



Planerad fysisk aktivitet i förskolan

En studie som undersöker pedagogers upplevelser av deras arbete med planerad fysisk aktivitet i förskolan

Planned physical activity in preschool

A study that examines educators experiences of their work with planned physical activity in preschool

Fanny Andersson

Fakultet: Humaniora och samhällsvetenskap

Ämne/Utbildningsprogram: Förskolläroprogrammet

Nivå/Högskolepoäng: 15 hp

Handledarens namn: Pernilla Hedström

Examinatorns namn: Getahun Yacob Abraham

Datum: 18/2-19

© 2019 – Fanny Andersson – (f. 1996)
Planerad fysisk aktivitet i förskolan.
[Planned physical activity in preschool]
Ett examensarbete inom ramen för lärarutbildningen vid
Karlstads universitet: Grundlärarprogrammet
<http://kau.se>

The author, Fanny Andersson, has made an online version of this work available under a
Creative Commons *Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0* License.
<http://diva-portal.org>

Creative Commons-licensen: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.sv>

Abstract

The purpose of this study was to investigate how educators perceive their work with the planned physical activities. The study is seen along a norm-critical perspective. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016) writes that children and young people are recommended to move and get their heart rate up to about 60 minutes each day, which can be done by, for example, riding a bike and running. In the study I will investigate if educators follow these recommendations or how much physical activity kids are actually getting at the preschool. The study will highlight the importance of the daily physical activity for children in pre-school and also to study the impact children can have when it goes missing out on physical activity.

This study was made through qualitative interviews, where two preschool teachers, a child caretaker and two preschool teacher students (both have a child caretaker education since earlier) were interviewed. The results of this study showed that the educators had a positive attitude to physical activity, and they feel that their work with the physical activity most often occurs in the context of a collection or spontaneously. It was also revealed that the educators felt that the planned physical activity, often, the priority was given away, and some thought that the kids move enough outdoors and in free play.

Keywords

Preschool, Physical activity, motorskills, health

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur pedagogerna upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter. Undersökningen ses utefter ett normkritiskt perspektiv. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016) skriver att barn och ungdomar rekommenderas att röra på sig och få upp pulsen ca 60 minuter varje dag, vilket kan göras genom att exempelvis cykla och springa. I studien kommer jag att undersöka ifall pedagogerna följer dessa rekommendationer eller hur mycket fysisk aktivitet barnen faktiskt får på förskolan. Studien kommer att belysa betydelsen av den dagliga fysiska aktiviteten för barn i förskolan samt också studera vilka konsekvenser barn kan få när det går miste om den fysiska aktiviteten.

Denna studie gjordes genom kvalitativa intervjuer, där två förskollärare, en barnskötare och två förskollärostudenterna (båda har en barnskötarutbildning sen tidigare) intervjuades. Resultatet i studien visade att pedagogerna hade en positiv inställning till fysisk aktivitet och de upplever att deras arbete med fysisk aktivitet oftast sker i sammanhang med en samling eller spontant. Det framkom också att pedagogerna upplevde att den planerade fysiska aktiviteten ofta prioriterades bort och några tyckte att barnen rör sig tillräckligt utomhus och i den fria leken.

Nyckelord

Förskola, fysisk aktivitet, motorisk utveckling, hälsa

Innehållsförteckning

1	INLEDNING.....	1
1.1	KUNSKAPSÖVERSIKT	2
1.2	SYFTE	5
1.3	FRÅGESTÄLLNINGAR	5
2	FORSKNINGSÖVERSIKT	5
2.1	SAMMANFATTNING.....	7
3	TEORI.....	8
4	METOD	9
4.1	KVALITATIVA INTERVJUER	9
4.2	GENOMFÖRANDE	10
4.3	URVAL.....	11
4.4	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	12
4.5	VALIDITET OCH RELIABILITET	13
4.6	BEARBETNING AV INSAMLAT MATERIAL	13
5	RESULTAT	14
5.1	SPONTAN AKTIVITET	15
5.2	PRIORITERING I PLANERINGEN	15
5.3	MOTIVATION TILL FYSISK AKTIVITET	16
5.4	VIDAREUTVECKLING	17
5.5	SAMMANFATTNING.....	18
6	DISKUSSION	19
6.1	RESULTATDISKUSSION.....	19
6.2	METODDISKUSSION.....	21
6.3	SLUTSATS	22
6.4	FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING	24
7	REFERENSER.....	25
8	BILAGOR	27
8.1	INFORMATIONSBREV	27
8.2	INTERVJUGUIDE.....	28

1 INLEDNING

I dagens förskolor kan barnen ha en benägenhet att bli mycket stillasittande, vilket kan resultera i att många barn rör på sig för lite. Elevhälsportalen (2018) skriver att de stillasittande sysselsättningarna i förskolan oftast konkurrerar med rörelseaktiviteterna. Barnen på förskolan är i allra högsta grad mest fysiskt aktiva utomhus, på till exempel förskolans gård, men barnen är betydligt mer aktiva på förskolan än de är hemma. Desto äldre barnen blir desto mindre aktiva blir dom, då de ofta tillbringar mer tid vid datorer, telefoner och tv.

Rörelse och fysiska aktiviteter i förskolan är inte bara bra för barnens hälsa utan den utvecklar också barnens motorik, vilket varje barn behöver i sin utveckling. Rörelse i förskolan kan se ut på många olika sätt, till exempel genom sång, dans, barnens fria lek men också genom planerade aktiviteter. FYSS (2016) skriver att barn och ungdomar rekommenderas att röra på sig och få upp pulsen ca 60 minuter varje dag, vilket kan göras genom att exempelvis cykla och springa.

Det står i förskolans styrdokument Lpfö98 (Skolverket, 2016) att det är arbetslagets plikt att verksamheten genomförs på ett sätt där alla barn oavsett behov får stöttning och uppmuntran till sin motoriska utveckling. Förskolan ska också sträva mot att alla barn ska utveckla sin kroppsuppfattning och koordinationsförmåga, samt att barnen ska ha en förståelse för innebörden av att ta hand om sitt välbefinnande och sin hälsa.

Av egen erfarenhet i dagens förskoleverksamhet anser jag att planerad rörelse kan hamna i skymundan och prioriteras inte av pedagogerna, utan de väljer att lägga tiden och engagemanget på annan undervisning. Då barn generellt har mycket mer energi än vuxna kan det påverka användandet av fysiska aktiviteter tillsammans med barnen på ett negativt sätt då lugnare aktiviteter kanske prioriteras. Tidigare forskning har visat att övervikt och fetma hos barn har ökat betydligt de senaste åren, de har också visats att brist på fysisk aktivitet är en väsentlig faktor till fetma och övervikt (Palmer, Matsuyama & Robinson, 2016).

Utifrån ovanstående bakgrund är jag intresserad av att undersöka hur pedagogerna själva upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter tillsammans med barnen. Den spontana rörelsen sker dagligen, till exempel när barnen springer på gården, gungar, spelar fotboll med mera. Frågan är om

den planerade och organiserade rörelsen är lika vanlig som den spontana rörelsen och i så fall vad är orsaken till det?

1.1 Kunskapsöversikt

Detta avsnitt är en introduktion till min studie, där det framkommer bakgrundsfakta och väsentlig relevant tidigare forskning som kan kopplas till min studie.

