans mål och intentioner (Skolverket, 2016).

Ett av förskolans uppdrag är att utveckla varje barns ”motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (Skolverket, 2016, s. 9). Förskolan ska även kunna erbjuda barnen olika aktiviteter under dagen och miljön ska även ge utrymme för barns lek, lärande, kreativitet och fantasi såväl inomhus som utomhus. Vidare är vuxnas stimulans och vägledning viktiga i aktiviteterna, detta för att barnen ska utveckla nya kunskaper och insikter. Vidare uttrycks i läroplanen att det är förskolläraren som ansvarar för planeringen och genomförandet av aktiviteter samt att arbetet i förskolan ska kontinuerligt dokumenteras, utvärderas, analyseras och vidare följas upp (Skolverket, 2016).

Den reviderade läroplanen för förskolan (Skolverket, 2018) träder i kraft den 1 juli 2019 där hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet har fått en större plats till skillnad från tidigare. Förskolans läroplan uttrycker;

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2018, s. 9–10).

2.4 Litteraturgenomgång och tidigare forskning

Nedanför redogör vi för studier om barns motoriska utveckling i samband med fysisk aktivitet, miljöer som främjar barns rörelsebehov och förskolläraarnas betydelse i arbetet med planerad fysisk aktivitet.

2.4.1 Barns motoriska utveckling

Sigmundsson och Pedersen (2004) skriver att motorik är ett begrepp som är svårt att definiera då det handlar om allt som har med rörelse att göra. Ericsson (2005) beskriver att motorik ”omfattar flera olika system av hjärnfunktioner på olika nivåer, som tillsammans bildar vår totala rörelsekapacitet” (s.19). Barns motoriska utveckling sker stegvis i en viss ordning och det är en livslång process som börjar när barnet föds och fortsätter livet ut (Ericsson, 2005). Denna ordning sker ungefär lika för alla barn. Ericsson (2005) framhåller att den första fasen är reflexrörelser som barnet inte kan styra över, den andra fasen är symmetriska rörelser, den tredje är viljestyrda, motiverade, differentierade rörelser och den fjärde är automatiserade rörelser. Automatiserade rörelser handlar om att båda hjärnhalvorna samarbetar och när ett barn har utvecklat de automatiserade grundrörelserna såsom hoppa, springa, kasta och fånga kan barnet göra mer avancerade handlingar som exempelvis att prata samtidigt som barnet hoppar (Ericsson, 2005).

Grindberg och Jagtøien (2000) förklarar att motorik är indelat i grov- och finmotorik men det är svårt att dra en gräns mellan dessa två utvecklingsområden eftersom utvecklingen av grov- och finmotorik går hand i hand. Grovmotoriken innefattar de stora muskelgrupperna och utvecklas med hjälp av fysisk aktivitet exempelvis hoppa, springa och klättra. Finmotorik innefattar de finare rörelserna som krävs när man ska exempelvis gripa, sy och klippa. Ju mognare barnet blir och ju mer barnet lär sig desto mer utvecklas dessa motoriska rörelser (Grindberg & Jagtøien, 2000).

2.4.2 Fysisk aktivitet för barns totala utveckling

Fysisk aktivitet är viktig för barns motoriska utveckling eftersom det har en betydelse på barns hälsa och välbefinnande men Grindberg och Jagtøien (2000) påstår att fysisk aktivitet är viktig för barns totala utveckling. Barn som får ge utlopp för sitt rörelsebehov utvecklar en positiv inställning till sin egen kropp och barn som är positiva till sin egen kropp kan leka med andra på ett avspänt och avslappnat sätt. Vidare skriver författarna att barn som är motorisk osäkra blir oftast uteslutna ur leken, vilket kan bidra till sämre självkänsla. Ericsson (2005) resonerar på liknande sätt. Hon skriver att barn utvecklar sin sociala- och samarbetsförmåga när de deltar i fysiska aktiviteter tillsammans med andra barn och vuxna. Hon menar att barn som har problem med motoriken har svårare att leka med andra. Detta kan i värsta fall leda till mobbning. Ericsson (2005) poängterar även att barn som har problem med motoriken undviker fritidsaktiviteter och det kan i sin tur påverka hälsan negativt.

Ericsson (2005) menar att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på barns koncentrationsförmåga. Forskning visar att barn som har svårt att koncentrera sig och sitta still beror oftast på att det finns en brist i den sensomotoriska utvecklingen. Därför är det viktigt att redan från tidig ålder hjälpa barn utveckla deras motoriska brister för att förhindra eventuella koncentrationssvårigheter, dålig självkänsla och sämre tillit till sig egen kropp (Grindberg & Jagtøien, 2000; Ericsson, 2005).

Ur ett hälsoperspektiv poängterar både Ericsson (2005) samt Nordlund, Rolander och Larsson (1997) att fysisk aktivitet motverkar bland annat fetma, förbättrar barns astmasituation samt minskar negativa muskelsjukdomar.

Ericsson (2003) har i sin avhandling genomfört ett interventionsprojekt i Bunkeflostrand i Malmö. Projektet har riktat sig till barn i årskurs 1–3 och de 220 barn som deltog har följts upp i nio år. Det övergripande syftet med interventionsprojektet var att studera vilka påverkans effekter utökad fysisk aktivitet har på barns koncentrationsförmåga, motorik och skolprestationer. Ericsson (2003) beskriver att barnen delades in i tre grupper, två interventionsgrupper och en jämförelsegrupp. Interventionsgrupperna fick extra idrottsundervisning fem dagar i veckan och dessutom ytterligare en idrottslektion vid behov medan jämförelsegruppen hade vanlig idrottsundervisning två dagar i veckan. Ericsson (2003) skriver att interventionsprojektet påbörjades med att dokumentera barns läsutveckling med hjälp av läsutvecklings scheman i årskurs 1–2. Under vårterminen i årskurs 2 samlades resultaten av nationella proven in för matematik och svenska och i årskurs 3 får eleverna svara på frågor angående sitt självförtroende. MUGI (motorisk utveckling som grund för inläring) observationsschema har använts som underlag för att observera barns motorik i årskurs 2 och 3.

Resultatet visar enligt Ericsson (2003) att barn med både stora och små motoriska brister har fysisk aktivitet stor betydelse i deras motoriska utveckling. Resultatet visar också att barn som hade lätta och stora koncentrationssvårigheter i interventionsgruppen fick förbättrad koncentration med ökad fysisk aktivitet till skillnad från de barn som hade koncentrationssvårigheter i jämförelsegruppen. Barnen i jämförelsegruppen som inte fick utökad fysisk aktivitet fick samma resultat som vid starten av projektet. Det betyder att det barn som hade koncentrationssvårigheter, hade fortfarande det efter testerna. Ericsson (2003) visar att det inte är tillräckligt med två dagar idrottsundervisning i veckan för att utveckla barns motoriska färdigheter, koncentration och prestation. Resultatet visar även att barn som har fått ökad idrottsundervisning presterar bättre på nationella provet i matematik och svenska i båda interventionsgrupperna till skillnad från jämförelsegruppen.

I början av 1980-talet gjorde också Ericsson (2003) ett utvecklingsarbete i förskolan med 6-åringar. Barnen fick genomföra fysisk aktivitet i en gymnastiksal 60 minuter per vecka och resultatet visade att barns fin- och grovmotorik, perception och minnets förmåga gav positiva effekter med hjälp av planerad fysisk aktivitet.

2.4.3 Förskollärarens ledarroll i planerad fysisk aktivitet

Som tidigare nämnts i inledningen går nästan alla barn i förskolan idag och Sigmundsson och Pedersen (2004) skriver att det är därför det läggs ett större ansvar på förskolans personal att barn ska få stimulans i sin motoriska utveckling. Författarna skriver att fysiska aktiviteter oftast sker spontant utomhus men menar att det inte är tillräckligt för barns rörelsebehov. Förskolan bör planera fysisk aktivitet för att barn ska få en allsidig motorisk utveckling. Planerad fysisk aktivitet kan även hjälpa de barn som inte tar egna initiativ till fysisk aktivitet och då kan personalen planera utifrån barnens intressen för att det ska bli roligt för barnen. Grindberg och Jagtøien (2000) samt Nordlund, Rolander och Larsson (1997) påstår att det är viktigt att planera fysisk aktivitet utifrån barns intresse, erfarenhetsvärld och behov. Detta

för att inspirera och motivera barnen till rörelseglädje. Vidare menar Nordlund m.fl., (1997) att personalen måste ta ställning till var barnen befinner sig i sin individuella utveckling. En för avancerad aktivitet kan resultera i att barnet känner sig misslyckad. Likt författarnas resonemang lägger Ericsson (2005) tonvikt på att i planeringen av fysisk aktivitet är det viktigt att ta ställning till barns enskilda behov. Aktiviteten bör vara utmanande men inte för utmanande då barnet kan känna att det blir för svårt, vilket kan leda till att barnet tappar rörelseglädjen och tilliten till sin egen rörelseförmåga. För att skapa ett livslångt lärande bör man koppla samman det lustfyllda lärandet med fysisk aktivitet (Nordlund m.fl., 1997). Grindberg och Jagtøien (2000) beskriver att det finns fyra funktioner att utgå ifrån när personalen ska planera en fysisk aktivitet:

Planering – I planeringen är det viktigt att variera metoderna utifrån miljöns förutsättningar. Ett planeringsarbete tar tid och det måste få ta tid för att det ska bli ett väl genomfört planeringsarbete.

Organisering – Det ställs stora krav som ledare på organiseringsfunktionen i genomförandet av fysiska aktiviteter. Som ledare tänker man att det kommer bli på ett visst sätt, men i genomförandet blev det inte som man hade tänkt sig. Här gäller det att vara flexibel och ta snabba beslut.

Handledning – Att leda fysisk aktivitet innebär att handleda de andra i arbetslaget. Vem ska göra vad och hur och varför är frågor som ledaren bör reflektera och diskutera kring.

Evaluering och uppföljning – Det är viktigt att i slutskedet utvärdera och följa upp planerad fysisk aktivitet. Vad fungerade bra? Vad fungerade mindre bra? Hur ska vi följa upp aktiviteten?

Grindberg och Jagtøien (2000) anser vidare att en ledare är en person som har ansvar för planeringen och genomförandet av fysiska aktiviteter samt att målen ska uppnås i förskolans läroplan. En ledare skall enligt Nordlund m.fl., (1997) ha grundläggande kunskaper om hur och varför man genomför en fysisk aktivitet. Grindberg och Jagtøien (2000) skriver att det är viktigt att förskollärare känner sig trygga och säkra i sin ledarroll när de planerar och genomför fysisk aktivitet för att stimulera barns utveckling på bästa möjliga sätt. Det är då betydelsefullt om förskollärare har goda ämneskunskaper om:

- ”barns fysiska utveckling och växande
- barns motoriska utvecklingsgång
- sinnessens betydelse för rörelse
- integrering av sinnen och motoriken
- samband mellan motorik och lärande” (Grindberg & Jagtøien, 2000, s.21).

Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) framhåller att om personalen känner sig otrygga och osäkra i sin ledarroll undviker de oftast att planera och genomföra fysisk aktivitet och väljer därför att lägga fokus på andra ämnen som de känner sig mer trygga och bekväma med. Det är därför det är viktigt med kunskaper om ämnet.

