



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för hälsovetenskaper  
Fysioterapeutprogrammet

Utbildningsprogram  
i fysioterapi 180 hp

Examensarbete 15 hp  
Våren 2022

## **Mellanstadielärares integrering av fysisk aktivitet i klassrummet - en enkätstudie**

### **Författare**

Erika Wärrff

[er0082wa-s@student.lu.se](mailto:er0082wa-s@student.lu.se)

+46 765606994

Sandra Karlström

[sa6680da-s@student.lu.se](mailto:sa6680da-s@student.lu.se)

+46 762403133

Fysioterapeutprogrammet  
Lunds Universitet  
Baravägen 3, 224 60 Lund

### **Examinator**

Frida Eek

Universitetslektor

[frida.eek@med.lu.se](mailto:frida.eek@med.lu.se)

### **Handledare**

Jeannette Unge

Leg. Sjukgymnast

Universitetsadjunkt

[jeannette.unge@med.lu.se](mailto:jeannette.unge@med.lu.se)

+46 46 222 89 58

# Sammanfattning

**Bakgrund:** Fysisk aktivitet i klassrummet har visat sig ge ökat fokus och förbättrar skolresultat bland elever. Att ägna en kort stund av lektionstiden åt fysisk aktivitet minskar också stillasittandet och dess negativa effekter, där så lite som två minuter är tillräckligt.

**Syfte:** Syftet med denna studie var att kartlägga integreringen av fysisk aktivitet under lektionstid för att minska stillasittande hos barn i årskurs fyra till sex. Ett sekundärt syfte var att se om fler lärare kunde tänka sig att införa fysisk aktivitet under lektionstid.

**Metod:** Denna studie är en kvantitativ enkätbaserad tvärsnittsstudie. En webbaserad enkät, skickades ut till skolor i 50 slumpvis utvalda kommuner i Sverige. Enkäten innehöll frågor formulerade för att avgöra hur många lärare som inkluderade fysisk aktivitet under lektionstiden och vilken typ av aktivitet som utfördes. Den innehöll också frågor om intresset för fysisk aktivitet i klassrummet och eventuell ökad integrering av det. Resultatet analyserades i Microsoft Forms och Excel och presenterades med hjälp av diagram samt deskriptiv statistik.

**Resultat:** Enkäten fick 68 svar varav 59 uppfyllde inklusionskriterierna. Av dem svarade 45 (76%) att de integrerade fysisk aktivitet i klassrummet. Återkommande exempel på aktiviteter som beskrevs var "rörelsepåuser", "Brain Breaks", "walk and talk" och "Just Dance". 60% uppgav någon form av aktivitet som guidas av video online. Bland lärarna som inte integrerade fysisk aktivitet var den vanligaste anledningen att de inte tyckte sig ha tillräckligt med tid eller att de inte ville störa elevernas arbetsro. En majoritet (54%) av de svarande skulle vilja få mer kunskap om fysisk aktivitet på lektionstid och 66% skulle vilja implementera mer fysisk aktivitet i klassrummet än de för närvarande gör. Av de som inte gjorde det vid tidpunkten av studiens datainsamling, var ingen negativ till att implementera fysisk aktivitet i framtiden.

**Slutsats:** Det integreras fysisk aktivitet i klassrummet i flera mellanstadieskolor i Sverige. Många lärare integrerar denna klassrumsbaserade fysiska aktiviteten med videor online som hjälpmedel. Oberoende av hur mycket de integrerar i dagsläget kan flera lärare tänka sig att integrera mer fysisk aktivitet i sina klassrum.

# Abstract

**Background:** Classroom based physical activity is proven to increase the focus and academic results of children in school. To dedicate a short amount of time from the class to integrate physical activity also breaks the sedentary behavior and it's negative effects, where as little as two minutes is enough.

**Objective:** This study aimed to depict the integration of physical activity in the classroom to break the sedentary behavior amongst children in grade four to six in the Swedish school. A secondary aim was to find whether more teachers wanted to adopt integration of physical activity during class hours.

**Method:** This paper is a quantitative questionnaire-based cross-sectional study. A web-based questionnaire was sent to schools in 50 randomly selected municipalities in Sweden. The questionnaire contained questions to determine how many teachers that included physical activity in their classes and what kind of activities were included. It also contained questions regarding the interest in physical activity in the classroom and possible increase of it. The results were analyzed in Microsoft Forms and Excel and are presented in graphs and descriptive statistics.

**Results:** The questionnaire received 68 answers whereas 59 met the inclusion criterias. Out of the 59 respondents, 45 (76%) integrated physical activity in their classroom. Recurring answers describing activities that were integrated was "Brain Breaks", "rörelsepauser"(movement breaks), walk and talk" and "Just Dance". Amongst the teachers who did not integrate physical activity in the classroom, the most common reason was not feeling like having enough time, or not wanting to disturb the children working peace. A majority (54%) of the respondents stated that they would like to receive more knowledge surrounding physical activity during class. 66% would also like to implement more physical activity in the classroom than they currently do. Amongst those who did not integrate it at the time, none were negative towards doing so in the future.