I slutet av 1900-talet steg intresset för kroppsrörelse som ett betydelsefullt pedagogiskt medel, som används för fortsatt utveckling av fysisk förmåga. Våra barns utveckling när det kommer till rörelse påverkas mycket av de levnadsvillkor som de växer upp i, både inne och utemiljön (Ericsson, 2005). ”Idrotten och idrottsämnet i skolan har hittills relativt okritiskt byggt på en dualistisk och mekanisk människosyn som blommade upp redan med den vetenskapliga revolutionen på 1600-talet, men som har rötter ända till antiken (Hansen, Jagtøien och Annerstedt, 2002, s.9)”. Att röra på sig har en grundläggande roll för hur människor utvecklas och hur man tolkar sig själv. Med hjälp av leken och rörelsen stärker man sin benstomme, man utvecklar också sin koordinationsförmåga, uthållighet, balans, motorik och sin muskelkraft (Ericsson, 2005).

Grindberg och Jagtøien (2001) skriver att i nutid så använder man begrepp som gymnastik, sport, kroppsövning när man förklarar begreppet fysisk aktivitet. Det handlar bland annat om att röra på sin kropp och få upp pulsen. Exempel på fysiska aktiviteter som man kan göra är springa, dansa, hoppa och cykla.

Hansen, Jagtøien och Annerstedt (2002) skriver att varierande fysisk aktivitet är en förutsättning för utveckling och inläring hos barn och ungdomar. Med hjälp av rörelser så experimenterar och undersöker barnen att lära känna sig själva men också att lära känna sin omvärld och hitta sin plats i sin omgivning. I nya situationer så använder barn alltid sina nya kunskaper, de möter ständigt mer komplicerade utmaningar och lär sig då att behärska sin egen situation och få tillit för andra men också för sig själv.

Osnes, Skaug och Kaarby (2012) skriver att i koordination så ingår det flera olika delar, några av dem är: reaktionsförmåga, balans, anspänningsreglering, rytm, rumsuppfattning. Det är många olika faktorer som krävs för att en rörelse ska genomföras.

Koordinationen är inte medfödd, utan utvecklas när centrala nervsystemet mognar, och den är beroende av bland annat det kinestetiska sinnet (muskelsinnet), det taktila sinnet (beröringssinnet) samt av det visuella sinnet (synen). Varje ny rörelse måste läras in, upprepas och åter upprepas tills den slutligen automatiserar. Ju fler rörelser som redan är inlärd, desto lättare kommer nya liknande rörelser att kunna läras in (Ericsson, 2005, s. 20).

Genom fysiska aktiviteter och rörelse övar barnen inte bara sin koordination utan också sin motorik. Den motoriska utvecklingen handlar om att barnen successivt lär sig olika kompetenser som har med rörelse att göra.

Grovmotorik är ett samlingsbegrepp på de centrala rörelserna som inkluderas när man lär sig krypa, sitta, stå, springa, hoppa, rulla runt osv. Finmotoriken är de finare och mer avgränsade rörelserna som används när barnen till exempel ska sy, skriva, gripa. Finmotoriken är mer preciserad och avgränsad än grovmotoriken och är de rörelser som görs med händer, fötter och i ansiktet (Grindberg & Jagtøien, 2001). Motorik är ett resultat av samverkan mellan de olika delarna i kroppen, de gör rörelsen fysiologiskt genomförbar (Hansen, Jagtøien & Annerstedt, 2002).

För att barnen ska få en god motorik och koordinationsutveckling genom rörelse, så krävs det att pedagogerna har en förkunskap kring barnkroppen och att de är medvetna om vilka aktiviteter och lekar som är lämpliga för respektive ålder (Osnes, Skaug & Kaarby, 2012).

Ericsson (2005) skriver att skulle barns motorik inte utvecklas, så riskerar barnen att få något som kallas omogen motorik, d.v.s. en försvagad kroppsuppfattning, vilket kan visa sig genom till exempel sämre balans och klumpighet. Det kan också göra att barnet får problem att vidareutveckla deras motoriska kompetens till de mer komplicerade koordinerade rörelserna, som till exempel cykla eller simma. Omogen motorik har visat sig ha en anknytning till koncentrationssvårigheter. Fysisk aktivitet kan ha en positiv inverkan på barns koncentrationssvårigheter och utveckla de till de bättre.

Vårdnadshavare, forskare och läkare är idag oroliga över att flertalet barn inte rör på sig lika mycket nu som de gjorde förr, detta kan få allvarliga konsekvenser som till exempel större risk för diabetes, övervikt och benskörhet. Nyberg (2017) skriver att resultaten från en tidigare forskning visade att 21 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna i elva års åldern inte nådde upp till rekommendationerna för 60 minuters fysisk aktivitet varje dag. Hansen, Jagtøien och Annerstedt (2002) skriver att det är väldigt viktigt att alla barn i förskolan får en möjlighet till att vara aktiva i rörelse, för att de ska kunna röra på sig naturligt och tryggt i de kommande situationer som de kommer att stöta på. På grund av att samhällsutvecklingen inte respekterar

barnens behov för rörelse, krävs det att skolan och förskolan ger barnen tid och möjlighet till att vara fysiskt aktiva varje dag.

Hansen, Jagtøien och Annerstedt (2002) skriver att den tekniska utvecklingen har spelat en stor roll när det kommer till bristen på fysisk aktivitet. Vårt engagemang till att göra livet ”enklare” med hjälp av tekniska redskap har gjort att vi har skapat en livsstil som inte beaktar att kroppen kräver en viss mängd fysisk aktivitet för att livet ska kännas positivt. Vi kan inte riskera att barn ”slussas” in i en vardag som inte respekterar barns behov av fysisk aktivitet och lek. Skolan och förskolan har ansvaret för barnen under dagarna, när barnen är på förskolan eller skolan så är de utvilade och redo för nya utmaningar. I och med detta är det viktigt att den fysiska aktiviteten och leken förekommer i skola och förskola.

I förskolans styrdokument Lpfö98 (Skolverket,2016) skriver de att pedagogerna ska jobba på ett sätt som resulterar i att alla barn får stimulering i sin motoriska utveckling. Lpfö98 betonar också betydelsen av att pedagogerna utgår i från barnens behov och utmanar samt stimulerar varje enskilt barn i dennes utveckling. Det är viktigt att pedagogerna ser till varje enskilt barn och dess behov samt förutsättningar och möter dem på dess nivå. Barnen ska utmana sig själva för att skapa en tro på sin förmåga men framförallt för att tro på sig själva. Verksamhetens miljö ska vara trygg men utmanande och inbjudande till aktivitet och lek både i inomhusvistelsen och utomhusvistelsen.

I Lpfö98 (Skolverket, 2016) skriver de också att barnen ska ha goda möjligheter till att växla aktiviteter under dagarna de är på förskolan. I förskolans verksamhet ska det finnas plats och ytor för barnens egna fantasier, idéer och kreativitet i lärande och lek både utomhus och inomhus.

Utomhusmiljön borde ha potential för lek och andra aktiviteter i naturmiljö men också i planerad miljö. Förskolans utegård är en viktig del i barnens fysiska aktiviteter. För att barnen ska kunna utföra fysiska aktiviteter på gården så ställs det krav på hur den är konstruerad och hur aktivitetsområdena på gården är placerade. Gården ska vara konstruerad på ett sätt som bjuder in till olika aktiviteter som till exempel: klätterlekar, springlekar, balanslekar, bollekar och gömme. Det är viktigt att gården är inbjudande och intressant för barnen (Hansen, Jagtøien och Annerstedt, 2002).