I Howie, Brewer, Brown, Pfeiffer, Saunders och Pates (2014) studie deltog åtta slumpmässigt utvalda förskolor i USA i syfte att öka fysisk aktivitet i förskolan. Förskollärarna i studien fullföljde ett interventionsprogram under tre år och detta skedde i ett nära samarbete med interventionisterna. Howie et al. (2014) skriver att under det första året fick förskollärarna tillgång till olika exempel på planerad fysisk aktivitet men att förskollärarna uttryckte oro för att inte kunna genomföra dem eftersom att de hade begränsad kunskap om fysiska aktiviteter. Mot bakgrund av saknad kunskap fick förskollärarna utbildningar och workshops inom fysisk aktivitet. Vidare fick förskolorna i studien tillgång till material för att utföra fysisk aktivitet samt att regelbunden kommunikation hölls mellan parterna. Howie et al. (2014) skriver att förskollärarna var mycket nöjda med hela programmet och att det har påverkat deras inställning till fysisk aktivitet. Programmet har även bidragit till att förskollärarna fått mer kunskaper om fysisk aktivitet och viljan att planera mer fysisk aktivitet i förskolan. Även barnen på förskolorna i studien har fått en positiv inställning till fysisk aktivitet enligt förskollärarna (Howie et al., 2014).

I Robinsons (2010) studie deltog 119 barn i 4 årsåldern. I studien ville man ta reda på två saker samt det första var att undersöka förhållandet mellan upplevd fysisk kompetens och det grundläggande motoriska färdigheter hos barn i förskoleåldern. Det andra som undersöktes i studien var om kön hade någon effekt på fysisk kompetens och motoriska färdigheter. Resultatet i studien visar att det är viktigt att personalen i förskolan planerar fysiska aktiviteter samt att personalens uppmuntran och feedback under fysiska aktiviteterna är av stor betydelse för barns motoriska utveckling, deras självkänsla och självuppfattning. Vidare framkom det i studien att pojkar hade mer fysisk kompetens och motoriska färdigheter jämfört med flickorna. I studiens slutsats visar Robinson (2010) att god motorisk förmåga hos barn bidrar till att barn uppskattar fysisk aktivitet ännu mer samt att dessa insikter bidrar vidare till att barn är mer fysiskt aktiva i framtiden.

2.4.4 Inomhus- och utomhusmiljö

Grindberg och Jagtøien (2000) skriver att fysisk aktivitet kan ske såväl inomhus som utomhus. Inomhus har ett begränsat utrymme och där sker de mindre rörelserna som bland annat dansa, leka sånglekar, stå på huvudet samt hoppa på hoppmadrass. Vidare skriver Grindberg och Jagtøien (2000) att personalen i förskolan måste utforma en miljö som lockar till lek och rörelse. Författarna menar att det går att möblera om i förskolan för att skapa större ytor till fysisk aktivitet. Grindberg och Jagtøien (2000) anser även att det finns många förskolor som har tillgång till en gymnastiksal och simbassäng men författarna menar att det är utmanande för personalen i förskolan att ta sig tid att boka in dessa miljöer. En annan utmaning i dessa miljöer är att det är svårt att hitta medhjälpare utöver personalen i förskolan.

Grindberg och Jagtøien (2000) förklarar att utomhusmiljön används mer till fysisk aktivitet då utomhusmiljön skapar fler möjligheter med anordningar som finns för det. Utomhus kan barnen bland annat klättra, hänga, gå balansgång och åka rutschkana. Vidare menar Grindberg och Jagtøien (2000) att många förskolor har tillgång till en naturlekplats, där barnen får möjlighet till fysisk aktivitet. Till skillnad från Grindberg och Jagtøiens resonemang om förskolans utomhusmiljö anser Sigmundsson och Pedersen (2004) att utomhusmiljön inte lockar till fysisk aktivitet då materialet i utomhusmiljön kan vara oinspirerande.

Nilsson och Ekelund (2010) menar att förskoleverksamheter som erbjuder mer tid utomhus bidrar till att barn får mer tid i fysisk aktivitet. En studie utförd på två Ur och Skur-förskolor och två förskolor med traditionell förskoleverksamhet visar att barnen som tillhörde till Ur och Skur-förskolorna får mer tid i fysisk aktivitet än barnen som går i den traditionella förskoleverksamheten. Studiens resultat visade även att de flesta barnen i Ur och Skur-förskolorna uppnådde 60 minuter rekommenderad fysisk aktivitet. Nilsson och Ekelund (2010) konstaterar utifrån denna studie att aktiva lekar i utomhusmiljön är en förutsättning för att yngre barn ska kunna uppnå rekommendationer för fysisk aktivitet men att de inte kan med säkerhet dra några slutsatser i studien. Anledningen till detta är att studien är baserad på några få barn och att forskarna inte hade kunskaper om andra faktorer som kan påverkat barnens fysiska aktivitet (Nilsson & Ekelund, 2010).

Pagels och Raustorp (2013) skriver att det är viktigt att förskolans miljö stimulerar fysisk aktivitet. Pagels och Raustorp (2013) har gjort en studie där de använde sig av kvantitativ (CARS) -och kvalitativ observation för att mäta fysisk aktivitet hos barn i förskolans utomhusmiljö. Barns rörelsemönster mättes med rörelsesensorer så som stegräknare och accelerometri. Studien är en så kallad Kidscape-projekt, där syftet med studien var att mäta fysisk aktivitet och hitta faktorer i förskolegårdens miljö som påverkar barns aktivitetsmönster. I studien deltog två förskolor belägna i Malmös innerstad och förskolorna benämns som F1 och F2. F1 hade 70 inskrivna barn och en utomhuspedagogisk profil. F2 hade 57 inskrivna barn och en traditionell förskolepedagogik. I båda förskolorna var barnen mellan 3 - 5 år gamla.

Pagels och Raustorp (2013) observationer av barns rörelsemönster registrerades i en förprogrammerad handdator. Resultatet visar att förskola 1 hade en tillräckligt bra förskolegård för att stimulera lek och rörelse, medan förskola 2 hade en sämre utemiljö och därmed sämre tillgång till stimulans i lek och rörelse. Förskola 1 hade en större gård i jämförelse med förskola 2 vilket innebär att barnen i (F1) hade större rörelseyta och därmed mer rörelseaktivitet till skillnad från F2 (Pagels & Raustorp, 2013). Det visade sig även vara skillnader mellan pojkar och flickors rörelseintensitet inom båda förskolorna. När det gäller antal steg på förskolorna tog barnen i medeltal i F1 8490 steg per dag medan F2 kom upp i 5557 steg per dag vilket innebär att den fysiska aktivitetsnivån inte uppnått det rekommenderade 60 minuter fysisk aktivitet per dag då det beräknas vara 10.000 – 14.000 dagliga steg. Pagels och Raustorp (2013) slutsats av Kidscape-projektet är att de uppmätta nivåerna av fysisk aktivitet inte är tillräckliga. Pagels och Raustorp (2013) menar att föräldrar inte kan räkna med att barn får dagsbehovet av fysisk aktivitet tillgodosett i förskolan.

I motsats till Pagels och Raustorp (2013) resonemang menar Wikland (2013) att förskolan har goda möjligheter till att erbjuda barn fysisk aktivitet och stödjande miljöer för fysisk aktivitet. Därför kan förskolan utjämna socioekonomiska skillnader och hjälpa föräldrar som inte har möjligheter att ge sina barn fysisk aktivitet. Vidare lyfter Wikland (2013) fram förslag på mått på en stödjande miljö utifrån tre huvudområden och dessa är: Miljö i och runt förskolan, pedagogerna och organisering av dagen. miljön i och runt förskolan har visat sig vara av stor betydelse för barns tillgång till fysisk aktivitet. I detta spelar utomhusmiljön en stor roll då studier visar att en förskola som har en stor gård med nivåskillnader, träd, buskar och passager ger mer fysisk aktivitet än om gården inte har dessa egenskaper (Wikland, 2013). Vädret och personaltätheten har däremot en inverkan på barns möjlighet till utomhustid. När det gäller inomhusmiljön och fysisk aktivitet är det viktigt att

barnen har tillgång till stora lekytor. I båda miljöerna är det viktigt att barn har tillgång till lekredskap, såsom bollar och trehjulingar eftersom lekredskap har visats stimulera till aktivitet däremot har fasta klätterställningar visats att inte göra det.

3 Teoretiskt perspektiv

I följande kapitel redovisas två valda teoretiska perspektiv nämligen det sociokulturella perspektivet och Hannafords teori. I följande avsnitt redogörs för det *sociokulturella perspektivet* och de relevanta begrepp för vår studie som är centrala inom teorin. Vi har utgått från det sociokulturella perspektivet av den anledning att planerad fysisk aktivitet ofta sker i samspel med andra i grupp och innehåller moment där barn lär sig av en mer erfaren person. Sedan följer ett avsnitt om *Hannafords teori* som handlar om att barn lär sig med hjälp av hela kroppen. Det vill säga att fysisk aktivitet inte enbart bidrar till bättre hälsa utan även att det påverkar individens utveckling och lärande.

3.1 Sociokulturella perspektivet

Grundaren av det sociokulturella perspektivet är Lev Vygotskij (1896–1934). Han var en rysk psykolog och filosof som var intresserad av kultur och kognitiv utveckling (Säljö, 2014). Strandberg (2006) tolkar Vygotskijs teorier och han menar att det centrala i teorin är att alla individer föds med social kompetens som utvecklas och lär genom interaktion med andra människor. Barn behöver stöttning i sin utveckling och barnen får det med hjälp av någon som har mer kunskaper kring ett aktuellt ämne.

3.1.1 Miljön och artefakternas betydelse

Enligt Strandbergs (2006) tolkning av Vygotskij har miljön en betydande roll på barns aktiviteter där samspelet sker mellan miljön och barnet. Strandberg (2006) menar att enligt Vygotskij är aktiviteter alltid *situerade*, vilket innebär att ett rum kan förenkla barns lärande medan ett annat rum kan försvåra barns lärande. Därför är det viktigt att uppmärksamma utformningen av miljön i förskolan. Strandberg (2006) påpekar vidare att miljön inte är statisk därför är den enkel att ommöblera för att påverka barns utveckling och lärande på bästa möjliga sätt. Barn ska få känna att de har tillgång till miljön. Ett barn som inte känner att de har tillgång till miljön kan känna sig utanför och det kan leda till en mindre tro på sig själv. Barnen har exempelvis lättare att lära sig de grovmotoriska färdigheterna i ett stort rum med ribbstolar på väggarna till skillnad från ett rum som är trångt där barnen måste ha uppsikt på sin omgivning för att inte krocka med varandra.

Vidare lyfter Strandberg (2006) utifrån Vygotskijs sociokulturella teori om att tillgången till medierande artefakter är en förutsättning för barns lärande. Medierande artefakter är verktyg som hjälper oss att lösa uppgifter i den miljö vi befinner oss i. Strandberg (2006) har utifrån teorin utformat en checklista som kan vara användbar för personalen i utformningen av miljön och tillgången till medierande artefakter. Checklistan utgår från: Hur ser samspelet ut mellan barn och barn, barn och vuxna? Vilka möjligheter finns i rummet? Vilka typer av aktiviteter är möjliga i rummet? Vilka medierande artefakter finns att tillgå i rummet? Finns en förväntan om barns utveckling i rummet? Är rummet redan ”färdigt” eller har barnen möjlighet att förändra miljön?

3.1.2 Den proximala utvecklingszonen

Strandberg (2006) skriver att Vygotskij skapade ett begrepp som han kallade för *den proximala utvecklingszonen*. Enligt Strandberg (2006) handlar den proximala utvecklingszonen om förhållandet mellan barnets nuvarande utvecklingsnivå och den utvecklingsnivå som barnet skulle kunna nå om barnet fick vägledning av en mer kompetent person, antingen från vuxna eller från andra barn. Exempelvis kan ett barn behöva först observera när någon annan tar sig igenom olika hinder i en hinderbana och med stöttning samt vägledning kan barnet till slut klara av det själv på egen hand.

