



**Läroarutbildningen**  
**Examensarbete**  
**Hösten 2004**

## **Faktorer som påverkar planerad fysisk aktivitet enligt pedagoger på sex förskolor**

**Handledare:**  
**Mariann Persson**

**Författare:**  
**Elin Harryson**  
**Sofie Nilsson**

# Faktorer som påverkar planerad fysisk aktivitet enligt pedagoger på sex förskolor

## **Abstract**

I arbetet undersöks vilka faktorer som påverkar den planerade fysiska aktiviteten i förskolan. Planerad fysisk aktivitet för barn i förskolan behandlas ur perspektiven självkänsla, hälsa, utveckling och inläring. För att ta reda på vilka faktorer som påverkar den planerade fysiska aktiviteten i förskolan använde vi oss av en undersökningsgrupp bestående av pedagoger på sex förskolor. Urvalsgruppen har bestått av 52 pedagoger med utbildningarna barnskötare, förskollärare och fritidspedagoger. Respondenterna arbetar på sex förskolor i två kommuner. Det totala deltagandet i enkäten var 40 pedagoger. Instrumentet i undersökningen var en enkät som bestått av både strukturerade och öppna frågor. Enkäten bygger på frågor som lyfter fram pedagoger i förskolan och deras syn på och vilka faktorer som påverkar den planerade fysiska aktiviteten i förskolan. Resultatet i vår undersökning pekar på att pedagogerna i förskolan är medvetna om den planerade fysiska aktivitetens roll för barns utveckling. Resultatet pekar också på flera olika faktorer som påverkar den planerade fysiska aktiviteten i förskolan. I diskussionen resonerar vi kring de olika faktorerna, som påverkar den planerade fysiska aktiviteten i förskolan och sätter dessa i ett större perspektiv.

## **Ämnesord:**

förskolan, "fysisk aktivitet", planering, pedagog



# INNEHÅLL

<b>FÖRORD</b> .....	<b>5</b>
<b>1 INLEDNING</b> .....	<b>6</b>
<b>2 BAKGRUND</b> .....	<b>7</b>
2.1 TEORETISK BAKGRUND .....	7
2.1.1 Kunskapsteoretikern Piaget .....	7
2.1.2 Den fysiska aktivitetens betydelse för självkänslan.....	8
2.1.3 Automatiserade rörelsers betydelse för inläring .....	9
2.1.4 Den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnandet.....	10
2.1.5 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i förskolan .....	11
2.1.6 Att planera fysisk aktivitet i förskolan.....	13
2.1.7 Skollagen och Läroplanen .....	14
2.2 SYFTE MED PROBLEMSTÄLLNING .....	15
<b>3 METOD</b> .....	<b>15</b>
3.1 UNDERSÖKNINGSMETOD .....	16
3.2 UNDERSÖKNINGSGRUPP .....	16
3.2.1 Urvalsgrupp .....	16
3.3 UTVECKLING AV ENKÄTEN .....	17
3.4 GENOMFÖRANDE AV ENKÄTEN .....	17
3.5 PILOTSTUDIE .....	18
3.6 URVALSFÖRFARANDE .....	18
3.7 BEARBETNING AV INSAMLAT MATERIAL .....	19
3.8 METODKRITIK .....	19
<b>4 RESULTAT</b> .....	<b>20</b>
4.1 VERKSAMHETSPLANER .....	20
4.1.1 Verksamhetsplaner för förskolor i kommun ett.....	21
4.1.2 Verksamhetsplaner för Förskolor i kommun två.....	21
4.2 REDOVISNING AV ENKÄTSVAR .....	22
4.2.1 Förekomsten av vidareutbildning inom området ”rörelse och hälsa” .....	23
Fig. 1 Vidareutbildning i rörelse och hälsa.....	23
4.2.2 Pedagogernas syn på hur ofta planerad fysisk aktivitet bör förekomma .....	24
Fig. 2 Uppfattningen av förekomsten av planerad rörelse.....	24
4.2.3 Faktorer som avgör hur frekvent planerad fysisk aktivitet förekommer i förskolan.....	27
Fig. 3 Faktorer som avgör frekvensen av planerade rörelseaktiviteter .....	27
4.2.4 Den planerade fysiska aktivitetens betydelse för barn.....	28
Fig. 4 Planerade rörelseaktiviteters betydelse för barn.....	29

4.2.5 Planerad fysisk aktivitet i jämförelse med den ”fria leken”.....	31
Fig. 5 Pedagogens uppfattning av planerad fysisk aktivitet jämfört med den fria leken .....	31
4.2.6 Hur barnets motoriska utveckling påverkar skolprestationen.....	34
4.2.7 Sammanfattande Analys.....	36
<b>5 DISKUSSION.....</b>	<b>38</b>
5.1 FÖRSLAG PÅ FORTSATTAS STUDIER.....	39
5.2 RESULTATETS KONSEKVENSER FÖR YRKESROLLEN .....	40
<b>6 SAMMANFATTNING.....</b>	<b>41</b>
<b>KÄLLFÖRTECKNING.....</b>	<b>42</b>
BILAGA 1 .....	44
Enkät.....	44
BILAGA 2 .....	48
I Ur och Skur .....	48
BILAGA 3 .....	49
MTI.....	49
BILAGA 4 .....	50
Mats Niklassons sju steg .....	50

## **Förord**

Vi blev intresserade av rörelse under vår inriktning och under vår specialisering om rörelse och idrott, där litteraturen har understrukt vikten av rörelsens betydelse för barns utveckling. Vårt intresse för rörelse grundar sig också på medias debatter om att barns spontana rörelse blir allt mer sällsynt. Under vår verksamhetsförlagda del i utbildningen har vi observerat att den planerade rörelsen spelar stor roll för att alla barn skall vara fysiskt aktiva. Därför har vi blivit intresserade av att kartlägga hur medvetna pedagogerna är om vikten av att ha planerad fysisk aktivitet i förskolan.

Aktuell litteratur som behandlar området planerad fysisk aktivitet i förskolan har varit svår att få tag i, men den litteratur som vi hittat och har varit relevant har vi använt oss av i den teoretiska bakgrunden. Vi vill tacka alla pedagoger som ställt upp genom att fylla i enkäten som har varit helt ovärderlig i den slutgiltiga produkten. Vi vill också tacka Mariann Persson, Universitets adjunkt i idrott och hälsa, på högskolan i Kristianstad som varit vår handledare.

# 1 Inledning

Vi vill i denna uppsats undersöka varför det kan vara viktigt för barn som vistas i förskolan att vara fysiskt aktiva och varför det är viktigt för personalen i förskolan att planera in fysisk aktivitet i verksamheten. Vi använder oss av benämningen pedagoger i uppsatsen syftar då på personal i förskolan med en pedagogisk utbildning, i detta fall förskollärare, barnskötare och fritidspedagoger. I resultatdelen använder vi oss av orden verksamhetsplaner/arbetsplaner, och i fortsättningen kommer vi att benämna dem som verksamhetsplaner. Fortlöpande i arbetet använder vi oss av definitionen motorisk utveckling, denna definition innebär att ett barn gradvis tillägnar sig olika färdigheter som har med rörelse och förflyttning att göra.

Människokroppen är byggd för rörelse och behöver rörelse för att fungera väl. Viss förmåga till variationsrikedom i rörelse är nedärvt från tidigare skeden av artens utveckling. Ett barns utveckling är en produkt av arv och miljö. Det finns idag barn som växer upp i en miljö där barnens behov av rörelsevariation inte tillgodoses och miljön inte lockar till fysisk aktivitet. Det finns anledning att oroa sig för detta, eftersom detta förhållande kan få negativa konsekvenser för barnets totala utveckling i form av att barnet kan få svårare att lära sig skriva och koncentrera sig (Dessen, 1990). Därför är det viktigt att vi pedagoger tillgodoser alla barns behov genom att skapa förutsättningar för att barn skall kunna förverkliga deras naturliga rörelsebehov. Sedan 1998 har förskolan en läroplan, Lpfö 98, som är grundläggande för lärares yrkesutövning. Lpfö 98 tar upp att:

Förskolan skall sträva efter att varje barn /.../utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.  
(utbildningsdepartementet, 1998:13)

Detta är ett av målen för barns utveckling och lärande i förskolans läroplan, som belyser vikten av att den fysiska aktiviteten skall vara en del av förskolans verksamhet

## **2 Bakgrund**

Vår uppsats bygger på litteratur som belyser rörelsens betydelse för barn och hälsa. Dessutom har vi genomfört en kvantitativ undersökning som bygger på enkäter (bilaga 1). Vi har också tagit del av fyra verksamhetsplaner för att visa på vilket sätt de undersökta förskolorna vill arbeta med den planerade fysiska aktiviteten. Målet med att använda enkäter i undersökningen är att urvalet är för stort för att använda intervju som metod.

### **2.1 Teoretisk bakgrund**

Den teoretiska bakgrunden handlar om varför barn i förskoleåldern behöver vara fysiskt aktiva, vikten av att planera fysisk aktivitet i förskolan och vad skollag och läroplan säger om planering och rörelse i förskolan.

#### **2.1.1 Kunskapsteoretikern Piaget**

Enligt Säljö (2002) kom Jean Piaget fram i ljuset med sin pedagogiska teori först under 1960-talet. Piaget såg på sig själv främst som kunskapsteoretiker och inte till större del som psykolog eller pedagog. Piaget företrädde en uppfattning om lärande och utveckling som gick hand i hand med behaviorismen. Behaviorismen är den syn på lärande som motsvarar en empirisk idétradition, vilket innebär att lärande anses som grundat i den fysiska erfarenhet som en individ erfar. Piagets kunskapsteori har i stort påverkat dagens sätt att se på undervisning och utveckling. Piagets syn på lärande och idéer om kognitiv utveckling har influerat de flesta läroplaner och liknande officiella dokument som formulerats under de senaste fyra årtiondena. Metaforer som lanserats i dessa texter behandlar att barn skall tillåtas vara aktiva, upptäcka saker på egen hand, låta dem styras av sin egen nyfikenhet och att inte bara lära utantill, utan också få förståelse för sitt lärande. Piaget företrädde också en konstruktivistiskt syn på tänkande och lärande. Detta innebär att människan inte är en passivt registrerande varelse som tar emot sinnesintryck, människan är istället aktiv och skapar helheter om det vi erfar. Ett drag i Piagets syn som skiljer honom från andra kunskapsteoretiker, är hans betoning av att barn måste vara aktiva både fysiskt och intellektuellt i sin omgivning. Det är när barn handskas med och undersöker sin omgivning som barn utvecklar sin förmåga. Läraren och pedagogen; den vuxne, antas skapa

förutsättningar för att barnet skall utvecklas genom att göra det möjligt för barnet att lära och erfara (a.a).

Vad man önskar är att läraren skall upphöra att föreläsa och i stället stimulera elevernas egna undersökningar och deras egna ansträngningar (Säljö, 2002:58).

Piaget menar att de praktiska upplevelser som barn gjort spelar stor roll för att de skall kunna föreställa sig något som inte är närvarande. Rörelseerfarenheter ger barnen substans när det gäller innehåll begrepp, ord, rumsuppfattning, talförståelse, beröring av andra och användning av sina krafter (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

### **2.1.2 Den fysiska aktivitetens betydelse för självkänslan**

Rörelse åtföljs alltid av känslor hos barnet. Det återspeglas framförallt i att barnet upplever en stark glädje och lycka i sin rörelseutveckling när de steg för steg erövrar en fysisk förmåga, till exempel när det lilla barnet lär sig att själv kunna förflytta sig. Självkänslan påverkar barns fysiska framsteg (Dessen, 1990). En stor del av barns dagliga fysiska aktivitet sker i leken. Att leka innebär att aktivera hela sig själv och för barn är "hela sig själv" huvudsakligen det samma som "hela kroppen". Detta innebär att barn utvecklar en hög kompetens och en tro på sig själva med hjälp av fysisk aktivitet. Då ett barn aktiverar sig själv genom leken tränar det sin rörelseförmåga, vilken jagutvecklingen delvis bygger på. Genom att vara aktiv utforskar barnet omgivningen och finner lättare sig själv i förhållande till sin omvärld. Detta leder till att barnet får en mer omfattande förståelse av sig själv och sin påverkan på omvärlden (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

Det är viktigt att barn får positiva upplevelser av rörelse, för lika lyckligt som det barn blir som lyckas, lika olyckligt blir det barn som misslyckas. Upprepade misslyckanden och andras hån är upplevelser som sätter djupa spår, vilket leder till att barnet på alla möjliga sätt undviker att hamna i samma situation igen. Detta kan få till följd att idrott och motion väljs bort för resten av livet eftersom rörelsen laddats med negativa emotionella upplevelser (Dessen, 1990). Genom att i förskolan stimulera barn till att lära känna sin kropp och få en god kroppsuppfattning, det vill säga en kunskap om kroppens olika delar och deras samspel i rörelse, ger man barnet en god grund för dess utveckling i en social process i samspel med andra barn och vuxna (Folkhälsoinstitutet, 1996). De barn och ungdomar som får goda och

positiva upplevelser av fysisk aktivitet genom sin uppväxttid, kan i de flesta fall behärska det mesta som krävs för att kunna delta i de sociala aktiviteter som är betydelsefulla för olika åldersgrupper. Barn gör massor av saker tillsammans och detta hänger ihop med deras fysiska sätt att leka. När barn känner sig trygga och fria i sin egen kropp i umgänget med andra barn har de goda möjligheter att bli delaktiga i en social gemenskap. Genom att barn deltar i fysisk aktivitet tillsammans med andra barn, som när de till exempel går på utflykt får de erfarenheter tillsammans på många olika plan. Barnen får prova på och uppleva sig själva i olika roller och funktioner vilket kan framkalla en möjlighet att utveckla en social trygghet i mötet av nya situationer (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

Dessen (1990) menar att små barns lekar oftast är rörelselekar och att kroppsrörelsen är en viktig ingrediens i samvaron med andra barn. De barn som har fått en god jagupplevelse genom trygghet i sin kunskap om den egna kroppens förmåga, har mycket lättare att accepteras av andra barn, vilket leder till att de får lättare att samarbeta med en grupp barn i lekens form. Kroppen blir ett smidigt redskap och barnet kan utveckla sin sociala förmåga (a.a.). Ett barn som känner trygghet i sin egen kropp har också ofta ett bättre självförtroende än de som är osäkra i sin grovmotorik. Detta självförtroende har en tendens att sprida sig till andra utvecklingsområden hos barnet och har på detta sätt en positiv effekt på inläringssituationen (Danielsson m.fl., 2001).