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur pedagogerna upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter.

1.3 Frågeställningar

- När anser pedagogerna att de arbetar med planerade fysiska aktiviteter?
- Hur upplever pedagogerna att de arbetar med planerade fysiska aktiviteter?
- På vilket sätt upplever pedagogerna att den planerade fysiska aktiviteten skulle kunna utvecklas och bli bättre?

2 FORSKNINGSOVERSIKT

I detta kapitel kommer jag att redovisa och sammanfatta det forskningsresultat som jag funnit mest relevant till min studie, som består av tre artiklar.

Något jag vill få mer kunskap kring är konsekvenserna av att barn inte får dagliga fysiska aktiviteter, detta kan jag läsa mer om i Ericssons och Karlssons (2012) artikel som handlar om motorik och skolprestation för barn med daglig fysisk aktivitet i skolan.

Piek, Bradbury, Elsley och Tate (2008) skriver i sin artikel om sambandet mellan motorisk koordination och barns känslor. Palmer, Matasuyama och Robinson (2016) skriver i sin artikel om jämförelsen mellan planerad fysisk aktivitet och fri lek ute. Min förhoppning är att denna forskningsöversikten ska ge mig en bild av tidigare studier inom mitt valda område.

Ericsson och Karlsson (2012) visar utifrån sin studie på att om elever får planerad daglig fysisk aktivitet och en timmes motorisk träning per dag, så ökar det möjligheterna för högre betyg och högre andel elever som kvalificerar sig för gymnasiet. Detta har de kunnat se genom att studera elever i en svensk skola de tre första skolåren, de följdes tills de lämnade grundskolan vid 16 års ålder i årskurs 9. Eleverna delades in i två olika grupper som kallades kontrollgruppen och interventionsgruppen, det var totalt 251 elever som deltog i dessa två grupperna. Interventionsgruppens skoldag förlängdes med 45 minuter, vilket inkluderade den dagliga fysiska aktiviteten, de hade 5x45 minuter fysisk aktivitet i veckan. I svenska skolor

finns det en standard där barn ska ha 2x45 minuter fysisk aktivitet i veckan, detta uppnådde kontrollgruppen.

I kontrollgruppen som hade fysisk aktivitet två gånger i veckan fanns det inga mätbara förbättringar mellan före och efter prov. Detta antyder på att brist på motorikfärdigheter inte försvinner av sig själva samt att skolans två fysisk aktivitets lektioner i veckan inte räcker till för att förbättra motorikfärdigheterna. Resultatet visade också att det var fler elever i interventionsgruppen som kvalificerade sig för gymnasiet än i kontrollgruppen.

Motoriska färdigheter kan också hjälpa barn till ett bättre psykiskt välmående. Detta visar Piek, Bradbury, Elsley och Tate, (2008) studie, där de granskade en grupp förskolebarns social-emotionella variabler i relation till motorisk förmåga. Förmågan att effektivt förflytta sig och effektivt påverka föremål är avgörande färdigheter under dessa tidiga år. Detsamma gäller också fin och grovmotoriska svårigheter i förskola som kan bidra till barns sociala främjande ifall de inte kan leka på ett passande sätt med sina kompisar. Svårigheter vid tidig rörelse kan också begränsa senare utveckling, vilket kan leda till sociala och känslomässiga svårigheter, som kan kvarstå till vuxen ålder (Piek, Bradbury, Elsley & Tate, 2008).

Ett väsentligt resultat som framkom i studien var sambandet mellan motorikkoordination och deprimerat/oroligt beteende hos barn i förskolan. Det visade sig att barn med risk för DCD (Developmental Coordination Disorder) hade en betydligt högre rapporterad poäng på ångest/deprimerad skalan jämfört med barnen som hade högre poäng i motoriska färdigheter (Piek, Bradbury, Elsley & Tate, 2008).

Palmer, Matasuyama och Robinson (2016) studie visade att barn med planerade fysiska aktiviteter hade 8,5 minuter mindre stillasittande tid än barn som istället för planerade aktiviteter hade fri lek utomhus. Totalt så deltog barnen i den planerade rörelseaktivitetsgruppen 15,5 minuter mer i fysiska aktiviteter än i gruppen som hade fri lek utomhus. Gruppen som hade fri lek utomhus gjorde inga ändringar i deras rutiner och spenderade 30 minuter varje morgon på förskolans gård som inkluderar trehjulingar, en sandlåda och en stor gräsmatta.

Barnen i den planerade rörelseaktivitetsgruppen ersatte sin fria utomhuslek med planerad rörelse 2 gånger i veckan. I rörelseaktiviteterna inkluderades en dansbaserad aktivitet som uppvärmning, följt av flera olika motoriska stationer och fysiska aktivitets spel. För att alla barn skulle få samma

förutsättningar i den fysiska aktiviteten så såg varje rörelsepass likadant ut. De började med 5 minuter uppvärmning, vidare till 15 minuter av självständiga motorikbaserade stationer, följt av 5–7 minuter fysiskt aktivitetsspel och avslutar med 3 minuter nedkyllning (Palmer, Matasuyama & Robinson, 2016).

Palmer (2016) m.fl. skriver att man mätte fysisk aktivitet med hjälp av accelerometrar, dessa accelerometrarna mäter intensitet, frekvens, och hållbarheten av fysisk aktivitet. Accelerometrarna ställs in ut efter varje individuellt barn, baserat på ålder, kön, längd och vikt, accelerometrarna sitter i ett elastiskt bälte på barnens högra höft och sitter där från när barnen kommer på morgonen fram till lunch. De valde att dela in fysisk aktivitet i fem olika kategorier: stillasittande, lätt, måttlig, kraftfull och måttlig till kraftfull. Barnen hade accelerometern på sig tre eller fyra gånger under terminen.

2.1 Sammanfattning

Genom att ha läst dessa tre olika artiklarna så har jag fått en större inblick och förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet i förskolan. De artiklarna har gemensamt är att alla betonar vikten av fysisk aktivitet för barn och ungdomar. I alla tre artiklarna så har man också ett barnperspektiv, där man som vuxen gör det man tror är bäst för barnen. Artiklarna uppmärksammar också värdet i barns motorik och koordinations utveckling, hur viktigt det är att barn får rätt förutsättningar och möjlighet till fortsatt utveckling.

Det som artiklarna har gemensamt med min studie är fokuset på barns hälsa och hur viktigt det är för barnen att röra på sig och hur fysisk aktivitet påverkar barnen positivt. Något som alla artiklarna och även jag nämner det i min studie är konsekvenserna av för lite fysisk aktivitet och vilka risker det finns.

Det som skiljer dessa artiklar från min studie, är att syftet med min studie är att undersöka hur pedagogerna upplever deras arbete med planerad fysisk aktivitet. I min studie fokuserar jag också mycket på pedagogerna och hur de arbetar och i artiklarna ligger fokuset främst på barnen.

Något som jag saknar i dessa tre studierna är just hur pedagogerna upplever det fysiska aktiviteterna i förskolan, dessa tre studierna fokuserar mestadels på barnen och hur viktigt det är med fysisk aktivitet. De fokuserar också mycket på konsekvenserna av för lite fysisk aktivitet och vad det kan resultera i både fysiskt och psykiskt.