3.2 Hannafords teori

Carla Hannaford är en amerikansk neurofysiolog och utbildare. Det centrala i hennes teori är att inläringen inte enbart sker i huvudet utan en människas inläring sker med hela kroppen (Hannaford, 1997). Syn på rörelse och rörelsens roll för inläring började när Hannaford arbetade med barn som benämndes vara barn med inläringssvårigheter. Hennes lektioner med barnen påbörjades genom enkla rörelser där hela kroppen aktiverades och rörelseaktiviteter varvades med andra aktiviteter såsom läsning, sång och konst. Hannafords (1997) arbete visade att barnen efter en tid uppvisade framsteg i sin utveckling och inläring. Med dessa åstadkommande i sitt arbete blev hon ännu mer övertygad om att kropp och rörelse var lika viktigt som hjärnan är för inläring. För inläringen är det viktigt att barn tillåts utforska varje rörelse och balans i sin miljö som exempelvis att barn får gå på trottoarkanten, klättra i träd eller hoppa på möblerna. Vidare lyfter Hannaford (1997) fram studier som visar att både barn och vuxna har genom fysisk träning ökat hjärnkapaciteten. Dessa resultat kan förklaras genom aktuell forskning om hur rörelse tillför nytta för nervsystemet och ökar nervförbindelser i hjärnan. Hannaford (1997) beskriver att fysisk aktivitet är viktigt genom hela livet. Även om vi individer är medvetna om att fysisk aktivitet är viktig poängterar Hannaford (1997) att människor i samhället har blivit mer stillasittande med tanke på den tekniska utvecklingen. Barn sitter mer framför Tv:n och datorer till skillnad från förr, vilket har en negativ inverkan på inläringen (Hannaford, 1997). När människor utövar fysisk aktivitet påverkas nervsystemet och gör "hela kroppen till ett inlärningsinstrument" (Ericsson, 2005, s.53), vilket leder till att människor har lättare att ta in kunskaper med fysisk aktivitet. Hannaford (1997) påstår att fysisk aktivitet bidrar till att människor får bättre tro på sig själva, vilket i sin tur bidrar till bättre samspel med miljön.

Hannaford (1997) framhåller att vuxna är förebilder för barn eftersom barn är medvetna om vuxnas rörelser. Barn är även goda observatörer och imitatörer, de kan observera en aktivitet i flera timmar och barns rika fantasi kan senare härma och upprepa avancerade rörelser i aktiviteten för att själva uppnå färdigheter. Exempelvis kan ett barn observera ett annat barn eller vuxen som dansar för att senare på egen hand utföra samma dansrörelser.

4 Metod

För att underlätta läsningen har vi valt att dela upp kapitlet i sju avsnitt. Dessa avsnitt är: *val av forskningsmetod, datainsamlingsmetod, urval, genomförande, databearbetning och analysmetod, tillförlighet och äkthet samt forskningsetiska principer.*

4.1 Val av forskningsmetod

I denna studie har vi som tidigare nämnts avsikt att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet och därför har vi kommit fram till att en kvalitativ metodansats är lämplig för denna studie. Anledningen till detta val av metod grundar sig i att vi ville få en djupare förståelse för informanternas upplevelser, tankar och åsikter inom ämnet fysisk aktivitet. En kvalitativ metodansats enligt Bryman (2011) är en av de vanligaste metodansatserna inom forskning och metoden har fokus på ord och beskrivningar till skillnad från en kvantitativ metod som har fokus på siffror, statistik och mätning.

4.2 Datainsamlingsmetod

Bryman (2011) skriver att det finns tre intervjuformer som är användbara i en kvalitativ forskning. Dessa är strukturerade-, semistrukturerade- och ostrukturerade intervjuer. I strukturerade intervjuer är enligt Bryman (2011) alla frågor formulerade i förväg. Intervjuguiden följer en tydlig struktur och intervjuaren ställer samma frågor och följdfrågor till alla informanter. En ostrukturerad intervju har ingen intervjuguide i förväg utan det blir mer som ett avslappnat samtal och det är informanten som styr samtalet. Dessa två intervjuformer var inte lämpliga för vår studie då vi ville ha en flexibel och avslappnad intervju med våra informanter samtidigt som vi har stöd av intervjuguiden. Därför valde vi att använda oss av semistrukturerade intervjuer. En intervjuare är enligt Bryman (2011) inte beroende av frågornas ordningsföljd i en semistrukturerad intervju, utan kan ställa frågorna från intervjuguiden (se bilaga 2) på ett flexibelt sätt samt att intervjuaren har möjlighet till att ställa följdfrågor i intervjun. Något som också kännetecknar semistrukturerade intervjuer är att intervjufrågorna är öppna och vi valde att ställa öppna frågor eftersom vi ville ha informanternas egna ord och erfarenheter, exempelvis *“Vad innebär fysisk aktivitet för dig?”*. Nackdelen med öppna frågor enligt Bryman (2011) är att det är tidskrävande vid analys av datainsamlingen.

4.3 Urval

Eftersom syftet med studien är att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet har vi valt att intervjua förskollärare då de har det övergripande ansvaret i planeringen och genomförandet. Detta val är enligt Bryman (2011) ett målstyrt urval vilket innebär att studiens informanter är valda utifrån syftet. Då vi hade en tidsaspekt att förhålla oss till har vi även valt förskollärare som vi känner till sedan tidigare och som vi lätt kunde komma i kontakt med. Förskollärarna var även geografiskt belägna i vår närhet. Detta tillvägagångssätt är enligt Bryman (2011) ett bekvämlighetsurval. Sammanlagt deltog åtta förskollärare från fem förskolor eftersom det är intressant att ta reda på hur olika förskollärare resonerar kring fysisk aktivitet och planerad fysisk aktivitet. Nedanför har vi skapat

en tabell över våra informanter (se tabell 1). En förskollärare, F5, har ingen specifik barngrupp på sin arbetsplats därför är två av kolumnerna ofyllda.

Tabell 1: Presentation av studiens deltagare

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
Hur gammal är du?	36	54	30	61	38	44	44	43
Hur länge har du arbetat som förskollärare?	3 år	33 år	6 år	34 år	11 år	23 år	11 år	0,5 år
När tog du examen?	2016	1985	2012	1984	2005	1995	2007	2018
Hur gamla är barnen på din avdelning?	4 år	3 år	5 år	5 år		2 år	3-5 år	4-5 år
Hur stor är barngruppen?	21st	21st	26st	27st		11st	25st	19st
Har du någon fortbildning inom fysisk aktivitet?	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Nej	Nej

4.4 Genomförande

För att kunna genomföra intervjuer med förskollärare behövde vi godkännande av deras förskolechef. Vi började med att kontakta fyra förskolechefer som vi sedan tidigare har etablerade kontakter med under vår utbildning. I mejlet bifogade vi även ett missivbrev (se bilaga 1) med information om studiens syfte, information om vilka skyldigheter vi har som intervjuare samt vilka rättigheter informanten har som deltar. När vi hade fått ett godkännande från förskolecheferna, kontaktade vi informanterna via mejl och frågade om de ville delta i studien samt att de tillfrågades om vi båda kunde delta under intervjutillfället. Vi bifogade även missivbrevet till dem. Alla tillfrågade informanter tackade ja till att delta samt tid och plats bestämdes. Däremot var det en informant som ville delta men hade inte möjlighet att träffas under en direktintervju. Vi kom överens om att intervjun skulle ske över telefon samt dag och vilken tid vi skulle ringa bestämdes.

För att komma i kontakt med fler förskollärare använde vi oss av kommunens webbplats där vi gjorde en eftersökning på olika förskolor. Vi mejlade 20 förskolechefer och bifogade missivbrev i samma mejl. Det var endast fyra förskolechefer som besvarade vårt mejl. Tre av dem svarade att de inte kunde delta i studien och den fjärde förskolechefen gav oss godkännande att genomföra studien på respektive förskola. Tid och plats för intervjun bestämdes via förskolechefen.

Intervjutillfället

Vi båda deltog vid alla intervjutillfällena då vi ville få med bådas olika perspektiv. Bryman (2011) skriver att det finns både för- och nackdelar med att båda intervjuarna deltar under intervjutillfället. Fördelen är att intervjuarna kan fokusera på olika saker. Nackdelen är att det kan hämma informanten och att de kan känna en maktlöshet. Sju informanter intervjuades enskilt, i ett avskilt och lugnt rum. Bryman (2011) nämner att det är viktigt att låta informanten välja var intervjun ska ske då det ska kännas tryggt och bekvämt för informanten.

Under samtliga intervjuer valde vi att börja med att återigen berätta om studiens syfte och de forskningsetiska principerna. Vi frågade även om det gick bra att vi spelade in intervjun och med informanternas godkännande spelades intervjuerna in med hjälp av en ljudinspelningsapp via mobiltelefonen. Detta för att inte gå miste om viktig information (Bryman, 2011). En nackdel med att spela in intervjuer är enligt Bryman (2011) att det kan hämma informanten och påverka deras svar.

Intervjun som skedde via telefon med informanten startades på liknande sätt. Enligt Bryman (2011) används telefonintervjuer när det är svårt att få till en direkt intervju och han menar att det finns både för- och nackdelar med telefonintervju. Fördelen är att en telefonintervju underlättar för intervjuaren då denne inte behöver ta sig till en specifik plats vilket kan vara tidskrävande. Nackdelen är enligt Bryman (2011) att intervjuaren går miste om informantens ansiktsuttryck och kroppsspråk samt en annan nackdel är att det kan uppstå tekniska problem under samtalet. För vår del uppstod inga tekniska problem och när vi ställde frågorna försökte vi vara så klara och tydliga som möjligt. Då vi inte kunde se informantens ansiktsuttryck och kroppsspråk var vi noga med att inte avbryta denne under intervjun. Detta innebär att under samtalet uppstod det längre pauser mellan varje fråga till skillnad från direktintervjuer.

4.5 Databearbetning och analysmetod

Vi har valt att använda oss av en tematisk analysmetod och Bryman (2011) skriver att tematisk analys innebär att identifiera teman utifrån likheter och skillnader. Enligt Bryman (2011) finns det däremot inget tydligt tillvägagångssätt i denna typ av analys. Det vi gjorde var att utgå från fem steg i vår bearbetning av intervjuerna. Samtliga intervjuer tog i snitt 25 minuter.

Första steget i processen var att vi lyssnade igenom det inspelade materialet tillsammans efter varje intervju, detta för att kontrollera att intervjuerna spelades in och om det hade uppstått några problem med inspelningen. Då vi ville försäkra oss att inspelningen av intervjuerna inte ska krångla valde vi att göra inspelning av intervjuerna på varsin mobiltelefon. Vi gjorde även detta för att underlätta sedan vid fördelning av intervjuerna inför transkriberingen. Andra steget i processen var att samtliga åtta intervjuerna fördelades så att vi fick fyra intervjuer var att transkribera. Innan transkribering lyssnade vi igenom intervjuerna flertal gånger och transkriberingen skedde ordagrant i ett Worddokument. Varje informant fick ett fiktivt namn exempelvis F1 och F2, detta för att försäkra att materialet hanterades konfidentiellt. Sedan skrevs intervjuerna ut i pappersformat och vi läste igenom dem tillsammans. Tredje steget var att vi klippte ut informanternas svar och placerade ut alla svar under varje intervjufråga. Exempelvis fråga 1 placerade vi alla informanternas svar under fråga 1. Fjärde steget var att vi läste igenom alla svar och kunde på så sätt finna likheter och skillnader i informanternas beskrivningar av arbetet med planerad fysisk aktivitet. Femte steget var att vi utifrån likheterna och skillnaderna i informanternas utsagor identifierade teman som blev våra rubriker i resultat- och analysdelen. Dessa teman är: *Förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov*, *Förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan*, *Miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet* samt *Påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet*.