### **2.1.3 Automatiserade rörelsers betydelse för inläring**

Alla människor har ett bibliotek av färdigheter som vi kan plocka ur när helst vi behöver dem. En färdighet är en förmåga som ursprungligen krävde motorisk planering, men som så småningom kan utföras automatiskt. När ett barn lär sig knyta skorna för första gången, måste det koncentrera sig på både fingrar och skosnöre. Det är detta som är motorisk planering. Efter att ha lyckats knyta skosnörena några gånger med hjälp av motorisk planering ”sjunker kunskapen in” och blir en färdighet. När en färdighet är inlärd integreras denna med hjärnans övriga funktioner och kan plockas fram automatiskt (Ayres, 1983). Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) skriver att motorisk och intellektuell förmåga är ömsesidigt beroende av varandra. Ett barn som misslyckas med teoretiska uppgifter i skolan har ofta inte lärt sig behärska de rörelser som uppgiften kräver, såsom pennfattning och att ta emot instruktioner. Även om barnet utför rörelsen fungerar denna inte så automatiskt att barnet också kan

koncentrera sig på innehållet i det han eller hon utför. I stället upptas koncentrationen av att till exempel forma bokstäverna rätt, få dem i rätt ordning, hålla pennan rätt i handen och så vidare. När barnet anstränger sig på det här viset är det viktigt att hjälpa det att upparbeta en bättre grovmotorik och en större styrka i handen. Ett barn med dessa svårigheter har fått uppgiften att skriva för tidigt i förhållande till hur långt det har kommit i automatiseringen av förmågan att hålla ett skrivredskap (a.a.). Det är viktigt att på ett tidigt stadium hjälpa barn att träna upp sin motoriska förmåga. En dåligt utvecklad grovmotorik betyder ofta en ännu sämre finmotorik, vilket gör att all energi hos ett barn går åt till att koncentrera sig på att sitta still och hålla pennan rätt. Barn som dessutom har svårt med balansen kan också få svårt att orientera sig i rummet och behöver hela tiden korrigera sin kroppsställning (Folkhälsoinstitutet, 1996). Barn som inte har ett automatiserat rörelsemönster i grundläggande aktiviteter som att gå, springa, hoppa, kasta och fånga måste få träna detta. De ges då möjlighet till att koncentrera sig på andra viktiga områden så som att lära sig läsa, skriva och räkna (Danielsson m.fl., 2001). Barn har en stark drivkraft att öva nya motoriska färdigheter tills de är automatiserade och det är viktigt att de får öva färdigt. När man är trött och stressad påverkas de automatiserade rörelserna som är nödvändiga för att skriva. Svårigheter med automatisering av rörelse och läs- och skrivsvårigheter hänger ihop och barn med dessa svårigheter behöver därför mycket extra träning i sin allmänna grov- och finmotorik. Desto tidigare barnen med dessa svårigheter upptäcks och rätt insatser sätts in desto bättre, så att barnen slipper gömma sina svårigheter bakom bus och undanflykter (Dessen, 1990). Många barns inlärningssvårigheter skulle kunna minskas genom medveten användning av motorisk träning och allsidig stimulans (Folkhälsoinstitutet, 1996). Orsakerna till koncentrationssvårigheter kan bero på många faktorer, men en gemensam nämnare för dessa barn är att de ofta har stort behov av rörelse. En individuellt strukturerad motorisk träning är ett bra sätt att förbättra dessa barns koncentration och självkänsla, vilket i sin tur möjliggör en bättre inlärningssituation (Sandberg, 1997).

#### **2.1.4 Den fysiska aktivitetens betydelse för välbefinnandet**

Vid karolinska institutet räknar man med att det idag är omkring 10-15 % av alla barn som väger alldeles för mycket. Professor Claude Marcus, huvudman för Rikscentrum för svår övervikt hos barn vid Huddinge Universitetssjukhus menar till och med att nästan alla barn

och ungdomar i Sverige lever osunt idag. Barn och ungdomars övervikt kopplas till att utbudet av läsk, godis, hamburgare och annan snabbmat aldrig har varit större än idag och att vår livsstil har förändrats (Karolinska Institutet, 2004). Rapporter och forskning visar enligt Ekberg och Erberth (2000) att fysisk aktivitet, tillsammans med en balanserad kost är ytterst viktigt och ofta det viktigaste sättet att behålla hälsan, undvika sjukdomar och skador. De flesta av dagens hälsoproblem och välfärdsjukdomar, som inkluderar sjukdomar som fetma, stress och högt blodtryck, verkar vara förenade med våra vanor och vår livsstil. Dessa sjukdomar har ett samband med att vi inte är lika fysiskt aktiva i den utsträckning som är nyttigt för oss. Ekberg och Erberth (2000) anser att trots att det verkar vara populärt och inne att motionera så finns det en uppfattning att gruppen som tränar har ökat sin träningsmängd samtidigt som gruppen som inte rör sig har ökat i storlek. Tendenserna är liknande för barn och ungdomar som för vuxna (a.a.).

Enligt Danielsson m.fl. (2001) är fysisk aktivitet en viktig skyddsfaktor mot ohälsa. Mot denna bakgrund är det oroande att den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar har minskat under de senaste decennierna. Troligen ger daglig fysisk rörelse det bästa skyddet mot ohälsa vilket kräver tillgång till rörelseintensiva miljöer i förskolan. Barns motoriska utveckling är också av stor betydelse för barns inlärningsförmåga och självkänsla (a.a.). Barn som stimuleras till en bra rörelseutveckling får dessutom bättre fysik då det gäller styrka, uthållighet, snabbhet och rörlighet. Alla vävnader i kroppen behöver aktivitet för att kunna utveckla sina funktioner. Det gäller ben och brosk, senor och muskler, nervsystem och kärlsystem. När vi är helt inaktiva minskar muskelmassan med cirka åtta gram per dag och skelettmassan minskar med cirka två procent per vecka ner till miniminivå (Dessen, 1990). Rörelse har stor betydelse för barns totala utveckling eftersom detta kräver samordningar mellan nerver, muskler och en intensiv hjärnverksamhet. Den forskning om barns utveckling och sambandet mellan motorik och intellektuell utveckling som bedrivs på skilda håll i världen understryker vikten av att barn får all den rörelsestimulans de behöver för att nå bästa möjliga utveckling på alla områden (Sandborgh-Holmdal & Stening, 1993).

### **2.1.5 Vikten av att planera in fysisk aktivitet i förskolan**

Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) menar att det är förskolans uppdrag att ge barn goda möjligheter till fysisk aktivitet. De anser att det är en konsekvens av att barn har behov av

rörelse och att vi blir mer uppmärksamma på hur viktigt en allsidig rörelseerfarenhet är för barns totala utveckling. När pedagogerna i förskolan försöker få planerade fysiska aktiviteter att bli en naturlig del av barnens vardag måste de intressera sig för att varje enskilt barn får lära känna sin egen kropp och sina egna rörelsemöjligheter så bra som möjligt. Därför är det viktigt att väl planera aktiviteter som inspirerar och ger barnen rörelseerfarenhet (a.a). Förskolepedagogen behöver teoretisk kunskap både för planering, genomförande och utvärdering av sitt arbete och en professionell kompetens för att leda en praktisk pedagogisk verksamhet. Genom god planering och förberedelse samt ett öppet och flexibelt genomförande kan det bli nära och bra förbindelser mellan teori och praktik. Relevant teori behövs dessutom som motivering för planeringen (Fagerli m.fl. 2001).

Förskolan har ansvar för barnen under den bästa tiden på dagen, då barnen är utvilade och beredda på nya utmaningar. Dessutom är dagsljus en viktig förutsättning för uteaktiviteter, som i sin tur ger goda möjligheter till fysisk upplevelse (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Den optimala miljön för barns helhetsutveckling är alltså den inom- och utomhusmiljö där barn kan få fysiska och psykiska utmaningar (Danielsson m.fl., 2001). Detta är några av orsakerna till att det måste finnas utrymme för den fysiskt aktiva leken i förskolan. De vuxna skall se till att det finns möjligheter till rörelse utifrån varje barns förutsättningar. Genom att ge barnet möjlighet att röra sig utifrån dess egna behov ger man det en chans att utveckla sin potential även när det gäller styrka och rörlighet. Små barn får naturlig styrka och rörlighetsträning genom att klättra, hänga, gunga, hoppa, rulla, smyga och åla i olika miljöer som ger tillfälle till en allsidig användning. Därför är det viktigt att barn från tidig ålder har gott om plats och goda möjligheter att röra sig på olika sätt. Man kan inte riskera att barn organiseras i en vardag som inte tar hänsyn till att de har behov av att leka och att vara fysiskt aktiva. Förskolan måste ha en strategi för hur man ger barnen goda och varierande möjligheter att leka och röra sig. Föräldrar tror att förskolan tillgodoser barnens rörelsebehov på dagarna, och förskolan tror att föräldrarna är ute med barnen på helgerna. Barnen behöver båda delar (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

Mellberg (1993) anser att om vi erbjuder barn mångsidiga uppgifter som lockar till egna rörelsefall, stimulerar vi rörelsesäkerheten och utvecklar koordinationsförmågan hos barnen. All rörelselek är en nödvändig förberedelse för mer komplicerade och komplexa lekar. De flesta barn är fyllda av rörelsefantasi och tar alla tillfällen i akt för att befästa nyvunna insikter. Man bör ge barn massor av positiva rörelseupplevelser så de av egen kraft får lust att

experimentera. Det handlar om att vi vuxna på ett eller annat sätt organiserar rörelselek för barnen och leder dem mot ett planerat mål. Det viktiga är inte vad man som pedagog planerar in i den fysiska aktiviteten, utan att den är en del av vardagen på förskolan. Det finns ofta möjligheter till fysisk aktivitet runt om och på förskolan som till exempel skog, lekplatser och öppna ängar. På förskolan kan man använda tillgängligt material, till exempel för att göra en motorikbana. Det gäller bara att ta vara på och kunna se möjligheterna till fysisk aktivitet (a.a.). Som Mellberg skriver är det viktigt att "Planera in tid för rörelselek!" (Mellberg, 1993:77).

Mellberg (1993) anser att den planerade fysiska aktiviteten är motiverad i förskolan, eftersom barn i den planerade fysiska aktiviteten lockas att göra sådant som de inte har upptäckt, eller har svårt för och kanske undviker i den egna leken. De kan genom den planerade aktiviteten upptäcka nya rörelser som utvecklar kroppens medvetenhet. I den planerade fysiska aktiviteten hjälper vi barn att upptäcka glädjen i att röra oss tillsammans, här står den egna kroppen och rörelsen i centrum för barnets uppmärksamhet. I den spontana leken finns en upptäckarglädje ibland barn, som ska försöka bibehållas i den organiserade leken. Den blir då en fortsättning på deras egen lek, där pedagogerna kan ge barn erfarenheter som stimulerar och utvecklar dem (a.a.). Rörelseträning är bra för alla barn, inte enbart för barn med svårigheter. Rättvisa är inte att behandla alla barn lika, utan att behandla varje barn efter dess behov (Sandberg, 1997).