Jag tycker att min studie behövs för att kunna läsa och analysera hur pedagogerna själva upplever deras arbete kring fysisk aktivitet. Då detta är något jag tycker saknas i de tre artiklarna som jag valt, då deras fokus ligger mestadels på barnen. Pedagogerna spelar en sån väsentlig roll när det kommer till planerad fysisk aktivitet och därför tycker jag att min studie behövs för att upplysa om pedagogers egna upplevelser.

3 TEORI

I detta kapitel kommer jag att redogöra för det normkritiska perspektivet som jag har valt att min studie ska utgå ifrån.

Skälet till att jag valde ett normkritiskt perspektiv är för att jag tror att normen i dagens förskolor är, att barnen inte behöver den planerade fysiska aktiviteten, utan de är tillräckligt fysiskt aktiva när de springer ute på förskolans gård. Engdahl och Ärleman-Hagsér (2015, s.101) skriver "Ett normkritiskt perspektiv innebär att normer och makt i form av synliga och dolda strukturer synliggörs och problematiseras. Vad som uppfattas som 'normalt' varierar stort".

Ett normkritiskt perspektiv innebär att makt och normer bestående av dolda och synbara strukturer problematiseras och tydliggörs. Normer är outtalade riktlinjer som har en inverkan på hur vi beter oss och hur vi förväntas bete

oss i olika sammanhang. I förskolans verksamhet behöver de att de normer som inskränker och begränsar individers handlingsutrymme och möjligheter granskas på olika sätt. Normer blir främst blottade när de bryts, det vill säga när något som inte ses som ”normalt” händer (Engdahl, Ärleman-Hagsér, 2015).

Frågor att ställa sig för att börja problematisera normerande praktiker kan vara: Vilka normer i samhället speglas i förskolans praktik? Vilka normer begränsar och försvårar barns och vuxnas liv i förskolan? Vem eller vilka har tolkningsföreträde? Vem har makten över perspektiven? (Engdahl och Ärlemalm-Hagsér, 2015, s.101).

Hellman (2013) skriver att ett barn eller en individ som beter sig enligt normerna som finns, sticker nästan aldrig ut i en grupp, eftersom individen beter sig och förhåller sig till de osagda förväntningarna som närmiljön har på en. Skulle man bryta normen så skulle omgivningen med stor sannolikhet reagera på det avvikande beteendet och indikera det som onormalt. Syftet med min datainsamling i form av intervjuer var inte bara att ta reda på hur pedagogerna upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter utan också att försöka belysa de normer som jag tror finns i dagens förskolor.

4 METOD

I detta kapitel kommer jag att beskriva vilken typ av datainsamlingsmetod som jag har valt att använda mig av, för att undersöka syftet med min studie. Jag kommer också att redogöra för urvalet jag har gjort samt hur jag har gått tillväga och vilka etiska övervägande som jag har tagit hänsyn till i min studie. Jag kommer också att redogöra för validitet och reliabilitet samt avsluta med bearbetning av insamlat material.

4.1 Kvalitativa intervjuer

Jag har valt att använda mig av kvalitativa intervjuer, för att få bästa möjliga svar gällande mitt syfte och frågeställningar. I mitt syfte och mina frågeställningar frågar jag efter pedagogernas uppfattningar och upplevelser och då anser jag att kvalitativa intervjuer var mest passande. Bryman (2018) skriver att i en kvalitativ forskning läggs det stor vikt på informanternas egna synsätt och uppfattningar. Alla människor har olika synsätt och tidigare upplevelser och därför är det nödvändigt att jag som intervjuar inte lägger in

mina egna värderingar under intervjun. Då finns risken att jag går miste om syftet med min studie och att intervjun skulle bli partisk (Dalen, 2008).

Christoffersen och Johanessen (2015) skriver att kvalitativa intervjuer är det vanligaste tillvägagångssättet när man ska genomföra en datainsamling. När man använder sig av intervjuer så får man detaljerade och tydliga svar av informanten. Den kvalitativa intervjun kan innehålla öppna frågor som är relaterade till det förbestämda temat och syftet, frågornas ordföljd är inte bestämda sen innan. När man använder sig av öppna frågor så kan det vara nödvändigt med en fastställd standardisering. Till exempel så kan den som intervjuar ge samma frågor till alla informanterna.

Jag valde att använda mig av halvstrukturerade frågor i intervjun, vilket betyder att jag har utgått ifrån en intervjuguide med frågor, där svaren följs upp med mer specificerade och individanpassade följdfrågor (Bryman, 2018). Intervjuguiden vad skriven utifrån studiens syfte och innehåller åtta frågor, frågorna i intervjuguiden vad öppna frågor där jag förväntade mig ett mer specificerat svar än ja eller nej. Alla frågorna i intervjuguiden utgick ifrån samma ämne och var formulerade på ett sätt som gjorde att jag kunde få en större förståelse för hur pedagogerna diskuterar kring deras upplevelser. Jag använde samma intervjuguide till alla intervjuerna som genomfördes (se bilaga 2).

4.2 Genomförande

För att få en större inblick i hur en intervju går till, så började jag med att läsa passande litteratur. Jag läste också tidigare examensarbeten för att få en tydligare förståelse för hur frågorna kan komma att formuleras. När jag kände att jag hade fått en tydlig bild av vilka frågor jag ville ha, så skrev jag ner dem och skapade min intervjuguide. Jag skrev sedan ett informationsbrev till en förskolechef för att få tillstånd att kontakta pedagoger att intervjuas på de förskolor som hon ansvarar för (se bilaga 1). Efter att ha fått ett godkännande av förskolechefen, så började jag att kontakta pedagoger, både genom telefon men också personligen och bokade tid för intervjuer.

Innan jag genomförde mina intervjuer så fick min handledare titta på min intervjuguide och ge sitt godkännande. När jag sedan skulle genomföra intervjuerna så informerade jag informanterna om studiens syfte och att allt kommer att vara konfidentiellt. De fick skriva på en samtyckesblankett. Jag frågade sedan om det var okej att jag spelade in intervjun, om någon inte ville

det så valde jag att anteckna på papper istället. Här varierade svaren sig, då några tackade ja till att spela in intervjun och någon tackade nej. När jag genomförde intervjuerna som jag hade fått tillåtelse att spela in så, valde jag att använda mig av en funktion på min telefon. Telefonen ställdes på flygplansläge, dels för att vi inte skulle bli störda men också för att inspelningen inte skulle ”flyga” och sparas i så kallade molntjänster. Jag la sedan över inspelningarna på en extern hårddisk.

Under den intervjun där informanten inte ville bli inspelad, så valde jag att anteckna under intervjuns gång. När intervjuerna var färdiga så lyssnade jag igenom dom noga för att sedan transkribera dem och sedan analysera och granska informanternas svar.