4.6 Tillförlighet och äkthet

Bryman (2011) skriver att begreppen reliabilitet och validitet är mer användbara i en kvantitativ studie då det handlar om studiens mätningar är pålitliga. Bryman (2011) hänvisar till andra forskare som menar att begreppen tillförlitlighet och trovärdighet är mer lämpade för en kvalitativ studie eftersom det är informanternas perspektiv vi är intresserade av i denna studie.

För att öka studiens äkthet valde vi att inte skicka ut intervjufrågorna i förväg då vi ville ha så personliga svar som möjlig. Genom att skicka ut intervjuguiden i förväg kan informanterna diskutera frågorna med andra och bearbetat svaren och i sin tur ge svar som de tror att vi vill ha (Bryman, 2011).

Vi valde att endast intervjua förskollärare och detta har medfört att studiens tillförlitlig ökar. För att öka studiens tillförlitlighet ytterligare hade vi även kunnat observera för att se hur planeringsarbetet går till i praktiken, men med tanke på tiden var kraftigt begränsad valde vi att endast intervjua. En nackdel i studien är att generaliserbarheten inte kan uppnås helt (Bryman, 2011). Eftersom denna studie är relativt liten då vi endast har intervjuat åtta förskollärare, går det inte att dra några generella slutsatser.

4.7 Forskningsetiska principer

I denna studie har vi beaktat de fyra etiska riktlinjerna som Vetenskapsrådet (2017) och Bryman (2011) påvisar. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Vi har tagit hänsyn till informationskravet både skriftligt genom missivbrevet (se bilaga 1) och muntligt under intervjutillfället genom att informanterna fick ta del av studiens syfte och innehåll samt vad det innebär att delta i studien. Vi har vidare tagit hänsyn till samtyckeskravet genom att informanterna blev informerade om att det är frivilligt att delta och att de kunde när som helst avbryta sitt deltagande utan närmare motivering och utan några negativa konsekvenser för dem. Vi har också tagit hänsyn till konfidentialitetskravet genom att informanterna fick information om studien kommer att innehålla fiktiva namn. Till sist har vi beaktat nyttjandekravet genom att studien enbart kommer att användas i studiesyfte och all insamlat material kommer att kasseras så fort uppsatsen är godkänd och klar samt att den färdiga studien kommer att presenteras i form av en uppsats vid Mälardalens högskola som i sin slutversion läggs ut på databasen DiVA.

5 Resultat och analys

I följande kapitel kommer vi att presentera, analysera och tolka datainsamlingen med utgångspunkt i studiens teoretiska perspektiv samt litteraturgenomgång och tidigare forskning. Resultatet presenteras utifrån de fyra teman vi kunde finna i vår dataanalys och dessa är: *Förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov*, *Förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan*, *Miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet* samt *Påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet*. Som vi nämnt tidigare har vi fiktiva namn på förskollärarna i studien och deras utsagor förstärks genom citat. Under varje rubrik följer en analys där vi tolkar och jämför det presenterade resultatet.

5.1 Förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov

Samtliga förskollärare beskriver att fysisk aktivitet är rörelse och medveten användning av kroppen. De förklarar att det är viktigt för alla att vara fysiskt aktiva eftersom det har en positiv påverkan på barns motoriska utveckling och mående. De anser att genom fysisk aktivitet är barnen friskare, piggare och gladare men de anser även att fysisk aktivitet är något som är glädjande för dem personligen eftersom de tycker om att röra på sig och de gör de gärna tillsammans med barnen i olika fysiska aktiviteter. De menar att deras rörelseglädje speglar av sig på barnen i barngruppen. En skillnad som framkom i intervjuerna är att hälften av förskollärarna förklarar även att fysisk aktivitet påverkar barns koncentrationsförmåga och underlättar lärandet. De menar att barn klarar av att sitta still och fokusera när de fått utlopp för sitt rörelsebehov. En av dessa förskollärare förklarar:

Jag tänker att det vi märker konkret är ju att det blir lättare att sitta still när man får röra på sig. Varvar man fysisk aktivitet med stillasittande och koncentrationer där det behövs så blir det en balans o dom har lättare att ta till sig att sitta still och lyssna när det behövs. (F6)

Vidare anser en förskollärare att fysisk aktivitet är grunden för barns utveckling och förklarar att barn lär sig om omvärlden genom sin kropp.

Fortsättningsvis framkommer det att samtliga förskollärare anser att barn alltid är fysiskt aktiva eftersom barn hellre springer än går och de använder både stora och små kroppsrörelser i sina aktiviteter. En förskollärare förklarar att barn är fysiskt aktiva i alla situationer till och med i på- och avklädnadssituationerna i förskolan. Två förskollärare nämner också att barnen är fysiskt aktiva när de leker, de uttrycker sig så här i intervjun:

Dom är alltid fysiskt aktiva eftersom de leker och leker och rör på sig hela tiden så är dom alltid fysiskt aktiva. Det är aldrig nån som sitter still och gör ingenting. (F2)

Hm det är ju i leken. En stor del utav den lek dom leker och tycker om handlar om fysiska utmaningar. Dom springer, hoppar, bygger banor och klättrar. De kan ju vara när vi går här på vägen någonstans, promenad eller ja ute då. Det kan ju vara lek inne och det kan ju vara lek ute att man går till skogen eller till en lekpark eller nånting så är barnen fysiskt aktiva. (F7)

En förskollärare beskriver att de har en barngrupp med ett stort rörelsebehov och att barnen har mycket spring i benen. Förskollärarens inställning är att inte se det som en nackdel utan mer som en fördel och menar att barn behöver enligt förskolläraren få utlopp för sitt rörelsebehov och i förskolan får barnen det. Eftersom barnen har ett stort rörelsebehov behöver de även återhämta sig varje dag i form av vila enligt förskolläraren. Förskolläraren resonerar i samband med det uttalandet att vila är även en form av fysisk aktivitet eftersom vilan förknippas med hälsa.

5.1.1 Analys av förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet och barns rörelsebehov

I resultatet kan vi se att samtliga förskollärare menar att barn alltid är fysiskt aktiva eftersom barn rör på sig hela tiden. I likhet med Grindberg och Jagtøien (2000) resonerar förskollärarna att rörelse är en naturlig del av barns liv och författarna lyfter även fram att barn hellre springer än går. Vidare kan förskollärarnas beskrivning av att barn alltid är i rörelse förstås som att barn i respektive förskola har

tillgång till rörelse. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv är det viktigt att barn känner att de har tillgång till olika aktiviteter såsom rörelse eftersom barnet känner sig kompetent och därmed får barnet ett större förtroende för sig själv (Strandberg, 2006).

Samtliga förskollärare anser att det är viktigt att barn är fysiskt aktiva eftersom fysisk aktivitet är bra utifrån en hälsoaspekt, barn mår bättre och är gladare. Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) poängterar att fysisk aktivitet är viktigt för att barn ska hålla sig friska och må bra. De menar även att fysisk aktivitet är kopplat till glädje. Barn som får ge utlopp för sitt rörelsebehov, påverkar barn positivt och de får finna glädje. En förskollärare utifrån resultatet menar att de har en barngrupp med ett stort rörelsebehov och likt förskolläraren anser Grindberg och Jagtøien (2000) att förskolan bör se till att tillgodose barns rörelsebehov varje dag.

Resultatet visar att det är viktigt och roligt för de vuxna att röra på sig. Förskollärarna berättar även att de deltar tillsammans med barnen i aktiviteterna vilket de anser locka barnen till aktiviteten ännu mer. Detta kan tolkas som att barn har tillgång till andra människor i fysiska aktiviteterna och tillgång till andra människor anses vara en central del i människans utveckling (Strandberg, 2006). Vidare citerar Strandberg (2006) en välkänd slogan, "barn gör inte som vi säger utan gör som vi gör" och han menar att utifrån Vygotskijs grundantagande lär sig barnen i gemenskapen och imiterar omgivningen. Det vill säga att barn kommer härma det som för dem är vanligt förekommande som exempelvis att vuxna i deras närhet är fysiskt aktiva kommer barnen även ta efter detta.

Förskollärarna kopplar fysisk aktivitet till barns koncentrationsförmåga och menar att det är lättare för barnen att sitta still när de har fått aktiverat sig fysiskt. Detta kan förstås som att förskollärarna använder sig av fysisk aktivitet för barns inläring. Hannaford (1997) menar att barn som använder sig av kroppens rörelse, har lättare att lära sig. Detta kan i sin tur leda till att barnen främjar koncentrationsförmågan. Likt förskollärarnas resonemang visar även tidigare forskning att barn som får utöva fysisk aktivitet har lättare att koncentrera sig. Barn som har koncentrationssvårigheter kan bero på att barnet är motoriskt osäker. Därför är det viktigt att redan från tidig ålder låta barn utöva sitt rörelsebehov (Ericsson, 2003; Ericsson, 2005).

5.2 Förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan

Samtliga förskollärare berättar att de planerar fysiska aktiviteter medan en förskollärare berättar även att när de planerar en fysisk aktivitet är det inte för fysisk aktivitet utan att det blir mer som en bieffekt av det de gör. Förskolläraren säger så här:

Om man tänker att det just ska vara för fysisk aktivitet bara, det känns som att det blir mer som en bieffekt av det vi gör. Egentligen skulle vi tänka mycket mer på det, det skulle vi kunna göra. Och jag ser på vissa barn att dom har jättemycket behov av att röra på sig. (F8)

Samtliga förskollärare menar att alla i arbetslaget är lika mycket engagerade i att planera fysisk aktivitet. En förskollärare berättar att om det är en i arbetslaget som

håller i aktiviteten så hjälps alla åt så att den aktiviteten fungerar. En förskollärare nämner även att de gör barnen på avdelningen delaktiga i planeringen i ett lopp som förskolan håller i en gång om året. Förskolläraren menar att det är de äldre barnen på avdelningen som är med och planerar och den processen sker tillsammans med barnen under flera veckor. Det kan vara allt från vad som ska förtäras under dagen och vilka aktiviteter som ska planeras att hållas under loppet, beskriver förskolläraren.

Vidare har samtliga förskollärare ett likartat resonemang om vad planerad fysisk aktivitet innebär i förskolan. De menar att planerad fysisk aktivitet innebär att personalen har en tanke bakom det man gör och att personalen är medveten om varför man planerar aktiviteten. En förskollärare säger så här:

Ja att man har haft en tanke innan att man ska göra någonting. Det gäller att man har förberett någonting som man ska ha med barnen. (F1)

En annan förskollärare säger:

Det innebär att man tänkt på det i förväg att man är medveten om vad man gör och varför. (F8)

Samtliga förskollärare berättar att när de planerar fysisk aktivitet utgår de ifrån barns intresse och behov. Två av förskollärarna berättar att de planerar för att komplettera hemmet. En förskollärare berättar att de tänker att det inte finns mycket tid kvar av dagen när föräldrarna hämtar hem barnen vilket påverkar barns tillgång till fysisk aktivitet efter förskolan. Den andra förskolläraren upplever även att det är synligt i barngruppen om barnen varit stillasittande under helgen och därför planerar de fysisk aktivitet på måndagar.