### **2.1.6 Att planera fysisk aktivitet i förskolan**

Vid varje förskola skall det finnas någon form av verksamhetsplan, som beskriver förskolans innehåll och arbetssätt, dess storlek och omfattning samt eventuell inriktning. Denna verksamhetsplan skall varje år revideras, uppdateras och omarbetas. I början av varje termin brukar varje avdelning göra upp en grovplanering (Granberg, 1998). För att få en bra planering menar Mellberg (1993) att det underlättar om pedagogerna utgår från de förutsättningar och rutiner som finns på den egna förskolan. I början kan det behövas mycket tid för planering eftersom många didaktiska och praktiska frågor kring den planerade fysiska aktiviteten måste bearbetas i arbetslaget. Den tid man i början lägger ner på att finna bra former och rutiner för rörelsestunden underlättar i framtiden då yttre förändringar sker i personal eller barngrupp på förskolan. Det kan dessutom vara betydelsefullt att pröva sig fram

för att utvärdera och förändra, och på det sättet finna de bästa förutsättningarna för den egna förskolan. Vid val av övningar kan det vara bra att strukturera dem för sig själv, för att bli medveten om vad man vill ge barnen för upplevelser och erfarenheter. Det blir enklare att uppfatta vad barnen kan och vad de behöver mer stimulans i om det finns en tydlig struktur. Den väl planerade aktiviteten ger sedan större möjlighet till barns egna spontana idéer och att improvisera (a.a.).

Förskolan skall erbjuda en målinriktad och medvetet planerad pedagogisk verksamhet. Planeringen skall utgå dels ifrån barngruppen dels från barnets individuella behov och utvecklingsnivå. Pedagogerna skall arbeta fram långsiktiga och kortsiktiga målbeskrivningar för verksamheten, för enskilda barn och för hela gruppen (Granberg, 1998). Vid all träning såväl individuellt som i grupp är det viktigt med en väl anpassad stimulering baserad på barnets behov och förmåga. Vid planeringen skall val av övningar alltid ställas i relation till barns utvecklingsstadium och inte enbart till deras kronologiska ålder (Sandberg, 1997).

### **2.1.7 Skollagen och Läroplanen**

I skollagen finns de grundläggande bestämmelserna för hur förskoleverksamheten skall utformas (utbildningsdepartementet, 1998). I förskolan skall det finnas personal med sådan utbildning eller erfarenhet att barnens behov av omsorg och en god pedagogisk verksamhet kan tillgodoses (Forkman, Red. 2002). Personalen skall enligt Lpfö 98 planera, genomföra, utvärdera och utveckla förskolans verksamhet mot de mål som finns i Läroplanen. För att genomföra dessa uppgifter krävs det att personalen är väl utbildad och får den kompetensutveckling och det stöd som krävs för att de professionellt skall kunna utföra sitt arbete (Utbildningsdepartementet, 1998).

Enligt Lpfö 98 skall förskolan ta hänsyn till barns olika förutsättningar och behov. Barn skall erbjudas en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Förskolan skall också ge barnen stöd i att utveckla en positiv uppfattning om sig själva som lärande och skapande individer. De skall få känna tilltro till sin egen förmåga att tänka själva, att handla, att röra sig och att lära sig. Att skapa och kommunicera med hjälp av olika uttrycksformer såsom rörelse utgör både innehåll och metod i förskolans strävan att främja barns utveckling och lärande. Utomhusvistelsen på förskolan bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter i både planerad miljö och naturmiljö. Vidare står det i Lpfö 98 att förskolan skall sträva efter att

varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Arbetslaget skall ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling (Utbildningsdepartementet, 1998). Planeringsarbetet är en viktig del av förskolans arbete för att uppfylla Lpfö 98 som bygger på lagstiftningen. Man skall genom utveckling av årsplaner och lokala läroplaner uppnå målen i Lpfö 98. Årsplanerna och de lokala läroplanerna bryts ofta ner till tema och veckoplaner (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

## **2.2 Syfte med problemställning**

I läroplanen för förskolan står det att förskolan skall sträva efter att barnen utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Utbildningsdepartementet 1998). Syftet med vår uppsats är att undersöka pedagogers uppfattning om betydelsen av den planerade fysiska aktiviteten i förskolan, och vilka faktorer som påverkar hur frekvent den förekommer. Detta ska vi göra genom att undersöka de mål i förskolornas verksamhetsplaner som berör planerad fysisk aktivitet. Vi ska också genom enkäter undersöka pedagogers syn på den planerade fysiska aktiviteten på förskolan.

Våra problemformuleringar är:

- Vilka faktorer anser vårt urval av pedagoger avgör hur ofta planerad fysisk aktivitet förekommer i förskolan?
- Hur ofta anser ett urval pedagoger i ett antal förskolor att planerad fysisk aktivitet bör förekomma i förskolan?
- Är vårt urval av pedagoger medvetna om den planerade fysiska aktiviteternas roll i förskolan?

## **3 Metod**

I kommande text kommer vi att redogöra för vår metod, urvalsförfarande och hur vi bearbetat vårt insamlade material.

### **3.1 Undersökningsmetod**

Vår undersökning bygger på enkäter, vilket gör den kvantitativt inriktad. Kvantitativt inriktad forskning är enligt Patel och Davidson (2003) sådan forskning som innebär mätningar vid datainsamlingar, statistiska bearbetnings- och analysmetoder (a.a.). Enkätundersökningar kan, som i vår undersökning, vara till exempel attitydmässiga och förklarande (May, 2001). Vår undersökning är förklarande, eftersom vi ställer frågor kring ämnet (planerad fysisk aktivitet i förskolan) och attitydmässig, eftersom vi genom enkätfrågorna mäter hur respondenternas attityder och intentioner är kopplade till deras bakgrund som pedagoger i förskolan (May, 2001).

### **3.2 Undersökningsgrupp**

Undersökningsgruppen har bestått av pedagoger på sex förskolor. Vi har medvetet valt att endast använda oss av personer med pedagogisk utbildning, eftersom det är de som arbetar med barnen på förskolan. I detta fall förskollärare, barnskötare och fritidspedagoger som arbetar med barn i åldern tre till fem år. Vi har gjort ett strategiskt urval vilket innebär att respondenterna, det vill säga deltagarna i undersökningen, har en redan känd egenskap (May, 2001).

#### **3.2.1 Urvalsgrupp**

Större delen av vår undersökning bygger på kvantitativ metod i form av enkäter, som vi delat ut till en grupp om 52 pedagoger i förskolan. Av dessa enkäter fick vi in 40 svar. Av respondenterna som deltar i undersökningen arbetar 17 pedagoger i kommun ett och 23 i kommun två. Undersökningen har skett i en lättillgänglig grupp, vilket har underlättat vårt arbete genom att det varit lätt att få kontakt med respondenterna, dela ut enkäterna och att påminna om svar. Undersökningen vi gjort är genomförd i mindre skala, alltså inom ett begränsat område. Vår undersökning är genomförd på sex olika förskolor i två olika kommuner i Skåne. Vi ansåg att det var bättre att lämna enkäter inom ett närliggande område för möjligheten att personligen kunna påminna respondenterna att svara och därigenom få en bättre svarskvot.

### **3.3 Utveckling av enkäten**

I vår enkät frågar vi om respondentens utbildningsbakgrund, utbildningsår och utbildningar inom området. Det har varit intressant för oss att se om det finns någon form av attitydsskillnad beroende på vilken bakgrund (utbildning) respondenten har. Då vi inte har sett någon attitydsskillnad mellan dessa grupper har vi inte tagit upp detta i vår undersökning. Vi har gjort denna undersökning för att få svar på våra problemformuleringar.

Enkätundersökningar grundar sig på ett vikoröst tillvägagångsätt som strävar efter att avlägsna så många källor till skevheter som möjligt. Detta innebär att resultatet skall kunna upprepas om man följer samma metod igen (May, 2001). Frågorna i vårt mätinstrument bygger på standarnisering, vilket innebär att alla respondenter får samma fråga formulerad på exakt samma sätt. Uttrycker respondenterna skilda åsikter i sina svar, beror detta på en verklig åsiktskillnad och inte på hur man ställde frågan. ”Enkäterna koncentrerar sig på respondentens svar i en strukturerad intervjusituation” (May, 2001:117).

Vi har i vårt arbete stävat efter att undersökningen skall vara reliabel och att enkäten skall vara valid. Enligt May (2001) innebär reliabel att en annan forskare skall kunna uppnå samma resultat genom användning av samma metod, urvalsmetod och frågeformulär vid ett annat tillfälle. Valid innebär att den skall mäta det som den avser att mäta och inget annat (a.a.).

När vi sammansatte instrumentet för vår undersökning, en enkät, läste vi igenom vår teoridel och tittade på vårt syfte för att ställa så relevanta enkätfrågor som möjligt i förhållande till vår problemställning. Vi strävade efter att formulera tydliga och lättförståeliga frågor för att underlätta för respondenten. Enkäten innehåller både strukturerade och öppna frågor för att tydligare få fram respondenternas syn på den planerade rörelsen i förskolan.

### **3.4 Genomförande av enkäten**

Andersen och Schwencke (1998) anser att det i enkäten helst bör vara frågor som enbart har några få svarsalternativ, men att det också är möjligt att ha öppna frågor där respondenten kan svara med egna ord. Väljer man att ha öppna frågor blir det mycket efterarbete vid bearbetningen av enkäten. Fördelen med de öppna frågorna är att respondenten med egna ord motiverar sina svar, vilket i sin tur leder till att vi får en bredare förståelse av bakgrund och

sammanhang. Nackdelarna med öppna frågor är att respondenterna inte alltid är vana vid att formulera sig i skrift, detta kan innebära att innehållet blir oklart (a.a.). Med enkäterna har vi möjlighet att motivera respondenten att svara genom ett personligt brev som medföljer, detta kallas ett missiv. Trost (2001) skriver att missiv bör innehålla så mycket information om undersökningen som möjligt, till exempel vilka som är ansvariga för undersökningen, inlämningsdatum, telefonnummer att ringa vid oklarheter, ett personligt tack till respondenter som tagit sig tid att svara med mera (a.a.). För att ytterligare motivera vår undersökningsgrupp att svara på våra enkäter har vi utlovat att skicka dem ett exemplar av vårt färdiga examensarbete.

### **3.5 Pilotstudie**

Innan enkäten delades ut genomfördes en mindre pilotundersökning med tre deltagare. Pilotundersökningens deltagare har pedagogisk utbildning och är verksamma i förskolan. Pilotundersökningen genomfördes för att undersöka om enkäten hade brister, i form av frågornas relevans och formulering. Enligt Patel och Davidson (2003) använder man pilotundersökningar i syfte att pröva undersöknings metod och mätinstrumentets uppläggning. Vår pilotundersökning resulterade i mindre justeringar i enkäten.

### **3.6 Urvalsförfarande**

När vi sammanställt enkäten ringde vi upp områdescheferna för respektive förskola, för att få ett godkännande om att lämna ut enkäterna. Enligt Vetenskapsrådets bok Forskningsetiska principer kan man vid undersökningar som inte innefattar frågor av privat eller etiskt känslig natur få samtycke till genomförande av undersökningen via företrädare för uppgiftslämnare (a.a.). För att få tillbaka så många fullständigt ifyllda enkäter som möjligt skrev vi ett personligt brev som presenterade enkätens innehåll och poängterade vikten av den enskilde pedagogens deltagande i undersökningen. Då vi lämnade ut enkäterna till 52 pedagoger meddelade vi respondenterna att de fick vara anonyma och gav dem ett slutgiltigt datum, då enkäterna skulle vara ifyllda och klara för inlämning. Pedagogerna hade mellan fyra och fem veckor på sig att fylla i enkäten. Detta var dock något varierande från förskola till förskola på grund av geografiska avstånd. Vi påminde muntligt pedagoger och gav dem ytterligare tid att fylla i enkäten. Enligt Andersen och Schwencke (1998) kan man uppnå en ökning av svarsprocenten genom att på ett eller annat sätt påminna respondenterna om att fylla i

enkäterna. Får respondenterna dessutom lov att vara anonyma ökar svarsprocenten sannolikt ännu mer (a.a.).

### **3.7 Bearbetning av insamlat material**

Svarsfrekvensen i vår undersökning uppgick till 77 % vilket man idag enligt Trost (2001) anser är normalt. Sedan mitten av 1970-talet räknar man med svarfrekvenser på mellan 50 och 75 % av utlämnade enkäter (a.a.). En av anledningarna till bortfall var att respondenterna i ett arbetslag gemensamt hade svarat på enkäten. Då vi fick reda på detta tog vi beslutet att utesluta arbetslagets gemensamma och två ofullständiga enkäter från undersökningen, eftersom vi var intresserade av den enskilda pedagogens syn på den planerade fysiska aktiviteten i förskolan. Anledningarna till resterande bortfall är av oss okänt. ”Det finns alltid människor vi inte får tag i eller som inte vill besvara frågorna” (Holme & Solvang, 1997:199).