4.3 Urval

I denna studie intervjuades tre pedagoger på en förskola i Västra Götalands län, två av dessa informanterna var förskollärare och en barnskötare, jag intervjuade också två förskollärostudenterna som har en tidigare barnskötarutbildning. Informanterna informerades om studiens ämne och syfte innan intervjun för att de skulle få möjlighet att förbereda sig, utan att få reda på intervjuns frågor i förväg. Det personer som intervjuades var två förskollärare och en barnskötare, dessa informanter arbetar på en förskola där det inte är åldersindelad, utan på avdelningarna så är barnen 1–6 år. De två förskollärarna har lång erfarenhet och barnskötaren har arbetat i några år. Intervjuerna genomfördes på pedagogernas förskola, i ett avskilt rum för att undvika att bli störda eller distraherade. Anledningen att det blev just tre pedagoger och två förskollärostudenterna berodde på att pedagogerna hade svårt att avsätta tid till intervjuerna och att lämna barngruppen, vilket resulterade i fem intervjuer på ca 15 minuter. De två förskollärostudenterna som jag intervjuade hade en barnskötarutbildning sen tidigare och anledningen till att jag valde att intervjua dem var dels för att de har erfarenhet av förskolans verksamhet och de har erfarenhet av VFU perioder där de har varit deltagande i planering tillsammans med pedagoger på avdelningen.

Jag har valt att döpa pedagogerna för att det ska bli enklare att förstå vem som har sagt vad i resultatet.

Pedagog 1-Förskollärare

Pedagog 2-Förskollärare

Pedagog 3-Barnskötare

Pedagog 4-Förskollärostudent (även barnskötare)

Pedagog 5-Förskollärarstudent (även barnskötare)

4.4 Etiska överväganden

Under studiens gång har jag tillämnat Vetenskapsrådets (2017) fyra forskningsetiska principer, *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

Första kravet är informationskravet, vilket handlar om att respondenterna ska vara informerade om studiens syfte, det är då viktigt att jag som forskare förklarar på ett mycket tydligt sätt, så att informanten förstår syftet och vad studien innebär. Innan jag startade mina intervjuer så såg jag till att informanterna var införstådda med studiens syfte och varför studien görs. Jag förklarade studiens innehåll och hur jag ska använda mig av intervjuernas innehåll.

Det andra kravet som vetenskapsrådet (2017) skriver om är samtyckeskravet, detta betyder att forskaren ska informera informanterna om att deras deltagande i studien är frivillig och att det när som helst under studiens gång kan avbryta sitt deltagande. Detta gjorde jag genom att lämna en samtyckesblankett till informanterna innan intervjun startade, jag förklarade att deltagandet var frivilligt och att de när som helst under intervjuens gång kunde avbryta sin medverkan. Informanterna skrev under blanketten efter att de hade läst igenom den.

Det tredje kravet är konfidentialitetskravet, det handlar om att forskaren ska försäkra informanten att deras namn och namn på platsen kommer att vara helt anonyma och att informanternas personuppgifter inte under några som helst omständigheter kommer att framkomma i studien. Det är då viktigt att jag som forskare inte nämner till exempel vilken stad eller förskola jag befinner mig i när jag genomför mina intervjuer, det är endast jag som kommer att ta del av informantens personuppgifter. Skulle jag skriva med informantens personuppgifter i min studie så kan det bli väldigt enkelt att ta reda på vem informanten är. Detta var något som jag hade i åtanke under intervjuernas gång och under tiden som jag skrev min studie.

Det fjärdekravet är nyttjandekravet. Nyttjandekravet innebär att materialet som forskaren får ut av informanterna kommer att användas i till exempel studien, vetenskapliga publikationer och i undervisning. Detta var något som jag förklarade samtidigt som jag beskrev studiens syfte, innan intervjun startade. Detta för att informanterna skulle vara medvetna om att jag kommer att använda informationen jag får ut i intervjuerna till min studie.

4.5 Validitet och Reliabilitet

Bryman (2018) skriver att validitet är ett begrepp som handlar om att de slutsatser som skapas av en studie granskas och bedöms ha gemenskap samt vara äkta eller inte. Validiteten i en studie bestämmer ifall studiens syfte har fullgjorts. Skulle en studie sakna validitet eller reliabilitet så kommer studiens vetenskapliga värde att gå förlorat.

Christoffersen och Johannessen (2015) förklarar att reliabilitet betyder tillförlitlighet, reliabilitet syftar också på hur exakt och noggrann studiens data är. Det finns några sätt att testa sin datas reliabilitet, ett av dem är att upprepa samma studie vid två olika tillfällen med cirka två-tre veckors mellanrum. Skulle resultatet bli samma som första studien så tyder det på hög reliabilitet. Ett annat sätt är att låta flera andra forskare granska samma fenomen. Skulle dessa forskare komma fram till samma resultat, så är det ett tecken på hög reliabilitet. Bryman (2018) skriver att en kvalitativ forskare som upprepar en etnografisk studie behöver ta an en liknande social roll som den ursprungliga forskaren. Risken finns annars att det som forskaren ser och hör inte kommer att kunna jämföras med det som den ursprungliga forskaren kom fram till.

Under mina intervjuer använde jag mig av öppna frågor, för att sedan ställa följdfrågor på de svar jag fick. Detta kan ha haft inverkan på intervjuernas utveckling. Studiens resultat grundar sig på informanternas beskrivningar och upplevelser. I och med att mitt syfte med studien var att ta reda på hur pedagoger upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter, så tycker jag att informanternas upplevelser och beskrivningar är tillförlitliga och trovärdiga till min studie.

Frågorna i min intervjuguide är utformade på så vis att om en fråga skulle missuppfattas så finns det chans för den som intervjuar att leda tillbaka informanten på rätt spår, genom att utveckla den ursprungliga frågan. Även fast jag har använt samma intervjuguide till alla mina intervjuer, så bli svaren olika beroende på informanternas individuella erfarenheter och upplevelser.

4.6 Bearbetning av insamlat material

När jag hade genomfört mina intervjuer med mina fem informanter, så lyssnade jag igenom inspelningarna noga för att försöka tolka informanternas svar. Sedan började jag att transkribera intervjuerna efter vad som sades. Under transkriberingens gång så lyssnade jag igenom intervjun flera gånger, vilket gör att jag förstår informanternas svar på ett tydligare sätt och det blir då enklare att tolka och analysera svaren. Därefter läses transkriberingarna igenom noga och jag analyserade och sökte efter likheter och skillnader. På så sätt skapade jag tre kategorier som jag ansåg var relevanta till mitt syfte och frågeställningar (Bryman, 2018).

5 RESULTAT

Efter att ha analyserat intervjuerna så har jag kommit fram till fyra gemensamma kategorier som förekommer i alla intervjuerna, dessa fyra är:

spontan aktivitet, prioritering i planering, motivation till fysisk aktivitet och vidareutveckling. Dessa fyra kategorier kommer jag att redogöra för i detta kapitlet.

5.1 Spontan aktivitet

Samtliga av informanterna menar på att den spontana fysiska aktiviteten är den som mestadels förekommer i förskolans verksamhet. När flera av informanterna resonerar kring den spontana fysiska aktiviteten så refererar de flertalet gånger till att barnen rör sig mycket i den fria leken och framförallt att barnen rör sig mycket när dom är utomhus. Springer, leker, cyklar och gungar är några aktiviteter som nämns som sker spontant ute. De nämns också i några av intervjuerna att de tycker att barnen rör på sig tillräckligt i den fria leken på förskolan. Några av informanterna nämner att den planerade fysiska aktiviteten oftast sker inomhus och det kan då vara i sammanhang med en samling. Några exempel som informanterna nämner som planerad aktivitet inomhus är bamsegympa, miniröris, dans och hinderbana.