**Conclusion:** Classroom based physical activity is integrated in grade four to six in several schools in Sweden. Many teachers integrate said physical activity with guidance from videos online. Regardless of whether they integrate it or not, several teachers would like to implement more physical activity in their classroom.

## Definitioner

Fysisk aktivitet: “All kroppsrörelse som ökar energiförbrukning utöver den energiförbrukning vi har i vila”(1). Det kan vara gå, cykla, lek, friluftsliv och fysisk träning (1).

Stillasittande beteende: “All vaken aktivitet i liggande eller sittande position, som innebär att muskulär inaktivitet i de större muskelgrupperna i kroppen är karakteriserad av en låg energiförbrukning  $\leq 1,5$  MET.”(2).

Klassrumsbaserad fysisk aktivitet: I denna studien används följande definition: fysisk aktivitet som genomförs under lektionstid ute eller inne och inte är en rast. Klassrumsbaserad fysisk aktivitet kan vara aktiva pauser ( $\leq 15$  min), aktiva mikropauser ( $\leq 2$  min) eller fysiskt aktiva lektioner.

Aktiva pauser: Användande av fysisk aktivitet som paus från undervisningen under lektionstid (3).

Mikropaus: en väldigt kort paus (4). I denna studie  $\leq 2$  min.

Hälsa: I denna studie används följande definition: Hälsa är ett tillstånd av totalt fysisk, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvarande av handikapp eller sjukdom (5).

# Innehållsförteckning

|  |    |
|--|----|
| 1. Bakgrund.....   | 1  |
| 1.1 Rekommendationer för fysisk aktivitet.....   | 1  |
| 1.2 Övervikt och fetma.....  | 1  |
| 1.3 Fördelar med fysisk aktivitet.....   | 1  |
| 1.4 Fysisk aktivitet i skolan.....   | 1  |
| 1.5 Klassrumsbaserad fysisk aktivitet.....   | 2  |
| 2. Syfte.....  | 3  |
| 3. Frågeställningar.....   | 3  |
| 4. Metod.....  | 3  |
| 4.1 Studiedesign.....  | 3  |
| 4.2 Urval.....   | 3  |
| 4.3 Instrument.....  | 3  |
| 4.4 Datainsamling.....   | 4  |
| 4.5 Bortfall.....  | 5  |
| 4.6 Statistiska metoder.....   | 5  |
| 4.7 Etiska aspekter.....   | 5  |
| 5. Resultat.....   | 5  |
| 5.1 Hur mycket fysisk aktivitet integrerar lärare i sin undervisning?.....   | 6  |
| 5.2 Vad är det för aktiviteter samt aktiva pauser lärarna har i sin undervisning?.....                               | 8  |
| 5.3 Av vilken anledning integrerar inte lärare fysisk aktivitet i undervisningen?.....                               | 10 |
| 5.4 Hade fler lärare kunnat tänka sig få mer information och integrera mer fysisk aktivitet i sin undervisning?..... | 11 |
| 6. Diskussion.....   | 11 |
| 6.1 Metoddiskussion.....   | 12 |
| 6.1.1 Instrument.....  | 12 |
| 6.1.2 Datainsamling.....   | 13 |
| 6.1.3 Bortfallsanalys.....   | 13 |
| 6.2 Resultatdiskussion.....  | 13 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 6.3 Klinisk relevans..... | 15 |
| 7. Slutsats.....          | 15 |
| Referenser.....           | 16 |
| Bilaga 1.....             | 19 |
| Bilaga 2.....             | 23 |
| Bilaga 3.....             | 25 |
| Bilaga 4.....             | 26 |
| Bilaga 5.....             | 27 |
| Bilaga 6.....             | 28 |
| Bilaga 7.....             | 31 |
| Bilaga 8.....             | 34 |
| Bilaga 9.....             | 35 |
| Bilaga 10.....            | 37 |

# 1. Bakgrund

## 1.1 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Idag är barn mer stillasittande, vilket försämrar deras hälsa (6). Det mått som använts mycket för att mäta barnens stillasittande är självrapporterad TV- och skärmtid (7). Barn har en ökad mängd skärmtid under dagen, som kan leda till kortare sömntid samt försämrad kondition och övervikt på grund av mer stillasittande tid. I flera länder rekommenderas det att stillasittande skärmtid på fritiden begränsas till högst två timmar per dag för barn mellan 5-17 år (6). Det finns dock inga rekommendationer för stillasittande tid utan skärm för barn då det inte forskats tillräckligt med andra mått än TV-tittande (7).

Rekommendationen för fysisk aktivitet för barn och ungdomar är måttlig- till högintensiv fysisk aktivitet i genomsnitt 60 min per dag, där det mestadels ska vara aerob fysisk aktivitet. Bevisen för muskel- och skelettstärkande aktivitet, visar att det är fördelaktigt om den genomförs minst tre dagar i veckan för barn mellan 5-17 år (6). Endast 45% av alla pojkar respektive 41% av alla flickor i åldern 11-15 år i Sverige uppnår 60 minuter fysisk aktivitet per dag minst fem dagar i veckan (8). Barn i nioårsåldern är redan mindre fysiskt aktiva än de i sexårsåldern (9). Vanor för fysisk aktivitet etableras i ung ålder, om man är aktiv som barn är chansen större att man även är aktiv senare i livet (10).