Det första steget i bearbetningsprocessen var att läsa igenom all rådata och skriva ner denna för hand, detta för att få en överblick av svaren och för att kontrollera så att bortfallet inte var för stort i enskilda enkäter. Som ett andra steg beslutade vi oss för vilka frågor som skulle användas i resultatdelen av vårt arbete, och vilka som är mest relevanta för att besvara vår problemställning. I det tredje steget i bearbetningsprocessen sammanställdes de strukturerade frågorna med hjälp av avprickningschema. Vi beslutade att ge exempel på respondenternas motiveringar och göra stolpdiagram över de strukturerade frågorna eftersom det då är lättare att redovisa variabler och läsaren får en tydligare överblick av resultatet (Trost, 2001). För att redovisa de öppna frågorna sammanställde vi delvis svaren i ett diagram, eftersom respondenterna svarade på ett sådant sätt att ett mönster gick att urskilja. Delvis sammanställde vi också svaren i en löpande text. Ur verksamhetsplanerna har vi sammanställt allt med betoning på fysisk aktivitet i punktform. Vi har respondenter i två olika kommuner för att få en bredare urvalsgrupp som inte är påverkade av samma politiska beslut, kommunala direktiv och ekonomiska besparingar.

### **3.8 Metodkritik**

Efter att ha sammanställt insamlad data har vi konstaterat att vi borde ha gjort en större pilotundersökning som omfattar fler än tre personer, det borde ha varit minst sju pedagoger. Under sammanställningen upptäckte vi att fråga åtta inte varit tillräckligt tydliga med ordet ”utveckling”. I frågan borde det ha framgått att vi syftade på barnets motoriska utveckling. Vi

anser inte att det har påverkat resultatet i stort, men svaren hade nog varit mer inriktade på den motoriska utvecklingen om vi varit tydligare. Vi insåg också i efterhand att vi fått ut ännu mer av enkäten om vi haft med en fråga om hur ofta förskolorna faktiskt har planerat fysisk aktivitet. Detta hade gjort det lättare för oss att koppla samman enkäterna med verksamhetsplanernas mål.

Vår bearbetningsprocess har varit både lång och tidskrävande, då vårt syfte har förändrats i takt med att vi läst enkäterna och sett nya möjligheter. Vi har erfårit att öppna enkätfrågor är väldigt intressanta, men har en lång och tidskrävande bearbetningsprocess. På fråga åtta i enkäten hade vi endast alternativ ja eller nej som respondenterna kunde kryssa i. Vi har däremot märkt att många har motsatt sig att välja mellan dessa alternativ, flera av respondenterna har svarat båda ja och nej, ingenting av det, eller liknande och sedan i sin motivering förklarat att båda alternativen är lika viktiga.

## **4 Resultat**

Vår intention har varit att titta på verksamhetsplaner från sex olika förskolor i två olika kommuner. Vi ville i dessa se hur förskolorna belyser arbetet med planerad rörelse. Eftersom en av förskolorna denna termin valt att fokusera på utveckling av språket och dokumentation har de uteslutit den planerade rörelsen i verksamhetsplanen. Då vi vet att de arbetar aktivt med rörelse har vi valt att inte ha med deras verksamhetsplan i undersökningen, eftersom vi anser att det kan ge en missvisande bild av deras verksamhet. Därför kan vi bara använda fyra av verksamhetsplanerna. Ytterligare en av förskolorna har tyvärr inte hunnit skriva sin verksamhetsplan. Detta beror på att de inte har fått tillräckligt med planeringstid. Dessa omständigheter har gjort att vi tittar närmre på fyra verksamhetsplaner/arbetsplaner istället för sex.

### **4.1 Verksamhetsplaner**

I den kommande delen redovisas sammanställningar av de fyra verksamhetsplaner som vi samlat in från två undersökta kommuner. Fortsättningsvis kommer vi använda fingerade namn på kommuner och förskolor.

#### **4.1.1 Verksamhetsplaner för förskolor i kommun ett**

##### Ekens Förskola med profil Ur och skur (bilaga 2).

Vi tillfredsställa barnens behov av rörelse genom att:

- Ge barnen positiva naturupplevelser
- Barnen får röra sig fritt i ojämn och varierande terräng i alla väder.
- Barnen får klättra hoppa och balansera i naturens alla miljöer etc.
- Successiv ökning av avstånden till utflyktsmålen, för att på så vis öka konditionen.

##### Björkens förskola

Vårt mål är att väcka barnens spontana rörelseglädje genom att:

- Stärka barnens muskelstyrka, balans, uthållighet etc. genom att erbjuda dem olika terrängar som närmiljön ger.

Vi skall arbeta utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. Vår målsättning är att varje barn skall ha ”en sund själ i en sund kropp”.

För att stärka barnens psykiska och fysiska välbefinnande arbetar vi kontinuerligt med:

- Utevistelse i närmiljön.
- Gymnastik och rörelseträning.
- Utelek i alla väder.

#### **4.1.2 Verksamhetsplaner för Förskolor i kommun två**

##### **Kastanjens förskola**

###### Utevistelse:

- Barnen springer, cyklar, gräver, klättrar m.m. Vid utevistelsen jobbar barnen med hela kroppen.
- Vi använder närmiljön t.ex. går till dungen eller närliggande lekplatser.
- Vi tar längre promenader till olika utflyktsmål.

###### Gymnastik:

- Vi går upp till skolans gymnastiksal där vi jobbar med våra kroppar.

### Fri lek:

- I den fria leken utvecklas i stort sett allt.

### **Granens förskola**

#### Rörelse:

- MTI gymnastik (bilaga 3).
- Lekar.
- Utevistelse/naturupplevelser.
- Att röra sig är viktigt för att må bra! Dessutom främjar det inläringen.
- De äldsta barnen går till gymnastiksalen på skolan.
- De yngre barnen har gymnastik i sina respektive grupper i lekhallen.

#### Natur:

I år har vi temat hälsa och livsstil.

Vi går ut i närmiljön och rör på oss.

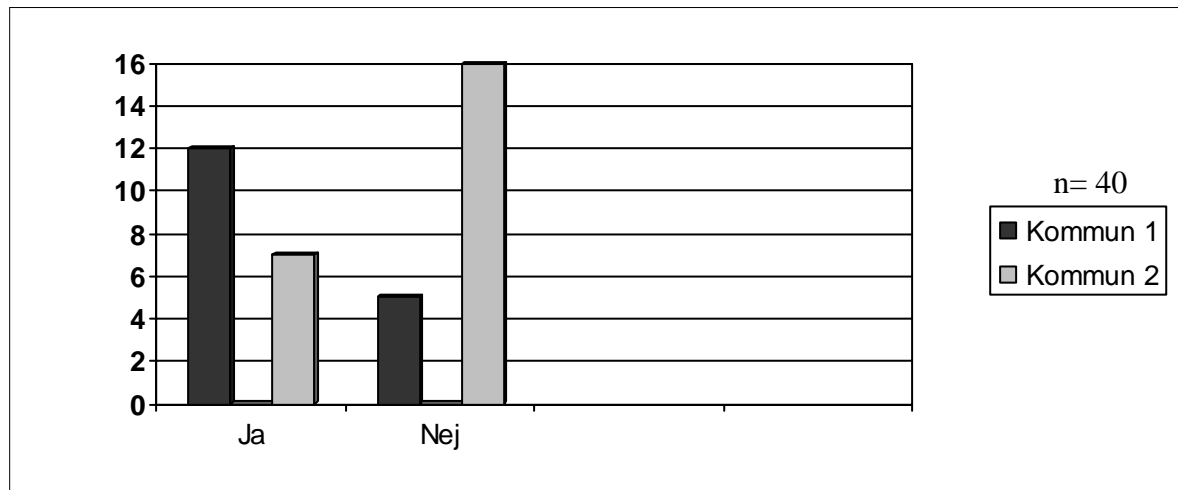
## **4.2 Redovisning av enkätsvar**

I följande del kommer vi att redovisa svaren från vår enkätundersökning. Vi kommer att jämföra svaren från de olika kommunerna vilket vi kommer att återkomma till i vår diskussion längre fram i arbetet. I samband med varje diagram analyserar vi kort utfallet av svaren från enkäterna. I slutet av resultatdelen har vi sammanställt en sammanfattande analys som är kopplad till vår teoretiska bakgrund.

#### 4.2.1 Förekomsten av vidareutbildning inom området ”rörelse och hälsa”

I figur 1 visas hur många respondenter som fått vidareutbildning inom området ”rörelse och hälsa”.

**Fig. 1 Vidareutbildning i rörelse och hälsa**

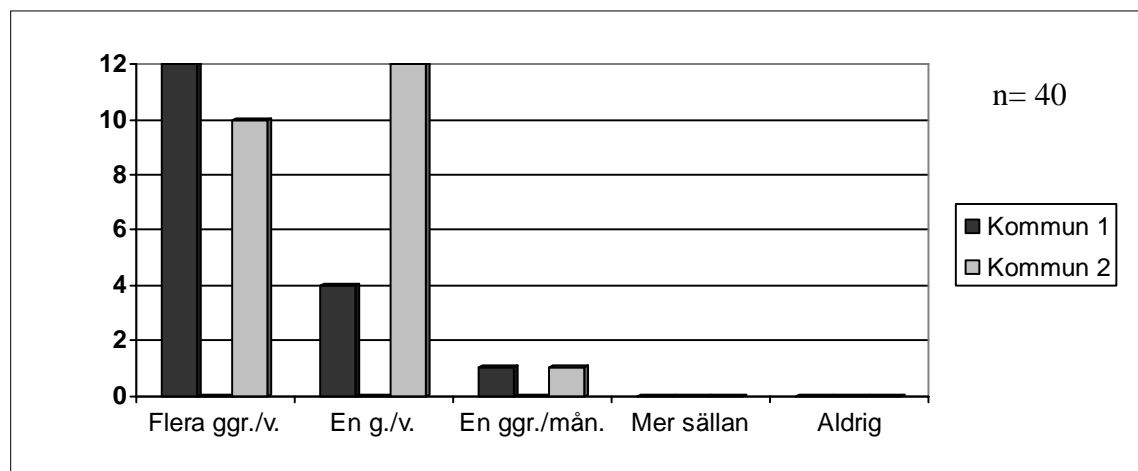


I diagrammet redovisar vi respondenternas svar på frågan ”anser du att du fått någon vidareutbildning inom området rörelse och hälsa?”. Majoriteten av de tillfrågade i kommun ett svarade att de fått utbildning i Mats Niklassons sju steg (bilaga 4). Av pedagogerna i kommun två svarade majoriteten av dem som fått vidareutbildning att de fått utbildning inom MTI (bilaga 3) av Christer Sandberg. 71 % av de tillfrågade pedagogerna i kommun ett har fått någon form av vidareutbildning inom rörelse och hälsa, medan det i kommun två endast var 30 % av de tillfrågade pedagogerna fått någon form av vidareutbildning inom rörelse och hälsa. Vad detta beror på framgår inte av vår undersökning.

#### 4.2.2 Pedagogernas syn på hur ofta planerad fysisk aktivitet bör förekomma

Följande diagram visar hur ofta respondenterna anser att planerad fysisk aktivitet bör förekomma i förskolan.

**Fig. 2 Uppfattningen av förekomsten av planerad rörelse**



I diagrammet redovisar vi respondenternas svar på frågan ”hur ofta anser du att planerad rörelse bör förekomma på förskolan”. I motiveringen som pedagogerna fick skriva till valet av hur ofta planerad rörelse bör förekomma på förskolan stod det bland annat.

#### Exempel på kommentarer från kommun ett

Flera gånger i veckan:

- Det är viktigt att röra sig varje dag.
- Barn idag rör sig alldeles för lite. Tyvärr sitter barn mer framför teven och datorn istället för att få vara ute och röra sig på ett naturligt sätt.
- Det är viktigt för hälsan, koordination och motoriken för övrigt.
- Den grundläggande fysik och rörelseglädjen du får som barn bär du med dig hela livet. Barn idag äter ofta obalanserat och ägnar för lite tid åt rörelse på sin fritid.
- Det är bra med mycket rörelse!! Stimulerar barnen även för språk och matte.
- Det är lätt att få med någon aktivitet eller rörelse varje dag t.ex. i samband med att man tackar för maten, går ut m.m.
- Helst varje dag det kan vara lekar, promenad och gymnastik.
- Varje dag ska planerad rörelse ske, i kortare eller i längre pass.

En gång i veckan:

- Anser att barn har inneboende drivkraft till att använda sin kropp och hitta ständiga utmaningar, bör förekomma planerade tillfällen för att ge oss pedagoger möjlighet att följa utvecklingen/ev. förseningar, för att kunna hjälpa barn vidare och hitta nya utmaningar.
- Eftersom pedagogen uppmuntrar barnen till att röra sig mycket i den dagliga verksamheten (klättra, springa, rulla, hoppa, snurra m.m.) så vill jag att rörelse skall bli en naturlig del utav vardagen inte något "schemalagt".

En gång i månaden:

- Då dagens barn sällan får några fysiska utmaningar från föräldrar (sitter i kundvagn, vagn, bärs in på förskolan, körs i bilen, stödhjul på cykel m.m.) Tycker jag att vår gård med dess olika utmaningar är ett "utepass" så gott som något. Givetvis kryddar man på det hela med något "extra" ibland.