Hur ofta förskollärare genomför planerade fysiska aktiviteter varierar i utsagorna. Fyra förskollärare berättar att de genomför planerade fysiska aktiviteter varje dag medan tre förskollärare svarar att de genomför en gång i veckan och en förskollärare menar att de genomför planerad fysisk aktivitet varannan vecka till en gång i månaden. Vidare anser alla förutom en förskollärare att de känner sig trygga i sin ledarroll när de planerar och genomför fysisk aktivitet. Förskolläraren som känner sig mindre trygg uttrycker att fortbildning hade inneburit mer trygghet eftersom förskolläraren är nyexaminerad. Tabell 1 i urval visar att alla förutom en förskollärare saknar fortbildning inom fysisk aktivitet och i intervjun framkommer det att förskollärarna skulle vilja ha det.

Fortsättningsvis visar intervjuerna att förskollärarna planerar och genomför olika fysiska aktiviteter som bland annat Yoga, fredagskul med dans och sång, Mini-Röris, fotboll, bandy, promenad, disco, Mora Träsk-Röris, Just Dance, hinderbana, aktiviteter i friidrottshallen och löpning. En förskollärare säger:

Yoga, vi är som sagt ute och löper, vi har ju även ja dans kör vi, en gång varje vecka och det är någonting som har blivit väldigt populärt. Vi gör det varje fredag, Just Dance eller nått liknande. (F3)

En annan förskollärare uttrycker:

Ja det som har varit planerat på ett mer medvetet sätt har då varit det är Yogan och den här Mini-Röris som har varit planerat på det sättet. (F7)

Vidare visar förskollärarnas utsagor att förutom planerade fysiska aktiviteter nämner de att barnen i barngruppen tar initiativ till rörelse på egen hand. Förskollärarna menar att de tar tillvara på barns initiativ och stödjer dem i de olika aktiviteterna. Ett

exempel utifrån en intervju är det en förskollärare som berättar att de köper in material för att barnen ska kunna bygga hinderbanor. Vidare förklarar majoriteten av förskollärarna att vissa barn väljer mer stillasittande aktiviteter. Det förskollärarna gör i sådana situationer är att uppmuntra barnen till fysisk aktivitet genom att utgå från barns intressen. De menar även att vissa barn behöver titta och iakttä när förskolan genomför en fysisk aktivitet för att senare vilja delta i den. En förskollärare uttrycker:

Vill dom inte, det behöver dom inte. Men det som har varit mycket om, när dom har varit ett tag och observerat, då vågar dom, ibland behöver dom ha tid på sig. Dom är alla olika. Vissa är ju mest, jag vill prova, medan dom andra vill mest observera och behöver se vad som händer nu, fast man pratar och berättar för dom, så här tänkte vi att vi ska göra det tillsammans och så, men vissa behöver ändå tid. Det kan ta två, tre dagar. Det behöver inte hända så här fort. Det brukar dom faktiskt efter dom sett, då vågar dom lite och prova. (F5)

En annan förskollärare uttrycker att de försöker få alla barn att vara med:

Man försöker ju alltid vara så här inkluderande så att man alltid försöker att få alla att vara med. Sen måste man ju få göra det på sin egen nivå. Vill man inte springa, ja men då kan man gå. Då får man ta det på sin egen nivå. Men jag tycker att eftersom fysisk aktivitet är så viktigt så är det något man borde vara med på fast man inte vill. Så då uppmuntrar man dom och försöker få med dom på deras egen nivå. (F3)

När det kommer till frågan om förskollärarna utvärderar och följer upp planerad fysisk aktivitet visar intervjuerna att det är sammanlagt sex av åtta förskollärare som utvärderar och följer upp planerad fysisk aktivitet. De sex förskollärarna menar att det är viktigt att reflektera kring hur aktiviteten har gått, vad gick bra, vad gick mindre bra och vad kan de göra till nästa gång för att utmana barns motoriska utveckling. Förskollärarna som inte utvärderar och följer upp fysisk aktivitet säger så här:

Vi gör faktiskt inte det och då sa jag det till mina kollegor varför gör vi inte det här för, alla bara "nej inte vet jag" för man utvärderar ju när man gör naturvetenskap eller språk varför gör vi det, hur kan vi göra det bättre osv. Fysisk aktivitet har vi inte gjort det. Så det är nånting man ska ta till sig. Det är jättebra att ni lyfter det faktiskt måste jag säga så att man börjar tänka på det. (F3)

Nej det upplever jag att vi inte gör, det skulle vi kunna bli bättre på. (F8)

5.2.1 Analys av förskollärares beskrivningar av planerad fysisk aktivitet i förskolan

Resultatet visar att planerad fysisk aktivitet beskrivs på liknande sätt av förskollärarna. Förskollärarna menar att planerad fysisk aktivitet innebär att aktiviteten har en tanke och ett syfte, att de är medveten om varför de gör aktiviteten samt att allt är förberett inför aktiviteten. Grindberg och Jagtøien (2000) resonerar kring planerad aktivitet på liknande sätt och menar att det ska finnas ett syfte bakom och varför man gör det. Utifrån ett sociokulturellt perspektiv underlättar det om en aktivitet sker i ett så kallat situerat rum än i ett rum som inte inbjuder till fysisk aktivitet (Strandberg, 2006). Då förskollärarna menar att de har ett syfte med planerad fysisk aktivitet så erbjuder de barnen passande miljöer. Förskollärarna planerar fysisk aktivitet i exempelvis skogen i syfte att barnen ska få röra på sig och vara fysiskt aktiva.

Resultatet visar även att förskollärarna utgår från barns intressen och behov i planeringen. Som nämnts i tidigare forskning bör aktiviteter planeras utifrån barns intressen och behov eftersom det är utifrån barnen verksamheten styrs (Grindberg &

Jagtøien, 2000; Nordlund, Rolander & Larsson, 1997). Det framkommer även i resultatet att förskollärare planerar för att komplettera hemmet vilket även Wikland (2013) menar att förskolan har möjlighet till eftersom barn spenderar det mesta av sin vakna tid i förskolan. Detta är i linje med vad som anges i förskolans läroplan (Skolverket, 2016) som skriver att "Förskolan ska komplettera hemmet genom att skapa bästa möjliga förutsättningar för att varje barn ska kunna utvecklas rikt och mångsidigt. Förskolans arbete med barnen ska därför ske i ett nära och förtroendefullt samarbete med hemmen" (s,13).

En förskollärare nämner också i resultatet att de låter de äldsta barnen få vara med i planeringen av fysisk aktivitet. Strandberg (2006) poängterar att det är viktigt att låta barnen vara med när de planerar om miljön. Aktiviteter som barn inte får vara delaktiga i, kan aktiviteten vara främmande för dem. Dessutom sker ingen utveckling hos barnet om de inte får vara delaktiga menar Strandberg (2006).

I resultatet framkommer det skillnader i hur ofta förskollärarna genomför planerade fysiska aktiviteter. Hälften av förskollärarna genomför varje dag och hälften av förskollärarna genomför mellan en till två gånger i veckan, till en gång i månaden. Enligt rekommendationer bör fysisk aktivitet genomföras 60 minuter per dag för barn i förskoleåldern 3–5 år och barn behöver även ha tillgång till 60 minuters oplanerad fysisk aktivitet per dag (Nilsson & Eklund, 2010).

Fortsättningsvis visar resultatet att det endast var en som hade fortbildning inom fysisk aktivitet och de förskollärare som inte har fått fortbildning inom det skulle vilja ha det eftersom de anser att fysisk aktivitet är viktigt. Detta kan förstås som att förskollärarna har en vilja att utveckla sina befintliga kunskaper om fysisk aktivitet för att på så sätt stödja barn i deras motoriska utveckling ännu mer. Utifrån Strandbergs tolkning av Vygotskijs teorier anses barn behöva personer i sin närhet som har mer kompetenser än de själva (Strandberg, 2006). Fortbildning har i Howie et al. (2014) visat sig vara en förutsättning för att förskollärarna i studien ska klara av att ge barn olika fysiska aktiviteter i förskolan.

Utöver de planerade fysiska aktiviteterna visar resultatet att förskollärarna även tar tillvara barns egna initiativ till rörelse. Önskar ett barn exempelvis en hinderbana, då köper personalen in material till det. Detta kan förstås som att förskollärarna förser barnen med olika verktyg för att göra det möjligt för barnen att bygga en hinderbana. Utifrån det sociokulturella perspektivet lyfts begreppet medierande artefakter. Medierande artefakter är enligt Strandberg (2006) olika artefakter som används som hjälpmedel för att människor ska lära och förstå sin omvärld. I det här fallet hjälper personalen till att köpa in artefakter för att barnen ska kunna utföra sin hinderbana som de själva har tagit initiativ till.

Ericsson (2005) resonerar att det är viktigt att ta vara på barns egna initiativ till rörelse som barnet visar intresse för, för att på så sätt stimulera motoriken på ett naturligt sätt. Författaren menar att de aktiviteter som barnen själva tar initiativ till blir prestationslöst. Detta kan förstås som att Ericsson (2005) menar att spontan fysisk aktivitet bidrar mer till barns motoriska utveckling eftersom barn oftast väljer de aktiviteter som de behöver träna på. Ericsson (2005) hävdar även att det inte heller behövs speciell och dyr utrustning för att utveckla barns motoriska färdigheter. Denna inställning överensstämmer inte med Sigmundsson och Pedersen (2004) som menar att barn som inte själva tar initiativ till fysisk aktivitet är planerade aktiviteter av betydelse för att skapa goda förutsättningar för fysisk aktivitet.

Vidare framhöll förskollärarna att de utgår från barnens individuella behov då barn är olika i sin utveckling. För det första finns det enligt förskollärarna även barn som är mer stillasittande och för det andra finns det barn som behöver först observera sina kompisar och vuxna i en fysisk aktivitet ett tag innan de är med och genomför aktiviteten. Hannaford (1997) resonerar på liknande sätt. Som tidigare nämnts är barn goda observatörer och imitatörer och vid dessa tillfällen uppstår det Vygotskij kallade för den proximala utvecklingszonen. För att komma vidare i sin utveckling och lärande behövs en förebild, antingen en mer kompetent kamrat eller en vuxen (Strandberg, 2006).

Avslutningsvis hävdar majoriteten av förskollärarna att de utvärderar och följer upp planerad fysisk aktivitet. Som tidigare nämnts menar Grindberg och Jagtøien (2000) att en ledare i förskolan bör utgå från de fyra funktionerna som nämns i studiens bakgrund. Vidare anses enligt författarna att evaluering och uppföljning är viktiga steg i processen eftersom det i slutändan påverkar förskolans kvalitet. Strandberg (2006) framhåller en checklista utifrån det sociokulturella perspektivet över vad som kan uppmärksammas i miljön. Vi tolkar att en checklista som föreslagits av Strandberg (2006), kan vara användbar när förskollärare utvärderar fysisk aktivitet för att på så sätt uppmärksamma olika aspekter i aktiviteten.

5.3 Miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet

Förskollärarna beskriver att de har olika miljöer att tillgå till för att barn ska få utlopp för sitt rörelsebehov. Samtliga förskollärare nämner att planerad fysisk aktivitet sker både inomhus och utomhus. En förskollärare säger så här om planerad fysisk aktivitet i inomhusmiljön:

Jaa det är ju i ett rum, inomhus så är det ett rum som vi kallar för rörelserummet där det är lite större golvyta och där går det att stänga dörren och få lite avskildhet. (F7)

En annan förskollärare förklarar att de har ett nästintill tomt rum inne på avdelningen som används till rörelse men att planerade fysiska aktiviteter även kan ske utomhus. En annan förskollärare berättar att de använder sig av ett rum som de kallar för Stadion i förskolan till planerad fysisk aktivitet. Förskolläraren upplever att Stadion bjuder in till rörelse. Vidare förklarar förskolläraren att de även använder utomhusmiljön till planerad fysisk aktivitet.