Det framkommer att två av informanterna försöker att planera in någon av dessa aktiviteter en till två gånger i veckan och dessa aktiviteter håller på i cirka trettio minuter. Barnen har en positiv inställning till dessa aktiviteter och deltar med nöje. Skulle det finnas barn som inte vill vara med så försöker pedagogerna att motivera dom och föregår med gott exempel genom att själva delta i aktiviteten med en positiv inställning. En informant säger exempelvis:

Ibland kan det ju vara så att någon står och tittar eller sätter sig och då försöker man ju oftast liksom, (gestikulerar). Nu ställer vi oss upp, att man visar att man är delaktig och det är ju väldigt viktigt att vi som pedagoger är delaktiga.

Det framkom att många pedagoger brukar göra någon form av fysisk aktivitet när de ser att barnen behöver röra på sig eller att det har blivit lite ”stojigt”. Här säger också flera av informanterna att skulle barnen ha ”för mycket” spring i benen när de är inomhus, så väljer oftast de att ta med sig barnen och gå ut för att de ska få springa av sig.

5.2 Prioritering i planeringen

I min intervjuguide så hade jag en fråga om den planerade fysiska aktiviteten prioriteras i förskolans planering av verksamheten. Här kunde jag se en tydlig likhet emellan informanterna. Samtliga av informanterna nämner hur viktigt det är med den fysiska aktiviteten för barns hälsa och mående, men att det inte är något som prioriteras i planeringen. När jag ställer frågan om fysisk aktivitet prioriteras i planeringen till pedagog 1 så svarar hen:

Nej, det prioriteras inte, vi måste gå efter barnens dagsform. Vi prioriterar att få ihop barngruppen och den sociala biten samt att se till att dagsrytmen kommer igång och flyter på.

Detta framkommer i flera av intervjuerna att man prioriterar andra lärandemål framför den fysiska aktiviteten men det nämns också att man försöker vid planering att hitta tillfälle för rörelse. Det som främst prioriteras är det sociala samspelet mellan barn och barn och mellan pedagog och barn samt att skapa en dagsrytm för barnen att följa. Pedagogerna utgår också mycket ifrån barnens dagsform och på grund av det är det svårt att planera in aktiviteter, då de i förväg inte kan veta barnens dagsform och hur pigga de är på fysiska aktiviteter.

Någon informant nämner också att förskolan ofta har tema som de arbetar med och menar på att det läggs mycket tid på lärandemål inom det temat vilket gör att det inte blir så mycket tid över till rörelse. Hen ger också förslag på att man skulle kunna ta in den fysiska aktiviteten i förskolans tema, men detta är inte någon som de har gjort.

5.3 Motivation till fysisk aktivitet

Under intervjun så ställdes också frågan om huruvida informanterna motiverar stillasittande barn till att delta i fysiska aktiviteter. Flertalet av informanterna svarade då att det är viktigt att man som pedagog ska föregå med gott exempel och själva delta i aktiviteten. Några nämner också hur viktigt det är att man som pedagog själv har en positiv inställning och attityd till fysisk aktivitet, då barnen ofta gör och tar efter hur pedagogerna på förskolan agerar och gör. Till exempel så beskriver en informant hur hen gör när hen håller i gympan, hen är med och gör precis samma rörelser som barnen och hejar på barnen under aktivitetens gång.

En pedagog säger att de i sitt arbetslag försöker motivera barnen på bästa möjliga sätt till fysisk aktivitet men att man aldrig kan tvinga ett barn till att delta utan vill inte barnet så måste de inte. Hen påpekar att det är viktigt att respektera och acceptera barnens egen vilja och försöka fortsätta locka till

rörelse. Hen förklarar att de pedagoger som ingår i hens arbetslag har kommit överens om ett arbetssätt för att motivera barnen till olika aktiviteter, där ibland fysisk aktivitet.

För att föregå med gott exempel ja, vi kanske visar barnet då om de inte vill vara med, titta här liksom, så gör vi själva och då får vi ofta med dom. Istället för att bara säga så är det viktigt att vi pedagoger visar och liksom med ett varmt ansikte får med barnet och det funkar (Pedagog 3).

Ovanstående citat tyder alltså på hur viktiga pedagogerna är i förskolan och när det kommer till att motivera barnen till fysisk aktivitet. Som pedagogen säger ovan så måste man som pedagog föregå med gott exempel och visa för barnen att det är kul att röra på sig och en positiv och glad attityd under rörelsestunderna tillsammans med barnen. Detta är så viktigt eftersom barn ofta härmar och tar inflytande från pedagogerna, det hade därför blivit svårt att motivera barnen till rörelse om man som pedagog inte själv visar något intresse eller har en negativ attityd till fysisk aktivitet.

5.4 Vidareutveckling

En fråga som ställdes i intervjuerna var: Hur skulle ni kunna utveckla erat arbete med fysiska aktiviteter? Här framkom det väldigt lika svar från flertalet av informanterna. Flera av pedagogerna berättar att för att utveckla den planerade fysiska aktiviteten i förskolan så är det viktigt att variera aktiviteter.

Pedagog 2 säger:

Det är väl att man kanske ibland då kollar vad det är man har gjort under några veckor och att man kanske gör nya rörelser. Man uppdaterar sig så att man inte kör samma program, samma dans, samma gympa. Har man kört samma lek många gånger att man försöker göra nya lekar, där man får använda alla delar av kroppen, så att det inte bara är samma. Så dom får utmana sig själv fysiskt.

Som pedagogen säger ovan så är det väldigt viktigt att pedagogerna i arbetslaget varierar och uppdaterar sina planerade aktiviteter, så att man inte fastnar med samma aktivitet för länge, för då finns risken att barnens intresse för att delta sjunker. En annan pedagog lyfter också barnens inflytande i val av fysisk aktivitet, för att öka intresset för barnen till att delta i den planerade fysiska aktiviteten så kan de få ett större inflytande när pedagogerna ska välja aktivitet. Pedagoger berättar att hen har en tanke där barnen ska få rösta på vilka aktiviteter som de tycker är roligast men de får också lämna egna förslag på aktiviteter som de tycker är kul. Samtliga av pedagogerna nämner

också att det är väldigt viktigt som pedagoger i ett arbetslag, att titta över sina aktiviteter för att inte ”fastna” i samma aktivitet varje dag.

5.5 Sammanfattning

I mitt resultat så kan jag tydligt se att den fysiska aktiviteten oftast sker spontant, i den fria leken. Många pedagoger anser att barnen rör sig tillräckligt i den fria leken och framförallt utomhus och därför kan fysisk aktivitet prioriteras bort i verksamhetens planering. Det som nämndes som prioriteras i planeringen var istället till exempel, det sociala samspelet mellan barn och barn och samspelet mellan pedagog och barn, samt skapa en dagsrytm som funkar för barnen att följa. En positiv upptäckt var att de flesta av informanterna hade en positiv inställning till att ha fysisk aktivitet i förskolan och att de försökte föregå med gott exempel för att motivera barnen till att delta i aktiviteterna.

6 DISKUSSION

I detta kapitel kommer jag att diskutera resultatet jag fick fram, och metoden jag valde till min datainsamling.

6.1 Resultatdiskussion

Innan jag började skriva denna studie och studerade fysisk aktivitet i förskolans verksamhet så hade jag en förhoppning om att dagens pedagoger skulle vara insatta i hur stor betydelse fysisk aktivitet har för barnen och deras utveckling. På grund av att hälsa och fysisk aktivitet är ett hett ämne i dagens samhälle så tycker jag det är viktigt att man redan i förskolan arbetar med det på ett medvetet sätt, för att barnen ska få den bästa möjliga grunden till sitt välbefinnande och sin hälsa.