### **Exempel på kommentarer från kommun två**

Flera gånger i veckan:

- Barn med särskilda behov kan behöva daglig anpassad rörelse.
- Vi har gymnastik en gång i veckan. Sedan är det bra att gå ut i närmiljön och ha planerade aktiviteter t.ex. springa upp och ner i backarna, leka olika lekar med mera.
- Jag anser att rörelsebiten är en viktig bit i barnens vardag.
- Det är viktigt att röra sig på förskolan eftersom barn är mer stillasittande i dag. Det underlättar vid inläring.
- Många av dagens förskolebarn är mer stillasittande än vad barn var förr. Vi är ett komplement till hemmet och ska erbjuda rika tillfällen till rörelse. Man kan ha planerad rörelse både inomhus och utomhus så det finns alltid tillfällen att röra sig! Barn behöver röra sig ofta för att må bra och stärka sin kropp!

En gång i veckan:

- Vi vet hur viktigt det är för inläringen att röra på sig.
- Pedagogen arbetar fysiskt med barnen i deras lek. Vill att det ska förekomma som en naturlig del i deras "vardag". Planerad rörelse räcker därför som det är en gång i veckan. Vi är mycket ute i naturen där barnen får utlopp för sitt behov av rörelse.
- I förskolan prioriterar vi alltid rörelse och har det ofta. Tycker därför att det räcker med ett pass planerad fast tid i veckan.
- Det borde egentligen vara ännu oftare men tiden räcker inte till.

- Det kan vara lagom eftersom många av barnen har planerade aktiviteter på fritiden.
- Pedagoger tycker det är lagom eftersom barnen rör sig väldigt mycket spontant, speciellt utomhus. En gång i veckan blir en bra regelbunden vana.
- Barn behöver röra mycket på sig, särskilt som vårt samhälle ser ut idag med mycket stilla sittande framför datorer och tv-spel, video.
- Det ”normala” förskolebarnet rör sig mycket i sin naturliga lek och behöver ej så mycket planerad rörelse.

En gång i månaden:

- Barnen på förskolan utövar en hel del fysisk aktivitet både inom- och utomhus genom den ”fria leken”.

Majoriteten av respondenterna i kommun två anser att den planerade rörelsen bör förekomma en gång i veckan, svaren tyder också på att pedagogerna i kommun två anser att planerad fysisk aktivitet främst innebär gymnastikpass. Dessa pedagoger påpekar dock att de tar vara på barnens spontana fysiska aktiviteter, men den planerade fysiska aktiviteten verkar inte ta någon större plats i verksamheten. Pedagogerna i kommun två understryker också att de vill göra den planerade fysiska aktiviteten till en naturlig del av förskolebarnens vardag.

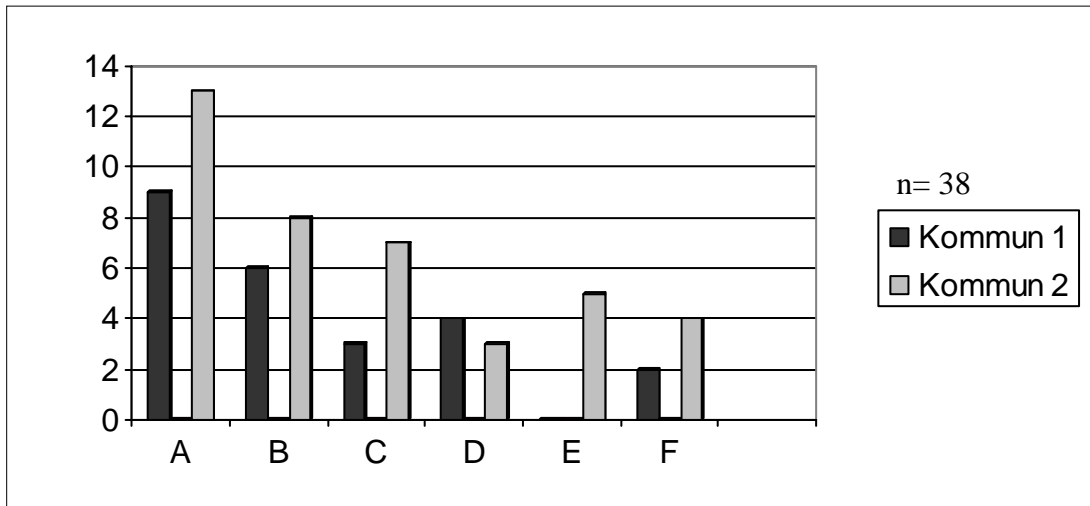
Majoriteten av respondenterna i kommun ett lägger stor vikt vid den planerade rörelsen och anser att den skall förekomma flera gånger i veckan. Genom kommentarerna vi fått kan vi utläsa att det finns en tydligare jämnvikt mellan planerad och spontan rörelse i kommun ett, jämfört med kommun två.

Det är intressant att se i kommentarerna att en del pedagoger anser att det räcker att ha fysisk rörelse en gång i veckan, eftersom barnen har planerade aktiviteter på fritiden, medan andra understryker vikten av fysisk rörelse i förskolan, eftersom barn idag är så stillasittande.

### 4.2.3 Faktorer som avgör hur frekvent planerad fysisk aktivitet förekommer i förskolan

På denna fråga har respondenterna svarat ett eller fler än ett alternativ. Diagrammet visar de mest återkommande faktorerna för hur frekvent planerad rörelseaktivitet förekommer.

**Fig. 3 Faktorer som avgör frekvensen av planerade rörelseaktiviteter**



Frågan har ett bortfall på två respondenter.

Diagrammet visar vad respondenterna har svarat på frågan ”Vilka faktorer avgör hur frekvent, dvs. hur ofta/sällan planerade rörelseaktiviteter förekommer?”

Teckenförklaring fig. 3:

A: Personaltäthet

D: Barngruppens storlek

B: Tid

E: Lokal fråga (tillgång till gymnastiksal)

C: Personalens intresse

F: Barnens behov

Andra faktorer som påverkar hur frekvent planerade rörelseaktiviteter förekommer på förskolan enligt de svar vi fick är också:

- Andra projekt får mer utrymme/ prioritering.
- Väder.
- Gruppammansättning/ålder på barngruppen.
- Barnens vistelsetider
- Läroplanen/skolplan.
- Tid för planering.

Dessa faktorer var dock bara kommenterade i enstaka enkäter och inte lika återkommande som faktorerna i diagrammet.

Av svaren har en tydlig majoritet av respondenterna i båda kommunerna skrivit att den största faktorn som påverkar hur ofta den planerade fysiska aktiviteten förekommer är personaltäthet. Många av respondenterna har motiverat svaret med att om personal av någon anledning är borta, får de tyvärr ställa in den planerade fysiska aktiviteten, eller ersätta den med något ”mindre” och spontant rörelsepass.

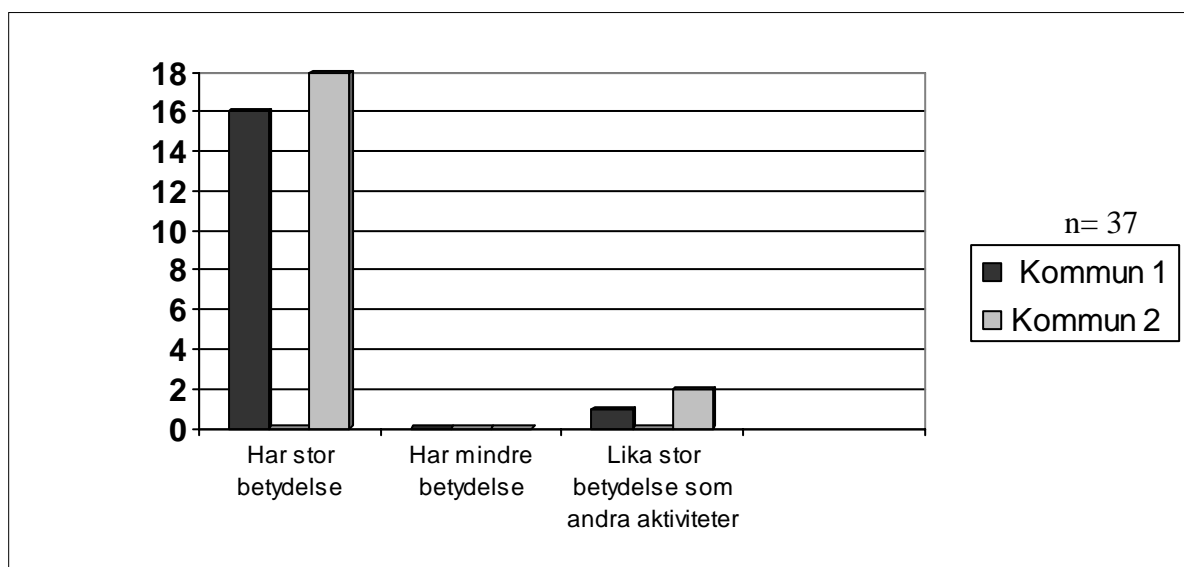
Respondenterna anser också att tiden är en avgörande faktor som påverkar hur ofta man har planerad fysisk aktivitet. Utifrån respondenternas svar tolkar vi det som att tiden på förskolan även måste fördelas till aktiviteter inom andra områden. I några enkäter uttrycker respondenterna att de har ambitionen att arbeta mer med fysisk aktivitet, men tiden räcker inte till.

Barnens behov kommer inte förrän på sjätte plats, medan personalens intresse kommer redan på tredje plats i vår undersökning. Detta ställer vi oss väldigt frågande till då det i Lpfö 98 tydligt framgår att: ”Arbetslaget skall ansvara för att varje barn får sina behov respekterade och tillgodosedda” (Utbildningsdepartementet, 1998:12). Vi både hoppas och tror att det är en ren tillfällighet att vår enkät visar ett sådant resultat angående denna punkt.

#### **4.2.4 Den planerade fysiska aktivitetens betydelse för barn**

För att på ett tydligt sätt sammanställa fråga sju i enkäten, har vi gjort ett diagram. Detta diagram visar *hur stor betydelse* pedagogerna anser att planerade rörelseaktiviteter har för barnets motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning. För att redovisa *vad* pedagogerna motiverade sina svar med har vi lyft fram dessa under rubrikerna exempel på kommentarer.

**Fig. 4 Planerade rörelseaktiviteters betydelse för barn**



Frågan har ett bortfall på tre respondenter.

I diagrammet redovisas respondenternas svar på frågan ”Har planerade rörelseaktiviteter betydelse för barnets motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning?”.

#### **Exempel på kommentarer från kommun ett**

Har stor betydelse:

- Är barnen mer aktiva och rör sig mycket stimulerar det både motoriken och språket. Har man bra motorik, kommer både språk, kroppsuppfattning och stärkt jag av sig själv.
- Är en förutsättning för att barnen skall kunna lära sig skriva och räkna, och kunna koncentrera sig i skolan.
- Om barn har en bra motorik har de lättare att få en bra självkänsla. Det är lättare att sitta still om man får sitt rörelsebehov tillfredsställt.
- Kroppsuppfattning stärks bland annat genom att man sätter ord på kroppsdelarna, vilket förekommer oftare under planerad aktivitet än i den fria leken! Den motoriska utvecklingen gynnas av att man kan hitta utmaningar till vissa –stärka andra genom att hitta aktiviteter som de kan klara av. Behärsknigen av utmaningen och kroppen stärker i sin tur jaguppfattningen.
- Viktigt för de barn som behöver stärkas inom något område.

Lika stor betydelse:

- Det ena kan inte utesluta det andra. Den fria leken är ovärderlig då det gäller att upptäcka glädjen i att rör sig och naturligt träna, att nöta in nya färdigheter. Men den planerade rörelsen gör att barnet tvingas prova saker de inte alltid gör självmant för att de kan ha jobbigt med dem. Som pedagog gäller det att hitta barnet på den nivå där det befinner sig och starta där för att bygga upp självförtroende och viljan att gå vidare.

### **Exempel på kommentarer från kommun två**

Har stor betydelse :

- Stor betydelse i samverkan med medvetet arbete i barnens fria lek.
- Väldigt viktigt. Det ger personalen tillfälle att vara extra uppmärksam om det är något barnet bör träna lite extra på.
- Det är speciellt viktigt för de barn som är mycket stillasittande här och hemma.
- Anser att rörelsen påverkar alla barns utveckling på ett positivt sätt. Det är ett faktum att barn som sitter mycket stilla ej utvecklas i samma takt som aktiva barn.
- En mycket stor betydelse. Jag anser också att dessa aktiviteter påverkar andra saker till exempel den intellektuella utvecklingen.
- Har man bra kroppsuppfattning, då blir inläringen i skolan lättare.

Lika stor betydelse:

- Rörelselek med betoning på lek anser jag främjar den motoriska utvecklingen, kroppsuppfattningen och jaguppfattningen. Rörelseaktiviteterna ska inte bara vara planerade utan som ett naturligt inslag i barnens vardag. Jag ser till att tid för det avsätts och att miljön är anpassad för det m.m.