När de gäller tillgång till andra inomhusmiljöer förutom förskolans inomhusmiljö menar tre av förskollärarna att de har möjlighet att tillgå en gymnastiksal om de skulle vilja det. Däremot anser de att det är omständligt att boka närliggande skolans gymnastiksal. En förskollärare menar att det skulle vara roligt med gymnastiksal men påpekar att barnen får det senare i skolan. Förskolläraren uttrycker sig så här:

Det skulle vara jätteroligt med en gympasal, då skulle man ..men det har dom ju sen hela skolan kvar. De ska ju ha nåt kul kvar sen...(F4)

En annan förskollärare uttrycker sig så här:

men då måste vi ringa redan när terminen börjar och då får vi dom tiderna som inte passar skolan, när dom inte har gympa eller någon annan träning eller nåt där. Och det kan bli en gång i månaden och då ska den tiden rotera kanske på tre avdelningar och då har vi struntat att gå ner till skolan för det blir bara jobbigt. Det blir ett stressmoment (F4)

Utöver att förskollärare berättar att de har en förskolegård och att vissa har tillgång till gymnastiksal, berättar samtliga förskollärare att de brukar gå till lekparken och skogen. En förskollärare berättar vilka förutsättningar de har i miljön inom fysisk aktivitet:

Vi har ju för det första en jättestor gård, vi har ju en skog runt omkring med spår och sånt som är lätt tillgängligt. Det är otroligt bra förutsättningar här och inne också. Det är ganska stort inne också. Så att nej, jag tycker inte jag saknar något. Vi har massvis med stenar och det är..Vi har många lekparken runt om. Det finns bra möjligheter till att klättra o så. (F4)

En förskollärare nämner att de inte har nära till skogen vilket förskolläraren tycker är synd eftersom förskolläraren menar att väl på plats får barnen naturligt fysisk aktivitet då skogen bidrar till det. För att gå till skogen behöver de planera långt i förväg eftersom det är en bit att gå för barnen.

5.3.1 Analys av miljöer som används i förskolan för fysisk aktivitet

Det framkommer i resultatet att förskollärarna använder olika miljöer för att barn ska vara fysiskt aktiva. Förskollärarna planerar fysisk aktivitet inomhus såväl utomhus för att barn ska få utlopp för sitt rörelsebehov. Vidare visar resultatet att samtliga förskollärare nämner bland annat skogen som en plats där barnen har möjlighet till fysisk aktivitet eftersom det finns tillgång till naturmaterial såsom stenar, pinnar och stubbar. Som tidigare nämnts har miljön en betydelse på barns utveckling och lärande enligt Strandbergs (2006) tolkning av Vygotskij. Vidare menar Strandberg (2006) att det viktiga är inte vad som finns i den fysiska miljön utan det handlar om vad barnet har tillgång till i miljön. Eftersom förskollärare nämner att de använder olika miljöer för att tillgodose barns rörelsebehov förstås det som att deras barngrupp har tillgång till miljöerna. Barn som känner att de har tillgång till miljön väcker deras nyfikenhet och kreativitet samt att barn känner sig delaktiga och känner att de har inflytande (Strandberg, 2006).

Det framkommer även att fåtal förskollärare har tillgång till en närliggande gymnastiksal, men resultatet visar att det inte är något som prioriteras. Det upplevs omständligt att boka den och en förskollärare upplever att de inte behöver boka skolans gymnastiksal eftersom barnen kan vara fysiskt aktiva i förskolans miljö. Som nämnts i tidigare forskning menar Grindberg och Jagtøien (2000) att förskollärare oftast har tillgång till en närliggande gymnastiksal men förskollärare väljer att fokusera på andra administrativa uppgifter istället för att ta sig tiden till att boka gymnastiksalen. I gymnastiksalen har barnen möjlighet för att ge utlopp för sitt rörelsebehov, poängterar författarna.

5.4 Påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet

Flera förskollärare nämner personalstyrka som en påverkansfaktor i arbetet med planerad fysisk aktivitet. De menar att personalstyrkan styr då det upplevs svårare att hålla planerad fysisk aktivitet om de inte är ett helt arbetslag. En förskollärare resonerar att fysisk aktivitet bidrar till att det blir lättare att arbeta i barngruppen om någon i arbetslaget är borta. Förskolläraren menar att när barnen får springa av sig blir det lugnare i barngruppen. En annan förskollärare berättar att de har planerat en fysisk aktivitet som de har fått ställa in på grund av att det har saknats personal.

Något annat som kan påverka planerad fysisk aktivitet enligt en förskollärare är materialet. Förskolläraren anser att det är viktigt att allt material finns tillgängligt

innan, och att alla praktiska saker fungerar. Förskolläraren ger ett konkret exempel och menar att högtalaren som fungerar med förskollärarens mobiltelefon behöver vara tillgänglig om förskolläraren behöver använda musik till sin planerad fysiska aktivitet. Om högtalaren inte är tillgänglig behöver förskolläraren lägga onödig tid på att leta efter den.

Tre av förskollärarna nämner att inomhusmiljön är en påverkansfaktor. De förklarar att det är på grund av den begränsade ytan. En förskollärare menar att miljön påverkar vilken form av aktivitet som är genomförbar. Enligt förskolläraren har inomhusmiljön påverkan på barns spring på grund av ytan. De andra två förskollärarna uttrycker att de har möblerat om ett rum för att det ska finnas möjligheter för fysisk aktivitet men rummet är inte tillräckligt stort för alla barn utan de får dela upp barngruppen i mindre grupper för att få plats. De beskriver vidare att de aktiviteter som inte går att genomföra inomhus genomför de utomhus istället eftersom det är större utrymme på gården.

En förskollärare nämner flera faktorer som påverkar deras arbete med planerad fysisk aktivitet. Förskolläraren säger så här i intervjun:

Jo men det är väl klart att det är. Det finns ju dels en budget att hålla sig till om man ska till exempel till friidrottshallen eller nå liknande. Vad har vi för arbetsredskap? Vi har mycket idrottsmateriel att jobba med. (F6)

5.4.1 Analys av påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet

I resultatet framkommer det skilda uppfattningar om vad som påverkar arbetet med planerad fysisk aktivitet. Det som påverkar enligt förskollärarna är personalstyrkan, inomhusmiljöns utformning, ekonomin och materialet. En förskollärare berättar att personalstyrkan kan påverka arbetet med planerad fysisk aktivitet, men förklarar att fysisk aktivitet kan vara en fördel för dem om det fattas personal på avdelningen. Förskolläraren berättar att de tar ut barnen på gården för att de ska få springa av sig. När barnen fått springa av sig utomhus blir det lugnare senare enligt förskolläraren. Vi tolkar förskollärarens resonemang som att fysisk aktivitet används för att barn ska göra sig av med energi med syftet att det ska bli lugnare senare inomhus så att personal på avdelningen kan fullfölja dagsrutinerna i verksamheten när det saknas personal. Wikland (2013) påpekar däremot att personalbrist kan påverka barns möjligheter till fysisk aktivitet utomhus något som inte stöds av förskollärarnas utsagor då förskolläraren använder utomhusmiljön för att underlätta dagsrutinerna när det är personalbrist. Däremot var det en förskollärare som inte kunde genomföra en fysisk aktivitet utomhus på grund av personalbrist vilket stödjer Wiklands (2013) resonemang.

Inomhusmiljön nämndes som påverkansfaktor när det gäller fysisk aktivitet. Två av förskollärarna nämner att de har ett rum som används till fysisk aktivitet men att de har fått möblerat om rummet för att göra det möjligt. Det framkommer att rummet är inte tillräckligt stort och menar på att de får dela upp barnen. Utifrån förskollärarnas utsagor kan vi tolka att det är en förutsättning att kunna dela upp barnen för att kunna ta del av inomhusmiljön för fysisk aktivitet. Det kan även förstås som att utomhusmiljön fungerar som ett komplement till inomhusmiljön när det gäller fysisk aktivitet. Som tidigare nämnts resonerar Grindberg och Jagtøien (2000) att det är viktigt att tänka över möbleringen inomhus. Enligt dem bör möblerna lätt kunna möbleras om för att ge utrymme för olika aktiviteter inomhus.

Även material och ekonomi upplevs vara påverkansfaktorer när det gäller planerad fysisk aktivitet. En förskollärare berättar att om materialet inte är tillgängligt när de ska genomföra den planerade aktiviteten kan det innebära att de måste lägga tid på att leta fram materialet under den tiden som de planerat att genomföra aktiviteten. Detta kan tolkas som att förskolläraren menar att det är viktigt att plocka fram det material som ska användas i planerad aktivitet i god tid innan aktiviteten ska genomföras. Artefakter anses utifrån det sociokulturella perspektivet som viktiga för att människor ska kunna utvecklas och lära (Strandberg, 2006). Utan exempelvis en högtalare blir det svårt för barnen att få tillgång till dans utan en högtalare hävdar en förskollärare. En förskollärare ansåg att ekonomin är en påverkansfaktor eftersom ekonomin kan sätta stopp för tillgången till friidrottshallen. Det kan förstås som att det blir svårare för förskolläraren att införskaffa verktyg om det inte finns en budget för det.

6 Diskussion

I följande kapitel presenteras en *metoddiskussion* där vi diskuterar vårt metodval och studiens genomförande. Sedan följer en *resultatdiskussion* i förhållande till litteraturgenomgång samt tidigare forskning och de valda teorierna. Därefter följer *studiens slutsats* och slutligen skriver vi fram *pedagogisk relevans och fortsatt forskning*.

6.1 Metoddiskussion

Studien har en kvalitativ metodansats med semistrukturerade intervjuer och vi upplever att metoden var mest lämpad för studien då vi eftersträvade informanternas egna erfarenheter, upplevelser och åsikter. Hade vi istället valt att genomföra studien med enkäter som datainsamlingsmetod hade vi gått miste om förskollärarnas personliga syn på fysisk aktivitet och beskrivningar av arbetet med planerad fysisk aktivitet. Semistrukturerade intervjuer gav även oss möjlighet att ställa följdfrågor, vilket var till en fördel eftersom vi fick informanten att utveckla sina svar. Följdfrågor minskar även risken för eventuella missförstånd eftersom informanten får klargöra sitt svar. Under varje intervju tillfrågades informanten om vi fick spela in intervjun och det fick vi göra för alla. Bryman (2011) skriver att det finns en nackdel med att spela in intervjun och det är att det kan hämma informantens svar. Vi upplevde att alla våra informanter var bekväma med att vi spelade in och vi var tydliga med att säga att det enbart är vi som kommer att lyssna på inspelningarna. Under flera av intervjuerna fortsatte samtalet efter vi hade stängt av ljudinspelningen och då valde vi att istället anteckna det som sagts. Så här i efterhand borde vi ha väntat med att stänga av intervjun tills det var dags att gå ut från rummet men vi upplever att anteckningarna var tillräckliga.

Vi är även medvetna om att intervjuerna endast gav oss informanternas egna ordalag och för att få en rättvisande bild hur de arbetar i praktiken hade vi exempelvis kunnat komplettera intervjuerna med observationer. Vi anser att observationer inte var möjligt i vårt fall då tiden var kraftigt begränsad.

En svårighet som tillkom för oss under datainsamlingen var att komma i kontakt med informanter som ville delta. Vi vände oss först till förskolechefer och förskollärare som vi har etablerade kontakter med sedan tidigare men när vi skulle få tag på ytterligare informanter var det många förskolechefer som inte besvarade vårt mejl. Det var några förskolechefer som svarade och tackade nej. Som orsak angav att de inte var intresserade eller att de inte hade tid. Att skicka ut mejl till förskolorna var kanske inte det bästa. Vi hade kunnat besöka dem, men eftersom vi inte visste om förskolecheferna var på plats eller inte hade det påverkat vår tidsaspekt. Vi hade även kunnat lämna in missivbrev personligen men det garanterar inte att de skulle ha hört av sig.