Syftet med denna studie var att undersöka pedagogers upplevelse av planerad fysisk aktivitet i förskolan. Samt ta reda på ifall de normer som jag tidigare hade förutspått existerade eller om jag hade fått fel uppfattning. Resultatet i studien visade att pedagogerna hade en positiv inställning till att planera in fysisk aktivitet i verksamhetens planeringar men att det oftast bortprioriterades av andra saker som pedagogerna ansåg var viktigare, som till exempel det sociala samspelet i gruppen mellan barn och barn samt att skapa en dagsrytm som fungerar.

I resultatet kunde jag också se den tydliga normen som jag tidigare hade förutspått, att det finns pedagoger som upplever att barnen rör sig tillräckligt i den fria leken, mestadels utomhus och därför inte väljer att prioritera planerad fysisk aktivitet i verksamheten (Ericsson, 2005). Skulle barnen i förskolan skulle bli utan den planerade fysiska aktiviteten så missar de inte bara ett tillfälle att röra på sig, utan de går även miste om till exempel det sociala samspelet som sker i aktiviteterna, motorik och koordinationsaktiviteter går förlorade samt samarbets aktiviteter.

Ytterligare en förutspådd norm som jag hade inför denna undersökning var att de flesta pedagogerna skulle svara att den planerade fysiska aktiviteten mestadels sker inomhus. Detta fick jag bekräftat under mina intervjuer då majoriteten av pedagogerna svarade att den spontana rörelsen oftast sker ute på gården och att den planerade fysiska aktiviteten sker mestadels inomhus.

Några av dessa aktiviteter som informanterna nämner som görs inomhus är till exempel dans och gympa.

Jag tycker därför det är väldigt viktigt att man som pedagoger ser över och granskar förskolans rutiner och verksamheten, just för att man ska kunna belysa normer och kunna bryta dem. Hellman (2013) skriver att skulle man välja att inte granska sina rutiner och sin verksamhet så kan man inte heller upptäcka normerna, det kan då bli att man fortsätter i samma ”spår” och inte förnyas sig.

FYSS (2016) har gett en rekommendation där de rekommenderar att barn och ungdomar ska vara fysisk aktiva cirka 60 minuter om dagen, där de ska få upp pulsen, genom att till exempel springa, hoppa, cykla. I resultaten kunde jag tydligt se att pedagogerna varken tänker på eller utgår ifrån, dessa rekommendationer. De fysiska aktiviteterna som pedagogerna brukade genomföra tillsammans med barnen brukade vara i cirka tjugo till trettio minuter, två gånger i veckan, men detta är inte tillräckligt utifrån den rekommendationen som finns. Barnen behöver fysisk aktivitet varje dag för att minska och undvika hälsorisker som till exempel fetma och diabetes, men också för att utveckla sin motorik och koordination (Hansen, Jagtøien och Annerstedt, 2002).

Det har framkommit i tidigare forskning, att den fysiska aktiviteten inte bara är nödvändig för barns hälsa utan det har också en positiv inverkan på barns skolprestationer och inlärning (Ericsson & Karlsson, 2014).

Under denna undersökningens gång har jag fått en bättre uppfattning av vad det är som gör att den planerade fysiska aktiviteten ofta försvinner. Några faktorer som har nämnts är stora barngrupper, tidsbrist samt personalbrist. Av egen erfarenhet så är jag medveten om att dessa faktorer finns och att det kan vara svårt. Min förhoppning är att pedagoger i dagens förskolor ska börja prioritera fysisk aktivitet mer i verksamheten och att man strävar efter att följa rekommendationerna som finns. Skolverket (2016) skriver också i förskolans läroplan 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 (Skolverket, 2016, s.9).

En positiv upptäckt som jag gjorde under studiens gång var den positiva inställningen som pedagogerna hade till fysisk aktivitet. Majoriteten tyckte att den fysiska aktiviteten var väldigt rolig och att nästan alla barn tycker det

är kul att röra på sig. Det framkom också att pedagogerna tyckte det var viktigt att de själva föregick med gott exempel och visade en positiv attityd inför barnen. Jag själv tror att pedagogernas attityd är a och o när det kommer till barnens intresse för deltagande i fysisk aktivitet, ser barnen att pedagogerna tycker att den fysiska aktiviteten är kul, så tror jag att det väldigt ofta smittar av sig på barnen.

6.2 Metoddiskussion

En anledning till valet av studieobjekt var att jag själv har upplevt att planerade fysiska aktiviteter ofta försvinner i dagens förskolor och att de blir mest spontana aktiviteter. Därav föll valet på kvalitativa intervjuer, jag ville höra hur pedagogerna upplevde deras arbete. Denna metod har fungerat bra men det har funnits några brister, till exempel var den grundläggande tanken att intervjua fem förskollärare men på grund av tidsbrist, personalbrist, sjukdomar så var detta inte möjligt. Lösningen på detta hade varit att flytta fram intervjuerna, men på grund av studiens tidsram så blev det svårt att lösa och det resulterade i att jag intervjuade två förskollärare, en barnskötare och två förskollärarstudenter (båda har en barnskötarutbildning sen innan).

De pedagoger jag intervjuade hade svårt att komma loss och ta sig tid till intervjun, vilket gjorde att jag kände mig stressad att genomföra mina intervjuer. Detta gjorde att några av mina tänkta följdfrågor prioriterades bort av mig. Något jag hade kunnat göra annorlunda för att undvika detta är att göra en provintervju. Detta för att jag ska känna hur det känns att intervjua och för att veta vilka följdfrågor som är lämpliga att ställa. Dalen (2008) skriver att genom att göra en pilotintervju så får man testa sin intervjuguide men man testar även sig själv som intervjuare. Man får också möjlighet att använda och testa sin tekniska utrustning så att man vet att den funkar vid det riktiga intervjutillfället.

Jag tror att om man inte är van att intervjua så är det extra viktigt att göra en provintervju, för att få lite mer självförtroende och för att vara helt säker på din intervjuguide och vad det är för svar som man vill få ut av intervjun. Jag hade önskat att jag hade gjort en provintervju, då jag kände att jag blev lite nervös och blyg under intervjuerna, då jag inte har någon tidigare erfarenhet att intervjua människor. Jag tror att man hade genomfört intervjuerna med större självförtroende och varit mer självsäker i sina frågor i sin intervjuguide om man tidigare hade provat på att göra en provintervju.

Något som jag tyckte funkade väldigt bra under mina intervjuer var att spela in dem, informanterna fick frågan innan intervjun om det var okej att jag

spelade in intervjun, alla förutom en godkände detta. Genom att spela in intervjuerna så kan man när man ska transkribera materialet lyssna igenom intervjuerna flera gånger, för att tolka informanternas svar på bästa sätt (Dalen, 2008). I den intervjun där informanten inte ville bli inspelad, så hade jag min intervjuguide med mina frågor och fyllde i informantens svar under intervjuns gång. Det var svårare att anteckna svaren och lyssna på informanten samtidigt, detta gjorde att jag gick miste om det detaljerade svaren som jag hade önskat och som jag fick i de inspelade intervjuerna.