Den stora majoriteten av respondenterna i båda kommunerna är överens om att rörelsen har stor eller till och med väldigt stor betydelse för barnens motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning. Respondenterna i båda kommunerna visar genom sina kommentarer i enkäten att de anser att den planerade rörelsen har stor betydelse för barnets totala utveckling. De anser att de barn som sitter mycket stilla behöver denna stimulans, de anser också att den planerade rörelsen har betydelse för den intellektuella utvecklingen.

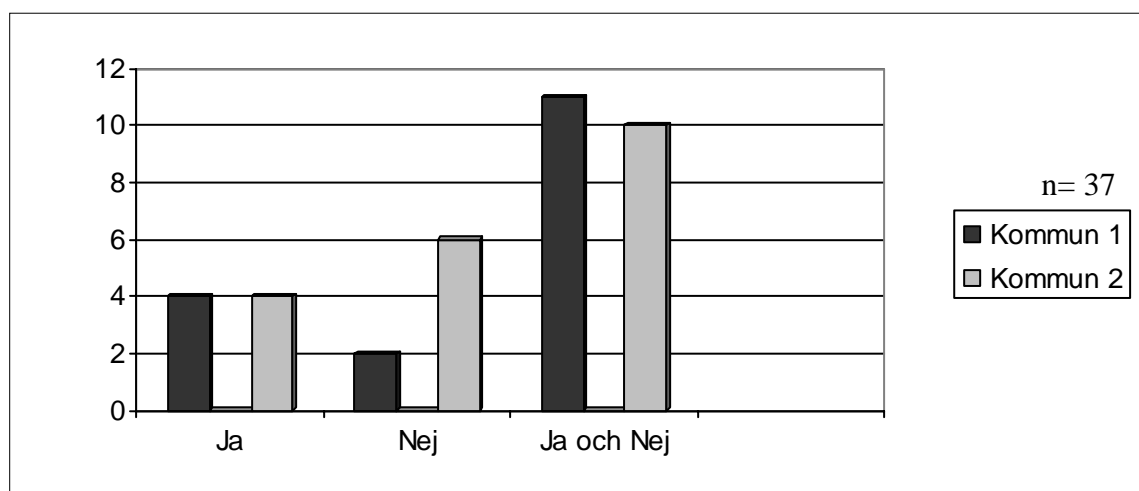
Respondenterna som angivit svaret att det inte har någon större eller mindre betydelse, anser att den planerade rörelsen har stor betydelse, men inte större än andra aktiviteter. De uttrycker

i sina kommentarer att speciellt den fria leken är viktig och att barnen utvecklar sin motorik, kroppsuppfattning och jaguppfattning lika mycket här som i den planerade fysiska aktiviteten.

#### 4.2.5 Planerad fysisk aktivitet i jämförelse med den ”fria leken”

I denna fråga fick respondenterna välja mellan svarsalternativ ja eller nej och sedan motivera sitt svar. Då många respondenter svarade både ja och nej som ett alternativ med tydliga och konkreta motiveringar har vi tagit upp detta som ett svarsalternativ i diagrammet.

**Fig. 5 Pedagogens uppfattning av planerad fysisk aktivitet jämfört med den fria leken**



Frågan har ett bortfall på tre respondenter.

I diagrammet redovisar vi respondenternas svar på frågan ”anser du att barnets utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning automatiskt utvecklas lika mycket eller t.o.m. mer i den ”fria leken” jämfört med de planerade rörelseaktiviteterna?”.

#### Exempel på kommentarer från kommun ett

Ja:

- Jag tror att den utvecklas mer i den fria leken för då är det mer naturligt, och barnet tänker inte på hur hon rör sin kropp. Den planerade rörelseaktiviteten är ett komplement till den fria.
- Jag tror dom utmanar varandra att prova nya saker.

- Den fria leken berör så många andra utvecklingsområden som också måste bejakas för att kroppsuppfattning och jaguppfattning ska vara gynnsam. Den fria leken är inte bara en övning i att förstå och bearbeta sin vardag – det är en övning i att förstå och behärska sin kropp.

Både ja och nej:

- Det går hand i hand med varandra. Barnen lär sig mycket genom rörelseaktivitet liksom i den fria leken där barnen har stort utrymme att utvecklas.
- Det finns barn som behöver ”pushas på” och då är den planerade rörelseaktiviteten ett bra hjälpmedel, annars rör sig barnen helt naturligt och utmanar sig själva hela tiden i den fria leken.
- Det beror på hur utmanande miljön är i den fria leken och om man ”aktivt” stödjer barnen när de rör på sig.
- Det du gör med kroppen fastnar lättare i knoppen. Pedagoger tror att båda behövs men den fria leken är mycket viktig.
- Ett barn klarar sig säkert med spontana rörelser, men för de barn som har en del svårigheter är den planerade rörelsen viktig. Båda faktorerna är viktiga.
- Vissa barn behöver stimuleras mer med planerade rörelseaktiviteter.

Nej:

- I den fria leken finns det många saker som ett barn kan undvika som de kanske behöver träna på.

### **Exempel på kommentarer från kommun två**

Ja:

- Pedagoger anser att den planerade rörelsen inte får uteslutas helt men att den naturliga rörelseleken är viktigast.
- För barn som annars är väldigt inaktiva är det viktigt. Annars rör sig barn mycket alltid. Det finns även de barn som vägrar vara med på planerade aktiviteter, därför är det viktigt att även ha mycket fri lek på platser där man kan träna kroppen.
- I den fria leken är det barnet som bestämmer vad den ska göra och med vem och då är det roligt. Har man kul underlättar man utvecklingen.

- Pedagogen tror att barnen utvecklas mer, eftersom den ”fria leken” är mer nyanserad. Dom vuxna pedagogerna har begränsad fantasi jämfört med barnens förmåga att göra ”nyttiga saker”. Barnen känner av automatiskt vad som behövs.

Både ja och nej:

- Det barn som har svårt för något väljer barnet nog oftast att undvika detta i den fria leken. Då tränar man inte detta omedvetet. Barn som ej har motoriska svårigheter tränar nog lika bra i den fria leken för de klättrar, springer och hoppar och utsätter sig själva för större utmaningar.
- Jag anser att båda sakerna har stor betydelse för barnets utveckling. De får upplevelser och erfarenheter i sina aktiviteter för att kunna gå vidare i utvecklingen.

Nej:

- Pedagogen har svårt att gradera var de lär sig mest. Den fria leken finns ju hos barnen hela tiden och ger därför ett mångfald av tillfällen att träna och utvecklas. Men samtidigt vet man att barn undviker det som de är sämre på, därför är det viktigt med den planerade rörelsen där man på ett lustfyllt sätt och med stöd av vuxen kan träna för att komma vidare i sin utveckling. Pedagoger tror inte att det automatiskt utvecklas hos alla barn utan medveten träning.
- En planerad träning av olika rörelsemoment utvecklar ALLA barn. I den fria leken finns det alltid ett eller flera barn som ej är aktiva. Med den planerade rörelsen kan du få med övningar som man vet stimulerar just dessa barn.
- Det barnet inte är så bra på undviker barnet i den fria leken.
- Inte automatiskt, men att kunna använda barnens egen lust i leken både inne och ute är ett utmärkt sätt att få in rörelseträningen i verksamheten. Sen kan man kalla den planerad för att den ska utföra vid ett särskilt tillfälle, men jag vill kalla den planerad även när jag jobbar med den vid andra tillfällen i leken. Att utnyttja tillfällena som ges är viktiga.

Åtta av respondenterna anser att den planerade rörelsen är ett komplement till den fria leken, eftersom barn rör sig mycket spontant. Dessa respondenter svarade att den fria leken är viktigare än den planerade aktiviteten och understryker att den fria leken är rolig, utmanande för barnen och berör många andra utvecklingsområden.

Motiveringen som 21 av respondenterna gav till varför barnen behöver både fri lek och planerad fysisk aktivitet är att barnen utvecklas bra i den fria leken. Men att barnen i de planerade fysiska aktiviteterna behöver lockas att göra de motoriska rörelser de annars undviker i den fria leken. Detta eftersom barnen både medvetet och mindre medvetet undviker dessa rörelser i den fria leken.

Åtta av respondenterna anser att den planerade fysiska aktiviteten är viktigare än den fria leken motiverar sitt svar med att de med hjälp av den planerade fysiska aktiviteten kan se till att alla barn utvecklar sin motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning. I den fria leken finns det alltid ett eller flera barn som inte är aktiva, skriver de.

#### **4.2.6 Hur barnets motoriska utveckling påverkar skolprestationen**

##### **Exempel på kommentarer från kommun ett**

- Rörelse och kroppsuppfattning är väldigt viktigt för lättare läsinläring, och motorik och rörelse gör att man har lättare att koncentrera sig och sitta still.
- En god motorik ger mer uthållighet och ork att koncentrera sig. Det kräver också god utveckling för att kunna sitta still och upprätt längre stunder.
- Det är bra med rörelse och motorikträning för alla barn men särskilt för barn som inte rör sig så mycket hemma, rör man sig mycket är det bra för koncentrationen och inläringen när man sedan ska lära sig att vara lite mer ”stilla” i skolan!
- Väldigt viktigt att ha en bra grovmotorik för att klara skolans finmotorik och även koncentration.
- Mycket viktigt för läsutveckling, kunna sitta still, pennfattningen etc. Det är viktigt att ”babyreflexerna” är borta, påverkar läs- skrivinläring samt förmågan att sitta still mm.
- Är motoriken god vid skolstart behöver inte barnen lägga energi på att jobba/utveckla den. Istället kan barnen fokusera på skolans mål/krav i inläringen.
- Kroppsuppfattning och kontroll över kroppens rörelser är en förutsättning för att kunna ”sitta still” och ha koncentration över till annat, all energi får inte gå åt för att orka hålla styr på kroppen. För att rörelserna skall kunna bli automatiserade krävs upprepningar.
- Om inte barns motorik är väl utvecklat kan barnet få problem i skolan, t.ex. svåra koncentrationsproblem. T.ex. om nack- och ryggmuskler är för svaga orkar inte barnet hålla axlar och huvud uppe utan sjunker ihop. Då reagerar kroppen med att den vill röra på

sig och barnet blir oroligt och vill lämna bänken. Men med väl utvecklad grovmotorik får man det mesta av finmotoriken på köpet.

### **Exempel på kommentarer från kommun två**

- Man måste ha full kontroll på kroppen om man skall kunna sitta still.
- Den motoriska utvecklingen går hand i hand med barnens språkutveckling, så visst är rörelse en hög prioritering i förskolan. Barnen har behovet och vi ska ge dem utrymme för rörelsen.
- Det är bevisat att den motoriska utvecklingen hör ihop med den teoretiska utvecklingen.
- Det är väldigt viktigt att barnet hänger med motoriskt. Finns det t.ex. reflexer kvar, som borde ha försvunnit, har barnet väldigt svårt att sitta stilla och koncentrera sig. Därmed svårt att ta in och lära sig något.
- Det har stor betydelse för barnets inlärningsförmåga. Både den grovmotoriska och den finmotoriska utvecklingen är viktig för att underlätta inläringen.
- Barn som har ”motorisk kontroll” på sin kropp (kroppsuppfattning, balans etc.) har lättare att sitta stilla och ta in information. Om barnet har tränat upp sin finmotorik är det lättare att skriva etc.
- Ett barn med bra motorik presterar bättre arbete i ett tidigt skede, än ett med sämre motorik.
- Har du fått springa av dig och lärt dig kontrollera din kropp har du nog lättare för att kunna koncentrera dig på skolarbetet. Eller? Nja, jag är inte helt säker på det där!!

Respondenterna har alla svarat på ett sådant sätt att man av deras motivering kan utläsa att de anser att barns motoriska utveckling kan påverka barns tidigare skolår. Pedagogerna visar en stor medvetenhet om sammankopplingen mellan den automatiserade rörelsen och dess påverkan på barns inläring. Många av respondenterna tar upp sambandet mellan att träna barns motorik och på detta sätt träna deras uthållighet och ork, att ha kontroll på sin kropp som leder till att de i framtiden har lättare att sitta stilla längre stunder. Några av respondenterna motiverar sitt svar med att koppla samman eventuella medfödda reflexer som inte hämmats utan finns kvar hos barnet. Detta kan påverka barnen i skolan då de kanske får svårigheter med inläringen, för att all barnens koncentration och fokus går åt till att sitta still, eller att hålla pennan i handen mm. Det framgår tydligt av respondenternas svar i enkäterna att de anser att den motoriska utvecklingen går hand i hand med den intellektuella utvecklingen hos barn.