6.2 Resultatdiskussion

Som tidigare nämnts var studiens syfte att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet och för att besvara syftet har vi utgått från dessa frågeställningar: *Hur ser förskollärare på barns rörelsebehov och fysisk aktivitet i förskolan? Hur och var beskriver förskollärare att de genomför planerad fysisk aktivitet? Vilka faktorer påverkar arbetet med planerad fysisk aktivitet?*

Resultatet visar hur förskollärare ser på barns rörelsebehov och fysisk aktivitet. Gemensamt hos alla förskollärare är att de ser att barn gärna vill röra på sig och behöver utlopp för sitt rörelsebehov. De menar att det är viktigt att tillgodose de rörelsebehov barn har eftersom det påverkar deras hälsa, välbefinnande, motoriska utveckling och inläring. Detta stämmer överens med tidigare forskning (Ericsson, 2003; Ericsson, 2005; Grindberg & Jagtøien, 2000) och med Hannafords teori (1997). Fysisk aktivitet har positiv inverkan inom olika områden, det har inte enbart en påverkan på mående och motorisk utveckling utan även inläringen och koncentration. Vår tolkning av förskollärarnas utsagor är att barnen i förskollärarnas barngrupp har stora möjligheter att utveckla sin koncentration och inläring. Enligt förskollärarna vill barnen gärna röra på sig och förskollärarna ger barnen utlopp för sitt rörelsebehov.

Resultatet visar att alla förutom en förskollärare inte har fortbildning inom fysisk aktivitet men anser sig vilja ha det eftersom det är ett viktigt ämne att ha kunskaper inom. Förskolläraren som har fortbildning inom fysisk aktivitet arbetar i en förskola med idrottsutbildning, vilket kan förklara varför förskolläraren har fått fortbildning inom fysisk aktivitet. Som vi nämnt tidigare lyfter vi fram i tidigare forskning att en studie visar på att förskollärarna ansåg att fortbildning inom fysisk aktivitet gett dem en positiv syn på fysisk aktivitet och att det har visat att förskollärarna finner tid och rum för fysisk aktivitet till skillnad från innan studiens genomförande (Howie et al. 2014). Vi tolkar att förskollärarna som arbetar i en förskola utan idrottsinriktning får fortbildning inom andra förskoleområden vilket kan tänkas bero på att fysisk aktivitet inte är prioriterade. Å ena sidan kan vi se utifrån förskollärarnas beskrivning att barn är aktiva och att förskollärarna är medvetna om dess betydelse för barns utveckling. Å andra sidan är det en förskollärares svar som skiljer sig åt eftersom förskolläraren uttrycker att fysisk aktivitet är en *bieffekt* av det de gör. Förskolläraren menar att de skulle behöva tänka mer på fysisk aktivitet för fysisk aktivitetens skull. Detta kan tolkas som att förskolläraren hellre vill ha fysisk aktivitet som mål i sig istället för att det blir som ett medel för att uppnå något annat. Skulle det bidra mer till förskolläraryrket om förskolläraryrket erbjud kurser inom fysisk aktivitet? Detta eftersom det är ett viktigt och omtalat ämne på grund av att människor i

samhället har blivit allt mer stillasittande idag. Detta kan leda till som Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att förskollärare undviker ett ämne som de saknar kunskaper inom och därmed prioriterar andra ämnen som de känner sig mer trygga med.

Förskollärarna i studien upplever som tidigare nämnts att fysisk aktivitet är viktigt, om de istället haft en annan syn på fysisk aktivitet samt om de saknade intresse för det, kan det påverka barnens möjlighet till fysisk aktivitet. Utifrån sociokulturell teori om att vi människor lär i samspel med varandra kan tolkas som att förskollärarnas deltagande i barns fysiska aktiviteter och barns tillgång till fysisk aktivitet har en inverkan på hur barnen uppfattar fysisk aktivitet i nuet och i framtiden eftersom barn lär av människor i sin omgivning (Strandberg, 2006).

Resultatet visar å ena sidan att barn enligt förskollärarna tar initiativ till fysisk aktivitet och att de alltid är fysiskt aktiva. Å andra sidan beskriver de att det finns stillasittande barn och förklarar hur de uppmuntrar dessa barn till att röra på sig. Detta kan motsäga deras utsagor då de först nämner att barn alltid är fysiskt aktiva i alla situationer men det framkom att det finns stillasittande barn. Grindberg och Jagtøien (2000) menar att barn är fysiskt aktiva när de bland annat springer, hoppar och klättrar. Att förskollärarna nämner att de får uppmuntra vissa barn till att röra på sig är i sig inte konstigt eftersom Robinson (2010) samt Ericsson (2005) menar att vi människor har blivit allt mer stillasittande. Vidare hävdar en förskollärare att barn alltid är fysiskt aktiva även när de vilar. Fysisk aktivitet som tidigare nämnts, är aktiviteter där energiförbrukningen ökar. Att barnen vilar är ingen fysisk aktivitet i sig, däremot är det viktigt med vila i återhämtningssyfte efter en fysisk aktivitet. När barn utövar fysisk aktivitet är det nödvändigt med vilodagar och en förskollärare i vår studie beskriver att de har vila med barnen varje dag eftersom kroppen behöver återhämta sig (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

Fortsättningsvis visar resultatet i studien att förskollärarna stödjer barn i deras intresse för fysisk aktivitet genom att barnen erbjuds olika aktiviteter och artefakter för att uppfylla barns rörelsebehov. Vidare berättar förskollärarna även om att de är med och deltar i barns spontana rörelse och i planerad fysisk aktivitet. Förskollärarnas deltagande kan inspirera och uppmuntra barn till rörelse enligt Ericsson (2005). Vidare kan vi se utifrån Howie et al. (2014) att förskollärarnas rörelseglädje speglar av sig på barnen. Fortsättningsvis möjliggör förskollärarnas deltagande i fysisk aktivitet att barn får rörelseglädje, vilket betyder att förskollärarna redan strävar efter det som står framskrivet i den nya reviderade läroplanen för förskolan (Skolverket, 2018) om att barn ska få uppleva rörelseglädje.

Resultatet i studien visar likheter och skillnader i förskollärarnas planering och genomförande av fysisk aktivitet. Det framgår att samtliga förskollärare planerar och genomför fysisk aktivitet som bland annat Yoga, sång och dans, Mini-Röris, promenad, disco, Just Dance, hinderbana och löpning. Vidare framkommer det att alla förutom en förskollärare känner sig trygg i genomförande av fysisk aktivitet. Förskolläraren som inte känner sig trygg menar på att det skulle kännas tryggare med fortbildning. Detta visar ytterligare ett samband med tidigare forskning. I Howie et al. (2014) har förskollärarna fått fortbildning eftersom de inte kände sig trygga i att genomföra fysiska aktiviteter som de inte har kunskap om. Vidare lyfter även Grindberg och Jagtøien (2000) att det är viktigt att den som leder och genomför en fysisk aktivitet är trygg och säker i sin roll för att kunna stimulera barns utveckling.

Därför bör förskollärarna enligt Grindberg och Jagtøien (2000) ha goda ämneskunskaper om barns motoriska utveckling och fysisk aktivitet. Eftersom förskolläraren i studien känner sig otrygg kan det ha ett samband med att denne inte tänker fysisk aktivitet för fysisk aktivitetens skull, utan att det blir när de gör något annat. Hade förskolläraren med hjälp av fortbildning blivit mer trygg i sin roll och planerat fysisk aktivitet för att barn ska få vara fysisk aktiva så som förskollärarna som omtalats i tidigare forskning? Eftersom resterande förskollärare i studien svarar att de är trygga i genomförande av fysisk aktivitet trots att sju av dem inte har fortbildning inom området visar vår studie annat än vad Howie et al. (2014) studie hävdar. Det kan tänkas att förskollärarna i vår studie kan ha skaffat sig kunskaper inom fysisk aktivitet på egen hand som exempelvis via internet och böcker eller eget utövande av fysisk aktivitet på fritiden. Utifrån det sociokulturella perspektivet är det inte främmande att vi med hjälp av olika artefakter inhämtar kunskaper. Exempelvis kan en dator med internet och tillgång till böcker hjälpa oss vidare i vår kunskapsutveckling. Vi tolkar genom vald teori att barn är beroende av någon mer kompetent person än de själva för att vägleda barnet vidare i sin utveckling och lärande. Därför är kunskaper och kompetenser nödvändiga för den vuxne.

Tidigare forskning visar att det är viktigt att planera fysisk aktivitet (Sigmundsson & Pedersen, 2004; Grindberg & Jagtøien, 2000; Robinson, 2014; Nilsson & Ekelund, 2010). Som vi tidigare nämnt visar vår studie att förskollärarna planerar och genomför fysisk aktivitet men det förekommer skillnader i hur mycket de planerar och genomför sådan. Hälften genomför detta moment varje dag medan den andra hälften genomför detsamma en till två gånger i veckan, upp till en gång i månaden. Här urskiljer sig hur ofta förskollärare genomför planerad fysisk aktivitet mot vad som rekommenderas. Som nämnts tidigare bör barn enligt rekommendationerna få fysisk aktivitet 60 minuter per dag (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Däremot menar Nilsson och Ekelund (2010) att rekommendationerna har fördubblats med 120 minuter per dag, där 60 minuter bör innehålla planerad aktivitet. I denna studie har vi inte haft för avsikt att ta reda på hur många minuter per dag barnen i förskolan är fysiskt aktiva enligt förskollärare. Vi kan ändå tolka att förskollärare som inte planerar fysisk aktivitet varje dag inte heller uppfyller den dagliga rekommendationen. De förskollärare som planerar fysisk aktivitet dagligen vet vi inte heller med säkerhet hur länge barn är fysiskt aktiva i dem eftersom en fysisk aktivitet kan pågå i mindre än en timma.

Som nämnts tidigare visar forskning att när fysisk aktivitet planeras bör planeringen utgå från vad som ska göras och varför. Detta stämmer överens med förskollärarnas planering eftersom de har ett syfte med sin planering. Vidare framkommer det att förskollärare utgår från barns individuella behov och deras intressen när de planerar. Vi lyfter fram forskning i bakgrundsdelens som skriver att det är viktigt att utgå från barns intressen, behov och individuella utveckling. Vi kan utläsa i vårt resultat att samtliga förskollärare utgår från samma som forskningen när de planerar fysisk aktivitet. Vi upplever även att förskollärarna i studien arbetar utifrån läroplanen. Läroplanen skriver fram att i förskolan har personalen som mål att utgå från barns behov och intressen och på så sätt kan förskollärare och barnskötare eller andra som arbetar i förskolan erbjuda barn olika fysiska aktiviteter utifrån barns intresse och individuella behov (Skolverket, 2016). Slutligen nämner de flesta förskollärare att de utvärderar och följer upp de planerade fysiska aktiviteterna medan några förskollärare säger att de inte gör det. En av dem menar att de utvärderar andra områden i förskolan vilket kan ses som problematiskt eftersom Skolverket (2016)

framhåller att förskolans arbete ska utvärderas och följas upp kontinuerligt. Däremot visar båda förskollärarna i resultatet att det är något som de behöver ändra på. Det kan förstås som att förskollärarna ser att det är lika viktigt att utvärdera och följa upp fysisk aktivitet så som de gör med andra områden i förskolan. Detta anser vi kunna skapa förutsättningar för barns grovmotoriska utveckling eftersom förskollärarna kan med det se vilket stöd barnen behöver.