Något att tänka på om man ska genomföra en likande studie är att kontakta informanterna så tidigt som är möjligt, för att försäkra sig att man hinner med att intervjua de pedagoger man har tänkt och att försöka ”ligga på” informanterna lite, då det ofta kan gå upp till en vecka innan man får bestämt en tid. Samt också att göra en provintervju innan de riktiga intervjuerna startar, personligen tror jag då att jag hade blivit mer säker och hade ställt bättre följdfrågor under intervjuernas gång (Dalen, 2008).

Jag hade under mina intervjuer hoppats på mer tydliga, specifika och utförliga svar ifrån informanterna. Eftersom jag inte fick de specifika svar som jag hade som förhoppning så blev det svårt för mig att tolka och vidare analysera resultatet, vilket resulterade i att jag fick ett svagare resultat än vad jag hade hoppats på. Något som jag kanske hade kunnat göra för att undvika detta, var att granska min intervjuguide och kanske också ändra och utveckla den på ett sätt som hade gjort att jag hade fått de svar som jag hade som förhoppning. Jag hade kunnat haft mer ”styrda” frågor, i den intervjuguiden som jag använde mig av så är de flesta frågorna öppna och ger informanten ”fria” svar, detta kan vara en bidragande orsak till mitt svaga resultat.

6.3 Slutsats

Genom att ha gjort denna studie så har jag fått en tydligare bild av hur viktig den fysiska aktiviteten är för barn och ungdomar, inte bara för den fysiska hälsan utan också den psykiska hälsan. Jag har också fått en bredare kunskap i hur jag som blivande förskollärare kan arbeta med fysisk aktivitet i förskolan. Min förhoppning efter denna studie är att kunna delge min nya kunskap vidare till mina kommande kollegor.

Jag hoppas att pedagoger och även förskolechefer i framtiden fortsätter att utveckla deras arbete med planerade fysiska aktiviteter och att man förstår innebörden av hur viktigt det är för barnen att röra på sig. Något som jag tror kan vara en bra idé för att utveckla arbetet med fysisk aktivitet i förskolan är vidare utbildning för pedagogerna. Det kommer ständigt ny forskning om

barn och ungdomars hälsa och hur viktig fysisk aktivitet är för deras utveckling, det är därför viktigt att pedagogerna hänger med i utvecklingen och uppdaterar deras kunskap med den nya forskningen, genom vidare utbildning.

6.4 Förslag till vidare forskning

På grund av tidsbrist så valde jag att intervjua både förskollärare, barnskötare och förskollärestudenter. Vidare forskning inom området kan vara att intervjua ett större antal pedagoger och endast förskollärare för att få en bredare utsträckning av pedagogers upplevelser av den planerade fysiska aktiviteten, för att sedan följa upp med observationer. Genom att kombinera dessa kvalitativa metoderna intervju och observation så skulle man få en mer fördjupad studie, denna studie borde då pågå under en längre tid. Jag hoppas att min studie kan väcka ett lika stort intresse hos andra människor både i och utanför förskolans verksamhet som det har gjort hos mig. Då jag anser att detta är ett väldigt viktigt och aktuellt ämne i dagens samhälle.

7 REFERENSER

- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Upplaga 3). Stockholm: Liber
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. (1. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning
- Elevhälsportalen. (2018). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2018-11-14, från <https://elevhalsportalen.se/forskola/fysisk-aktivitet>
- Engdahl, I. & Ärlemalm-Hagsér, E. (red.) (2015). *Att bli förskollärare: mångfacetterad komplexitet*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inlärning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Ericsson, I. & Karlsson, M.K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study [Elektronisk resurs]. *Scand J Med Sci Sports*. (24:2, 273–278). Hämtad från <https://doi.org.bibproxy.kau.se/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Grindberg, T. & Jagtøien, G.L. (2001). *Barn i rörelse fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Enskede: TPB.
- Hellman, A. (2013). *Vardagsliv på förskolan ur ett normkritiskt perspektiv*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. (1. uppl.) Göteborg: Multicare.

- Nyberg, G. (2017). Få unga rör sig tillräckligt. I. Centrum för idrottsforskning, *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid* (ss.27–42). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Osnes, H., Skaug, H.N. & Eid Kaarby, K.M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Palmer, K K., Matsuyama, A L. & Robinson, L E. (2016). Impact of Structured Movement Time on Preschoolers' Physical Activity Engagement [Elektronisk resurs]. *Early Childhood Educ J.* (45:2, 201–206). Hämtad från <https://doi-org.bibproxy.kau.se/10.1007/s10643-016-0778-x>
- Piek, J P., Bradbury, G S., Elsley, S C. & Tate, L. (2008). Motor Coordination and Social– Emotional Behaviour in Preschool-aged Children [Elektronisk resurs]. *International Journal of Disability, Development and Education.* (55:2, 143–151). Hämtad från <https://doi-org.bibproxy.kau.se/10.1080/10349120802033592>
- Skolverket (2010). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. (rev. 2016). Stockholm: Skolverket.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2016). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. ([3., rev. uppl.]). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

8 BILAGOR

8.1 Informationsbrev

Hej!

Mitt namn är Fanny Andersson och jag är 22 år. Jag läser nu min sjätte termin på förskolläraprogrammet på distans ifrån Karlstad universitet. I termin sex ska vi skriva ett examensarbete, där jag har ämnet rörelse, kost och hälsa. Jag har valt i mitt arbete att fokusera på rörelse och syftet med mitt arbete är att undersöka hur pedagoger upplever deras arbete med planerade fysiska aktiviteter i verksamheten. För att få ut så mycket tankar, erfarenheter och upplevelser om området som möjligt har jag valt att samla in data genom kvalitativa intervjuer. Jag skulle därför vilja ha tillstånd av dig som förskolechef att kontakta pedagoger på de förskolor som du ansvarar för och fråga om de vill delta i min studie.

Studiens insamlade datamaterial kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att bara jag vet vem som sagt vad. Inga namn på varken pedagoger eller förskolor kommer alltså att nämnas i arbetet. Vidare kommer respondenterna tydligt att informeras om studiens syfte och att det är frivilligt att delta eller att avbryta sin medverkan när som helst. Materialet som jag får fram kommer enbart att användas i detta examensarbete

Hoppas att du tycker denna undersökning är lika viktig och intressant som jag, och att du vill tacka ja till att några pedagoger (frivilligt) får möjlighet att delta i min studie.

Stort tack på förhand!

Fanny Andersson 070-4925238

Fannyandersson96@hotmail.se

Min handledare från Karlstad Universitet

Pernilla Hedström

Pernilla.hedstrom@kau.se

8.2 Intervjuguide

1. Vad är fysisk aktivitet för dig?
2. Hur arbetar du med fysisk aktivitet i förskolan?
3. Upplever du att erat arbete med fysiska aktiviteter sker mest planerat eller spontant? Varför?
4. Upplever du att fysiska aktiviteter prioriteras i er planeringen av verksamheten? Om inte vad prioriteras?
5. Hur ofta planerar ni in fysiska aktiviteter i verksamheten?
6. Hur upplever du att det fungerar med planerade fysiska aktiviteter?
7. Hur skulle ni kunna utveckla erat arbete med fysiska aktiviteter?
8. Hur motiverar ni de barn som ofta väljer stillasittande aktiviteter att delta i fysiska aktiviteter?