#### 4.2.7 Sammanfattande Analys

Av respondenterna svarade 71 % i kommun ett och endast 30 % i kommun två att de fått någon form av vidareutbildning inom området rörelse och hälsa. Majoriteten av de vidareutbildade respondenterna i kommun ett har fått utbildning i Mats Niklasson sju steg, och majoriteten av de vidareutbildade respondenterna i kommun två har fått utbildning i MTI. I förskolan skall det finnas personal med sådan utbildning eller erfarenhet att barns behov av omsorg och en god pedagogisk verksamhet kan tillgodoses (Forkman, Red. 2002). Förskolepedagogen behöver både teoretisk kunskap för planering, genomförande och utvärdering av sitt arbete och en professionell kompetens för att leda en praktisk pedagogisk verksamhet. Genom god planering och förberedelse och med ett öppet och flexibelt genomförande kan det bli nära och bra förbindelser mellan teori och praktik. Dessutom behövs relevant teori som motivering för planeringen (Fagerli m.fl. 2000).

På frågan om hur ofta den planerade fysiska rörelsen bör förekomma skiljer sig de olika kommunerna åt. Pedagogerna i kommun två anser att fysisk aktivitet bör förekomma en gång i veckan, men poängterar att de är måna om att ta till vara på den spontana fysiska aktiviteten. I kommun ett lägger de stor vikt vid planerad fysisk aktivitet och anser att den bör förekomma flera gånger i veckan. En tydlig majoritet i båda kommunerna svarar att den största faktorn som påverkar hur ofta man har planerad fysisk aktivitet är personaltätheten. Om personal av någon anledning är borta ersätts den planerade fysiska aktiviteten med ett mindre och spontant rörelsepass eller utgår rörelsepasset helt. Vår undersökning visar att barnets behov kommer först på sjätte plats, fem placeringar efter personalens intresse.

Respondenterna i båda kommunerna är också överens vad det gäller den planerade fysiska aktivitetens betydelse för barnets motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning. Respondenterna i båda kommunerna tycker att detta har stor eller mycket stor betydelse. De anser också att den planerade fysiska aktiviteten har stor betydelse för barnets totala utveckling. Sandborgh-Holmdal & Stening (1993) anser att rörelsen har stor betydelse för barns totala utveckling bland annat för att det krävs en rad samordningar av nerver och muskler och ibland en intensiv hjärnverksamhet. Den forskning om barns utveckling och sambandet mellan motorik och intellektuell utveckling som bedrivs på skilda håll i världen, understryker vikten av att barn får all den rörelsestimulans de behöver för att nå bästa möjliga utveckling på alla områden (a.a.).

De respondenter som anser att planerade rörelseaktiviteter har lika stor betydelse som den fria leken skriver att den planerade rörelsen har stor betydelse, men inte större än andra aktiviteter.

De respondenter som anser att rörelse är ett komplement till den fria leken motiverar sitt svar med att barn rör sig mycket spontant. De menar att barnen utvecklas bra i den fria leken, men att det måste finnas en jämnvikt mellan planerad rörelseaktivitet och fri lek för att alla barn ska ha möjlighet att utvecklas. Trots att barnen har en stimulerande och positiv rörelsemiljö, där deras egen lek sprudlar av rörelse och fantasi, anser Mellberg (1993) att den planerade rörelsestunden är motiverad i förskolan. I rörelsestunden kan barnen lockas att göra sådant som de inte har upptäckt, eller har svårt för och undviker i den egna leken (a.a.).

De respondenter som anser att den planerade fysiska aktiviteten är viktigare än den fria leken motiverar sitt svar med att det i den fria leken alltid finns ett eller flera barn som inte är aktiva. Enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) är det förskolans uppdrag att ge barn goda möjligheter till fysisk aktivitet. Detta är en konsekvens av att barn har behov av rörelse och att vi hela tiden blir mer uppmärksamma på hur viktigt en allsidig rörelseerfarenhet är för barnens totala utveckling (a.a.).

I enkäten frågar vi hur pedagogerna anser att barnets motoriska utveckling kan påverka skolprestationen under barnets tidiga skolår. Alla respondenter har här svarat att de anser att den motoriska utvecklingen går hand i hand med den intellektuella utvecklingen. Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) skriver att motorisk och intellektuell förmåga är ömsesidigt beroende av varandra. Ett barn som misslyckas med teoretiska uppgifter i skolan har ofta inte lärt sig behärska de rörelser som uppgiften kräver. Även om barnet utför rörelsen fungerar denna inte så automatiskt att barnet också kan koncentrera sig på innehållet i det han eller hon utför (a.a.).

## 5 Diskussion

Efter sammanställningen av resultatet och analyserna kan vi konstatera att pedagogerna är väl medvetna om den fysiska rörelsens betydelse för barns utveckling på alla plan. Vi undrar dock om alla pedagoger är medvetna om vikten av att ha *planerad* fysisk aktivitet med barnen. I kommun ett får vi uppfattningen att de har en medveten jämnvikt mellan fri lek och planerad fysisk aktivitet. Detta kan bero på att fler av respondenterna i kommun ett har fått vidareutbildning inom området rörelse och hälsa. I kommun två ser vi det positivt att de tar tillvara på barnens spontana fysiska aktivitet och vill göra den till en naturlig del av vardagen, men vi ifrågasätter dessa pedagogers syn på den planerade fysiska aktiviteten. Vi är medvetna om att barn utvecklas mycket i den fria leken, men det finns alltid barn som inte är spontant fysiskt aktiva. Dessutom utmanas inte barnen i den fria leken att träna sina brister, för det som barnen inte är så bra på undviker de ofta för att ej misslyckas. Dessen (1990) menar att rörelsen laddas med negativa emotionella upplevelser (a.a.). Därför ställer vi frågan om alla barns behov av fysisk rörelse tillgodoses, då respondenterna uttrycker att man värnar *mer* om att ta tillvara på den spontana fysiska aktiviteten än den planerade. Enkäterna ger oss uppfattningen att många pedagoger i Kommun två har uppfattningen att planerad rörelse endast är att ha planerad fysisk aktivitet i gymnastiksalen. Enligt Mellberg (1993) handlar det om att pedagogerna bör planera fysisk aktivitet för barnen och leda dem mot ett uppsatt mål. Det är viktigt att den planerade rörelseaktiviteten blir en del av förskolans vardag, till exempel genom att utnyttja förskolans närområden (a.a.). Vi både hoppas och tror att de har planerad fysisk aktivitet utöver gymnastiken.

Det finns många faktorer som påverkar hur frekvent den planerade fysiska aktiviteten förekommer i förskolan. I uppsatsen har vi tagit upp verksamhetsplanen som en faktor, i denna visar de olika förskolorna hur stor vikt de har för avsikt att lägga på den planerade fysiska aktiviteten. Granberg (1998) skriver att varje förskola skall ha någon form av verksamhetsplan. I denna beskrivs förskolans innehåll, arbetssätt, dess storlek och omfattning samt eventuell inriktning. Verksamhetsplanen skall varje år revideras, uppdateras och omarbetas (a.a.). Faktorer som påverkar att delar av den planerade verksamheten inte går att genomföra är bland annat personaltäthet, lokalfråga och tid, dessa faktorer kan respondenterna inte själva påverka. Vad gäller personaltäthet räcker det att en personal är borta oplanerat, och det inte finns någon vikarie tillgänglig, för att den planerade verksamheten inte går att

genomföra. Respondenterna anser att tillgången på lokaler påverkar hur ofta den planerade fysiska aktiviteten förekommer. Här vill vi ifrågasätta politikernas syn på barnens fysiska behov. Barngrupperna blir allt större, och förskolelokalerna är ofta inte byggda för så många barn. Gymnastiksalarna är till för alla. De delas mellan många skolklasser och förskolegrupper, vilket leder till att det är svårt att få tillgång till dem.

Tiden är en stor bristvara i förskolan. Kraven som personalen ställer på sig själva och på verksamheten gör att tiden inte räcker till. De skall både följa läroplanen, nya direktiv från politiker, krav på vidareutbildning och samtidigt hålla kvar sina traditioner. Respondenterna i vår undersökning uttrycker att det finns många olika bitar i förskolan som kräver sin tid, vilket gör att man måste prioritera. Det krävs någon som brinner för barnens fysiska aktivitet, för att man tillsammans i arbetslaget skall se möjligheterna framför hindren.

Respondenterna anser att planerad fysisk rörelse bör förekomma en till flera gånger i veckan. Det är intressant att se att en del pedagoger understryker vikten av fysisk rörelse i förskolan, eftersom barn idag är så stillasittande medan andra anser att det räcker att ha fysisk rörelse en gång i veckan, eftersom barnen har planerade aktiviteter på fritiden. Enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) finns det risk att förskolan tror att barnen aktiveras fysiskt av föräldrarna och att föräldrarna tror att barnen aktiveras fysisk på förskolan. Barnen behöver båda delar, den fysiska aktiviteten är så viktig att vi inte kan riskera att de organiseras i en vardag som inte tar hänsyn till deras behov av fysisk aktivitet och lek (a.a.).

## **5.1 Förslag på fortsatta studier**

För att arbeta vidare med vår studie skulle man kunna göra intervjuer med ett urval av de respondenter som deltagit i vår undersökning. Vi är intresserade av att intervjua respondenterna angående resultatet av frågan gällande vilka faktorer som påverkar hur ofta planerad fysisk aktivitet förekommer. Resultatet visar att personalens intresse påverkar mer än barnens behov. Det skulle vara intressant att undersöka om vårt resultat är en tillfällighet. Eller beror det på att det är en självklarhet att barnens behov kommer i första hand för respondenterna och därför fallit bort i undersökningen, eller om tendenserna är de som framkommer i undersökningen.

## 5. 2 Resultatets konsekvenser för yrkesrollen

Efter att ha skrivit vårt arbete och läst litteratur om hur viktigt barns fysiska aktivitet är, har vi blivit mer medvetna om hur viktig den är för barns utveckling och inläring. Den fysiska rörelsen är en stor del av barns totala utveckling och trots detta får vi uppfattningen att den många gånger får stå åt sidan i förskolan. Vad detta beror på kan vi inte svara på, men en faktor kan vara den dåliga utbildningen inom området rörelse och hälsa. Vi har förståelse för att inte alla kommuner kan lägga enorma summor på vidareutbildning av sin personal, och tyvärr är det så att skall kommunen spara in pengar inom barnomsorgen blir det ofta inom detta område, för att det inte skall påverka verksamheten för mycket. En annan faktor som är chockerande är att om vi granskar den nya lärarutbildningen och tittar på hur stor del av den obligatoriska undervisningen som tillägnas ämnet rörelse och idrott, inser vi att den är oroväckande liten. Vi har under vår utbildning fått *en* utbildningsdag i ämnet rörelse och idrott på tre och ett halvt år. Vi har läst tio poäng rörelse och idrott för de yngre barnen och detta beror på att vi valt kursen i vår specialisering. Vi anser att en kurs inom ämnet rörelse och idrott borde vara en obligatorisk del i utbildningen och inte något som endast är valbart. Blivande pedagoger måste under sin utbildning bli medvetna om hur mycket den fysiska rörelsen, både planerad och spontan, påverkar barns utveckling och inläring. Sandborgh-Holmdal och Stening (1993) tar upp den forskning som bedrivs på skilda håll i världen om sambandet mellan barns intellektuella och motoriska utveckling. Denna forskning understryker vikten av att barn får all den rörelsestimulans de behöver för att uppnå bästa möjliga utveckling på alla områden (a.a.). De flesta lärarkategorier måste, enligt oss ha kunskap om rörelsens betydelse för barnets totala utveckling för att kunna ge den hjälp och stöd som behövs om barn skulle få svårigheter i ett senare skede av sin skolgång. Vi kan enbart ifrågasätta detta. Vi vill påpeka att det hos alla pedagoger bör finnas en medvetenhet kring de kopplingar som finns mellan barnets motoriska träning, inläring och utveckling, eftersom detta påverkar vår yrkesroll och vårt sätt att arbeta.

## 6 Sammanfattning

I inledningen har vi delgivit varför vi valt att skriva om detta ämne och förklaringar som gör det lättare för läsaren att tolka ord vi använt oss av. Vi har också lyft fram vårt syfte med uppsatsen och vilka våra problempreciseringar är:

- Vilka faktorer som avgör hur ofta planerad fysisk aktivitet förekommer i förskolan?
- Hur ofta pedagogerna anser att planerad fysisk aktivitet bör förekomma i förskolan?
- Om pedagogerna är medvetna om de planerade fysiska aktiviteternas roll i förskolan?