Studiens resultat visar att förskollärarna planerar fysisk aktivitet i olika miljöer och de miljöer som förskollärarna planerar sådant är i både inomhusmiljön och utomhusmiljön. När det gäller planerad fysisk aktivitet i inomhusmiljön anser tre förskollärare i studien att inomhusmiljön påverkar medan två förskollärare nämner att de inte alls upplever deras inomhusmiljö påverkar planerad fysisk aktivitet. Förskollärare som menar att det påverkar menar att ytan begränsar och därför kan de inte vara en hel barngrupp i det rum som är utformat för fysisk aktivitet. Däremot kan vi se att förskollärarna ser möjligheterna i att dela upp barnen i mindre grupper. Vilket vi kan tolka att de inte ser inomhusmiljön som en nackdel för fysisk aktivitet utan att det blir vad man gör det till. Däremot kan det vara problematiskt att dela upp barnen när det saknas personal. Även Wikland (2013) resonerar kring personaltätheten och barns tillgång till utomhusvistelse. Vilket även en förskollärare i studien lyfter fram då de behövt ställa in en utomhusaktivitet på grund av att det saknats personal.

Slutligen framkommer det i resultaten att material och ekonomi påverkar arbetet med planerad fysisk aktivitet. Material kan påverka om det inte är framtaget i god tid eller om det saknas något. Därför kan det precis som en förskollärare och även Grindberg och Jagtøien (2000) vara viktigt att ta fram material i god tid och se till att allt finns på plats. Grindberg och Jagtøien (2000) hävdar att det är viktigt att planeringen planeras i god tid och det är viktigt att detta får ta tid för att undvika faktorer som kan påverka arbetet med fysisk aktivitet. Även ekonomin är en påverkansfaktor enligt en förskollärare och vi uppfattar det som att en budget kan hindra förskollärarna att ta med sig barngruppen till platser som inte ligger nära förskolan, som exempelvis idrottsanläggningar.

6.3 Slutsatser

Studiens resultat visar att det finns en variation hos förskollärarna om hur de ser på fysisk aktivitet och barns rörelsebehov men de alla menar att vi människor behöver vara fysiskt aktiva, i synnerhet barnen. Detta eftersom fysisk aktivitet ses ha ett samband med flera aspekter av barns utveckling. Vidare kan vi utifrån vår studie dra slutsatsen att förskollärare planerar olika fysiska aktiviteter där barn får utlopp för sitt rörelsebehov samt att de tar tillvara på barns initiativ till rörelse. Detta gör de genom att erbjuda dem olika artefakter i de olika aktiviteterna. Det framkommer vidare skillnader och likheter i hur ofta de genomför planerad fysisk aktivitet och var dessa aktiviteter genomförs. Utifrån detta kan vi dra slutsatsen att skillnaderna beror på att förskollärarna arbetar i olika barngrupper och utgår utifrån de behov och intressen som finns hos barnen.

Endast en förskollärare har fortbildning gällande fysisk aktivitet, medan de andra förskollärarna talar om att de vill fortbilda sig inom området. Enligt tidigare forskning har fortbildning en betydande roll i genomförande av fysisk aktivitet (Grindberg och Jagtøien, 2000; Jagtøien, Hansen och Annerstedt, 2002; Howie et

al., 2014). Samtidigt som vår studie visar att majoriteten av förskollärarna saknar utbildning inom området arbetar de alla med planerad fysisk aktivitet. I enlighet med förskolans läroplan är det förskollärares ansvar att barn får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling (Skolverket, 2016). Det som även framgår i studien är att fysisk aktivitet planeras i syfte att uppnå något annat som exempelvis ett annat lärande. Avsaknad av fortbildning kan vara en orsak till att en förskollärare inte tänker på fysisk aktivitet för fysisk aktivitets skull. Något mer som framkommer i vår studie är att alla förskollärare inte utvärderar och följer upp sin planering. Deras tankar kring detta belyser att det behöver ändras på. Vilket tyder på att förskollärarna ser fysisk aktivitet som en viktig del av förskolans arbete.

Denna studie visar även att det finns påverkansfaktorer i arbetet med planerad fysisk aktivitet enligt förskollärarna och det som nämns är: personalstyrkan, materialet, inomhusmiljön och ekonomin. Istället för att se påverkansfaktorerna som ett hinder, hävdar förskollärarna att det är bättre att fokusera på möjligheterna som finns.

6.4 Pedagogisk relevans och förslag till fortsatt forskning

Vi anser att denna studie har pedagogisk relevans eftersom många barn idag är inskrivna i förskoleverksamhet och mot denna bakgrund har förskolan en möjlighet att påverka barns stillasittande och uppmuntra barn till att röra på sig. Denna studie kan även öka förskolepersonalens medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet. Eftersom tidigare forskning visar att vi människor, i synnerhet barn har ett stort behov av att röra på oss och utöva fysisk aktivitet, kan de verksamma inom förskolan planera fysisk aktivitet i förskolan för att tillgodose barns rörelsebehov. Genom att förskollärare har förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet kan det utveckla deras inställning och därmed även innebära att det planeras mer fysisk aktivitet i förskolan. Vidare kan förskollärarnas medvetenhet påverka att förskollärarna upplever mindre begränsningar i miljön och istället hitta andra miljöer där barnen kan få utlopp för sitt rörelsebehov.

Något som vi tycker skulle vara intressant är att forska vidare om fysisk aktivitet utifrån ett barns perspektiv. En tänkbar metod för en sådan studie skulle kunna vara kvalitativa barnintervjuer. Det skulle även vara intressant att genomföra observationer under fysisk aktivitet i barngruppen för att komplettera informanternas intervjuer. Utifrån vår studie har vi använt oss av semistrukturerade intervjuer med åtta förskollärare, då hade en observation i förskollärarnas planerade fysisk aktivitet varit ett bra komplement för att se om det stämmer överens med intervjuerna. Eftersom miljöns utformning och personalstyrkan påverkar arbetet med planerad fysisk aktivitet skulle det vara intressant att intervjua förskolechefer om hur de skapar förutsättningar för förskollärare att kunna genomföra planerad fysisk aktivitet på bästa möjliga sätt.

Referenslista

- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1–3*. Diss. Lund: Univ., 2003. Malmö.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Grindberg, T. & Jagtøien, G.L. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen: inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books.
- Howie, E-K. Brewer, A. Brown, W.H. Pfeiffer, K.A. Saunders, R.P. Pate, R.R. (2014). The 3- year evolution of a preschool physical activity intervention through a collaborative partnership between research interventionists and preschool teachers. *Health Education Research*, 3:29. s. 491-502.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. (1. uppl.) Göteborg: Multicare.
- Nilsson A., Ekelund, U. (2010). Utomhuslekens betydelse för fysisk aktivitet bland barn. *Svensk idrottsforskning 1103–4629*, 19(2), 30–33. Hämtad från Ulrichsweb
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1997). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 1 Ute*. Stockholm: Liber.
- Pagels, P., & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk tidskrift* 90(4), 12-27. Hämtad från SwePub.
- Robinson, L. E., (2010) The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child; care, health and develop*, 37. Department of Kinesiology, Auburn University, Auburn, AL, USA, s. 589-596
- Sigmundsson, H. & Pedersen, A.V. (2004). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. ([Ny, rev. uppl.]). Stockholm: Skolverket.
- Skolverket (2017). *PM - Barn och personal i förskolan 2017*. Hämtad 2018-11-26 från https://www.skolverket.se/publikationer?id=3949&fbclid=IwAR176ZPtvD.Jbnuzy6zxKm_GDwGj22s-PypRsvnJNozqtTwC9fZF3fqNOBUw
- Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket.

- Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2008). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (2. uppl.) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Strandberg, L. (2006). *Vygotskij i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.
- Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Wikland, M. (2013). Att bedöma stödjande miljöer för fysisk aktivitet i förskolan. *Socialmedicinsk tidskrift*, 90(4), 561-571. Hämtad från Ulrichsweb.

Bilagor

Bilaga 1 - Missivbrev



Hej!

Vi är två studenter som heter Caroline Osbakk och Alma Ramcinovic och vi läser sjunde och sista terminen till förskollärare vid Mälardalens högskola. Vi är i starten av vårt examensarbete och syftet med undersökningen är att ta reda på hur förskollärare beskriver arbetet med planerad fysisk aktivitet. I denna undersökning har vi valt att vända oss till enbart verksamma förskollärare med förskolläraryxamen i förskolan. Undersökningen har en kvalitativ metodansats med semistrukturerade intervjuer. Intervjun beräknas ta 30 minuter och vi kommer att använda oss av ljudupptagning och anteckningar. Intervjuerna planeras ske v. 48 och v. 49 2018.

Vi förhåller oss till de forskningsetiska principerna vilket innebär att du som deltar är helt anonym i undersökningen och dina svar kommer enbart att användas i studiesyfte. Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du har rätten att när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering och utan några negativa konsekvenser för dig. När undersökningen är granskad och godkänd kommer vi att radera allt insamlade data. Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats vid Mälardalens högskola som i sin slutversion läggs ut på databasen DiVA.

Vänligen meddela oss på kontaktuppgifterna nedan om Du vill delta i undersökningen. Ditt deltagande är betydelsefullt för oss.

Naturligtvis kan du även höra av dig om du har eventuella frågor och funderingar som rör undersökningen.

Caroline Osbakk

Tel:

cok14001@student.mdh.se

Alma Ramcinovic

Tel:

arc15001@student.mdh.se

Handledare

Bengt Nilsson

Tel:

bengt.nilsson@hig.se

Västerås 2018-11-23

Bilaga 2 - Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Hur gammal är du?
- Hur länge har du arbetat som förskollärare?
- När tog du examen?
- Hur gamla är barnen på din avdelning?

Hur stor är barngruppen?

- Har du någon fortbildning inom fysisk aktivitet?

Om ja? Känner du att fortbildningen har påverkat arbetet med fysisk aktivitet på din arbetsplats?

Om nej? Skulle du vilja ha fortbildning inom det?

Intervjufrågor

1. Vad innebär fysisk aktivitet för dig?
2. Vilken påverkan har fysisk aktivitet på barn?
3. Vad innebär planerad fysisk aktivitet för dig?
4. I vilka situationer är barnen i din barngrupp fysisk aktiva?
5. Hur tar du tillvara på barns egna initiativ till fysisk aktivitet? Exempelvis Springa, hoppa och dansa.
6. Planerar ni fysisk aktivitet i förskolan?
Om ja? Vad utgår ni ifrån när ni planerar fysisk aktivitet och sker det någon utvärdering och uppföljning? Ge exempel på fysiska aktiviteter som du eller någon annan i arbetslaget planerat och genomfört i barngruppen?
Om inte? Vad tror du att det beror på?
7. Känner du dig trygg i din ledarroll i planeringen och genomförandet av fysiska aktiviteter?
Varför? Varför inte?
8. Finns det någon annan i arbetslaget som är mer drivande i planeringen och genomförandet av fysiska aktiviteter?
Om ja? Varför är det så?
9. Var sker de planerade fysiska aktiviteterna?
Varför är det så?

10. Hur ofta genomför ni planerade fysiska aktiviteter?
11. Vilka påverkansfaktorer finns i arbetet med planerade fysiska aktiviteter?
12. Har ni tillgång till andra miljöer för att underlätta arbetet med fysiska aktiviteter?
Om ja? Vilka andra miljöer?
13. Hur uppmuntrar ni de barn som inte vill röra på sig till att röra på sig?
14. Har du något du skulle vilja tillägga?