I den teoretiska bakgrunden knyter vi an våra tankar och problemställningar till litteratur om den planerade fysiska aktivitetens relevans för barn i förskolan. Vikten av den fysiska aktivitetens betydelse för barnets totala utveckling, och att man riskerar hälsoproblem om man inte är fysiskt aktiv lyfts fram. En annan del av bakgrunden är att den planerade rörelsen i förskolan är viktig, för att lägga en grund för barnens framtida engagemang i framtida fysiska aktiviteter. I metoddelen kan ni ta del av hur vi gått tillväga med vår kvantitativa undersökning bestående av en enkät som resultatdelen till stor del bygger på. Här redovisas vår urvalsgrupp, tillvägagångssätt, vilken undersökningsmetod vi använt oss av, hur vi genomförde enkätundersökningen och hur vi bearbetat insamlat material. Under rubriken metodkritik går vi igenom svagheter och brister i vår enkät som vi upptäckt under bearbetningsprocessen. Efter metoden följer vår resultatdel som innehåller diagram och kommentarer av de frågor i enkäten som vi valt att analysera. Diagrammen visar vilket utslag frågorna givit och en sammanställning av svarsalternativen på frågorna. Exempel på kommentarer är de motiveringar som förekommit i enkäten. Vi har inte redovisat alla motiveringarna, eftersom flera av respondenterna givit liknande motiveringar. Efter varje fråga har vi gjort en analys av det vi kommit fram till genom att sammanställa och analysera varje fråga. Vi har avslutat vårt arbete med en diskussion där vi delger våra tankar och funderingar kring den sammanfattande analysen. Här väljer vi att lyfta fram delar till diskussion och sedan koppla dem till vår teoretiska bakgrund. Vi jämför i diskussionen de olika kommunerna och pekar på likheter och olikheter, och om deras medvetenhet angående den planerade fysiska aktivitetens betydelse i förskolan. I diskussionen delger vi några av de faktorer som påverkar den planerade rörelseaktiviteten i förskolan. Faktorerna som vi valt att lyfta fram är de faktorer som pedagogerna i stort inte kan påverka, och pekar på politikerns krav och direktiv. Vi tittar också på hur utbildning kan påverka vår kommande yrkesroll och sätt att arbeta, och vilken påverkan den kanske har redan i dagens förskola.

## Källförteckning

- Andersen, Erling S & Schwencke, Eva (1998) *Projekarbete –en vägledning för studenter*. Studentlitteratur Lund.
- Ayres, Jean (1983) *Sinnenas samspel hos barn*. Psykologiförlaget, Stockholm.
- Danielsson, Agneta., Auoja, Kerstin., Sandberg, Margareta & Jonsson, Boel (2001) *Rörelseglada barn*. Förlagshuset Gothia, Växjö.
- Dessen, Gunilla (1990) *Barn och rörelse*. HLS Förlag, Stockholm.
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000) *Fysisk bildning –om ämnet Idrott och hälsa*. Studentlitteratur Lund.
- Fagerli, Oddvar., Lillemyr, Ole Fredrik & Søbstad, Frode (2001), *Vad är förskolepedagogik?*. Studentlitteratur Lund.
- Karolinska Institutet (2004) *Feta barn –ett fenomen i tiden* [www]. Hämtat från <[http://info.ki.se/research/med\\_vet/MVwebb2001/fetabarn\\_se.html](http://info.ki.se/research/med_vet/MVwebb2001/fetabarn_se.html)>. © Karolinska Institutet, Stockholm. Senast uppdaterad 20 juli, 2004. Hämtad 15 december 2004.
- Folkhälsoinstitutet (1996) *Vårt behov av rörelse*. Förlagshuset Gothia, Växjö.
- Forkman, Bo Red. (2002) *Skollagen med kommentarer 2002*. Förlagshuset Gothia, Stockholm.
- Granberg, Ann (1998) *Förskoleboken*. Bonnier Utbildning, Kristianstad.
- Grindberg, Tora & Langlo Jagtøien, Greta (2000) *Barn i rörelse*. Studentlitteratur Lund.
- Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn (1997) *Forskningsmetodik, om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur Lund
- May, Tim (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Studentlitteratur Lund.
- Mellberg, Britt-Marie (1993) *Rörelselek*. Liber utbildning, Stockholm.
- Patel, Runa & Davidson Bo (2003) *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur Lund.
- Sandberg, Christer (1997) *MTI-boken, motorik och perception i praktiken*. MTI, Båstad
- Sandborg-Holmdal, Gun & Stening, Birgitta (1993) *Inläring genom rörelse* Liber utbildning, Arlöv
- SAOL12 (1998) *Svenska akademins ordlista över svenska språket* (12:e uppl.): Nordstedts ordbok, Stockholm.
- Svenska språknämnden (2002) *Svenska skrivregler*. Liber, Stockholm.
- Säljö, Roger (2000) *Lärande i praktiken, ett sociokulturellt perspektiv*. Bokförlaget Prisma, Stockholm.

Trost, Jan (2001) *Enkätboken Studentlitteratur* Lund.

Utbildningsdepartementet (1998) *Läroplan för förskolan-Lpfö 98*. Skolverket, Stockholm.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer, inom humanistiska-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet, Stockholm.

## Bilaga 1

sida 1 av 4

### Enkät

Hejsan!

Vi är två studenter som går sista terminen på lärarutbildningen i Kristianstad, med inriktning mot förskolan. Vi skriver nu vårt examensarbete, som handlar om ”planerad rörelse”, d.v.s. verksamhet/pass med betoning på fysisk aktivitet, i förskolan för barnen i åldern 3-6 år.

Nu behöver vi DIN hjälp att undersöka vad personalen på fältet anser om den planerade rörelsens betydelse i förskolan. Vi önskar därför att du tar dig tid att fylla i denna enkät.

Som tack för att ni deltagit i vår undersökning kommer vi att skicka ett färdigt exemplar av vårt examensarbete till er. Detta kommer att landa i er postlåda någon gång efter jul!

Tack på förhand

Elin Harryson tel. xxx

Sofie Nilsson tel. xxx

### **Lite frågor om dig och din utbildning!**

#### **1. Vad har du för utbildning?**

Förskollärare       barnskötare       Övrig. vilken?.....

#### **2. Hur länge har du arbetat ute i förskoleverksamheten?**

Svar: ..... År

#### **3. Vilket är ditt utbildningsår?**

Svar: År .....

## Enkätfrågor

**1. Anser du att du fått någon vidareutbildning inom området ”rörelse och hälsa”?**

**Ja**

**Nej**

**Om du svarat Ja: Vilken utbildning och tycker du att den har påverkat ert arbete med rörelse?** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Om du svarat Nej: Skulle du vilja ha vidareutbildning inom rörelse och hälsa?**

---

---

---

**2. Hur ofta anser du att planerad rörelse (d.v.s. verksamhet/pass med betoningen på fysisk aktivitet) bör förekomma på förskolan?**

**Flera gånger/vecka**

**En gång/vecka**

**En gång/månad**

**Mer sällan**

**Aldrig**

**Motivera ditt svar:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**3. Hur gör du för att dina planerade rörelseaktiviteter ska vara individanpassade?**

---

---

---

---

**4. Har din avdelning planerade rörelseaktiviteter utomhus? Om ja, hur ofta?**

**Flera gånger/vecka**

**En gång/vecka**

**En gång/månad**

**Mer sällan**

**Aldrig**

**5. Vilka faktorer avgör hur frekvent, dvs. hur ofta/sällan planerade rörelseaktiviteter förekommer?**

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Var och hur ofta har ni planerad rörelse utanför förskolans område? (simhallen, skogen eller liknande)**

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**7. Vilken betydelse anser du att de planerade rörelseaktiviteterna har för barnets motoriska utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning?**

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Anser du att barnets utveckling, kroppsuppfattning och jaguppfattning automatiskt utvecklas lika mycket eller t.o.m. mer i den "fria leken" jämfört med de planerade rörelseaktiviteterna?**

**Ja**

**Nej**

**Motivera ditt svar:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. På vilket sätt anser du att barnets motoriska utveckling kan påverka skolprestationen under barnets tidiga skolår?**

Svar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tack för att du tog dig tid att svara på vår enkät!**

**Din medverkan är viktig för att resultatet i vår undersökning skall spegla hur pedagoger på fältet ser på planerad rörelse i förskolan.**

## Bilaga 2

### I Ur och Skur

”Grundidén med Friluftsförbundet verksamhet i förskolan är att barns behov av kunskap, rörelse och gemenskap tillfredsställs genom vistelse i naturen.

Vår pedagogik bygger på att barnen skall få hjälp i sin egen utveckling av sådant som finns i naturen. De lär sig att balansera, krypa, hoppa, klättra på trädstammar och stenar. Det finns ingen bättre lekplats än naturen!

De får känna gemenskap vid sagostunden under granen och när matsäcken delas med andra. De övar sina sinnen genom att smaka, lukta, känna, titta, lyssna och jämföra sådant som finns runt omkring på ängen, i skogen och vid sjön.

Allt detta bidrar till att barnen på I Friluftsförbundet verksamhet får en inbyggd känsla för naturen med sig ut i livet.”

(I ur och skur med Förskola-skola [www]. Hämtat från

<http://www2.friluft.se/flf/flf.Interest.InterestGroup?id=1019738792940932623020>> 22/11 2004)

”Grundidén i I Ur och Skurpedagogiken är att barns behov av kunskap, rörelse och gemenskap tillfredsställs genom vistelse i naturen.

Vår pedagogik bygger på att barnen skall få hjälp i sin egen utveckling av sådant som finns i naturen. De lär sig att balansera, krypa, hoppa, klättra på trädstammar och stenar. Det finns ingen bättre lekplats än naturen! De får känna gemenskap vid sagostunden under granen och när matsäcken delas med andra. De övar sina sinnen genom att smaka, lukta, känna, titta, lyssna och jämföra sådant som finns runt omkring på ängen, i skogen och vid sjön.

Allt detta bidrar till att barnen på I Ur och Skur får en inbyggd känsla för naturen med sig ut i livet.”

(I Ur och Skur [www]. Hämtat från

<http://www2.friluft.se/flf/flf.Interest.Interest?id=1019740669796892433246>> 22/11 2004)

## Bilaga 3

### MTI

För att få information om vad MTI står för och innebär letade vi upp internetsidan <http://www.mti.m.se>. För att få mer information kontaktade vi Ylva Sandberg via e-postadressen som var angiven på Internet med detta brevet:

Hej

Vi är två studenter som skriver examensarbete om planerad fysisk rörelse i förskolan. Vi har gjort en undersökning bland pedagoger på fältet, som anger att de har gått en vidareutbildning inom MTI med Christer Sandberg. Kan ni ge oss en kort information om vad detta innebär?

Med vänliga hälsningar Elin och Sofie

Svaret vi fick från Sandberg:

Hej Sofie!

MTI står för Motorik-Träning-Inläring. Vi har funnits sedan 1984 och vi arbetar med barns rörelse och mycket med barn med koncentrationsproblem. Vi fortbildar förskolor och skolor via kurser eller föreläsningar på fortbildningsdagar. Vi tar även emot barn här i Båstad och gör en rörelseanalys samt träningsprogram för barnet som sedan tränas i hemmet eller i förskolan/skolan. Vi har dessutom ett sortiment av produkter som kan användas för att stimulera barnen i träningen eller leken. Tyvärr har vi inte så mycket reklammaterial, men jag bifogar en liten information där du kan läsa lite mera. Är du intresserad av kursmaterial eller katalog överprodukterna kan du Maila din adress så skall jag skicka det till dig.

Med vänlig hälsning

MTI

Ylva Sandberg

## Bilaga 4

### Mats Niklassons sju steg

För att få information om vad Mats Niklassons sju steg innebär letade vi upp internetsidan [www.resurspedagogen.se](http://www.resurspedagogen.se). För att få mer information kontaktade vi Lisbeth Reimers via e-postadressen som var angiven på Internet med detta brevet:

Hej!

Vi är två studenter som skriver examensarbete om planerad fysisk rörelse i förskolan. Vi har gjort en undersökning bland pedagoger på fältet, som anger att de har gått en vidareutbildning de kallar Mats Niklassons sju steg. Kan ni ge oss en kort information om vad detta innebär?

Med vänliga hälsningar Elin och Sofie

Svaret vi fick från Reimers:

Hej!

Mats Niklasson är en av våra föreläsare som arbetar tillsammans med sin hustru Irene med ett företag som heter Vestibularis i Mönsterås.

När vi arbetar med Mats så börjar vi med en kvällsföreläsning som har temat "Sambandet mellan barns lärande och rörelseutveckling" där han tar upp hur viktigt det är med en bra motorisk och sensorisk grund (en av förutsättningarna) för att barnet skall lyckas med sitt lärande i förskolan och skolan. Självförtroende och goda kamratrelationer bygger också till stor del på kroppskontroll och möjlighet till sinnesförmimmelser.

Mats ger idéer om vad vi kan göra för att främja deras rörelseutveckling och hur vi bör utforma miljön för barns lek och rörelsebehov i förskolan och skolan.

Sedan kan man bygga på denna föreläsning med sex hel dagars utbildning. Dessa dagar syftar till att ge en fördjupad praktisk och teoretisk insikt om hur ni, lek- och träningsmässigt kan möta barnet på rätt nivå.

Det ges möjlighet att djupare studera och diskutera sambandet mellan rörelse och tankeutveckling. Dessutom tas det upp tankar kring de sk primitiva reflexerna och hörselns betydelse för inläring och koncentration mm mm.

Hoppas detta har gett er en bild av vad Mats utbildningsdagar handlar om. Om ni vill veta mer eller komma i kontakt med Mats så hör av er igen.

Hälsningar Lisbeth Reimers [www.resurspedagogen.se](http://www.resurspedagogen.se)