## 1.2 Övervikt och fetma

Övervikt bland barn har mer än fördubblats mellan 1998/99 och 2017/18, från cirka 7 % till 15 % för barn i åldern 11-15 år. Under samma period ökade andelen barn med fetma från cirka 0,08 % till 4 % och det är vanligare med övervikt och fetma bland pojkar. Övervikt eller fetma bland barn riskerar oftast att kvarstår upp i vuxen ålder (11).

## 1.3 Fördelar med fysisk aktivitet

Forskning visar att fysisk aktivitet främjar barns hälsa genom förbättrad uthållighet och styrka samt stärker skelettet. Fysisk aktivitet har även visats minska risken för depression samt depressiva symtom hos barn och ungdomar. Andra hälsofördelar som fysisk aktivitet associeras med, är förbättrad sömn och minskad övervikt hos barn och ungdomar (6).

Dessa positiva hälsovinster gäller inte bara den aktuella hälsan, utan har även positiva effekter på lång sikt. Sjukdomar vars symtom inte visar sig förrän i vuxen ålder kan ha sitt ursprung redan i ung ålder, därför är det viktigt för barn att träna upp och bibehålla en god kardiovaskulär, metabol och mental hälsa, liksom även en god motorisk förmåga. Skelettets hälsa är bättre under äldre dagar om man som barn ägnat sig åt vikt bärande aktiviteter som att springa och hoppa (7).

## 1.4 Fysisk aktivitet i skolan

Barn och ungdomar tillbringar mycket tid i skolan, vilket kan skapa bra förutsättningar för att främja barns fysiska aktivitet på plats (12). I en studie kunde man observera att elever tillbringar i genomsnitt 97% av sin lektionstid stillasittande under språk- eller matematiklektionerna (13). En annan studie visar att majoriteten av lektionstiden tillbringas stillasittande, där pojkar tillbringar i genomsnitt 69,4% av tiden stillasittande och flickor 71,2% av tiden. Studien visar även att flickor är mycket mindre generellt aktiva än pojkar

under skoldagen (14). Att anpassa skolans fysiska miljö har visat sig hjälpa barn att vara mer aktiva på rasterna (12).

Ett annat sätt att få barn mer aktiva i skolan är att införa klassrumsbaserad fysisk aktivitet. Detta genom att läraren under lektionstid har korta pauser med fysisk aktivitet eller aktiva lektioner (15). Forskning visar att teoretiska lektioner med integrerad fysisk aktivitet ökar barns aktivitetsnivå, normaliserar Body Mass Index-nivåerna (BMI) samt att korta aktiva pauser under hela skoldagen förbättrar hälsan. Aktivitetsnivån ökar för alla elever, oavsett kön, och det gynnar särskilt de minst aktiva barnen som behöver mer strukturerad aktivitet. Detta kan göras på lång sikt, i stor utsträckning och är billigt samt effektivt för att förbättra barns hälsa och minska risken för tidig död (13).

Annan forskning visar att klassrumsbaserad fysisk aktivitet kan förbättra skolresultat, klassrumsbeteende och uppmärksamhet genom att fysiskt aktiva lektioner får eleverna att engagera sig mer i lektionsinnehållet (16). Det är också bevisat att om man tar lite av undervisningstiden till fysisk aktivitet blir det ingen negativ påverkan på skolprestationen (7). Det man vill undvika är att vara stillasittande mer än 30 minuter innan en fysiskt aktiv paus, för att inte starta inflammatoriska processer i kroppen och försämra fett- och kolhydrat-metabolismen. För att motverka detta räcker två minuters lågintensiv fysisk aktivitet (10).

## 1.5 Klassrumsbaserad fysisk aktivitet

Klassrumsbaserad fysisk aktivitet kan innehålla både hög- och lågintensiva rörelser till exempel "sprattelgubbe", knäböj, stretching och yoga, vilket har visat sig öka barns dagliga aktivitet. Andra rörelser som kan genomföras är armrörelser, vridningar av bålarna, djupa andetag, marschera på plats, stå upp och hoppa. Dessa rörelser kan integreras i undervisningen genom mikropauser (rörelser under två minuter) eller aktiva pauser med olika rörelser under 5-15 minuter integrerat med undervisningen. Alternativt att ha ett program på tio minuter med uppvärmning i en minut följt av 30 sekunders intervaller med rörelser för att avsluta med nedvarvning i en minut. Färdiga kort med rörelser eller program underlättar för lärarna att genomföra klassrumsbaserad fysisk aktivitet samt minskar tiden för förberedelse (17,18).

Andra klassrumsbaserade aktiviteter med kognitiva inslag är exempelvis att använda väggar eller golv för att svara på frågor, räkna matematiska tal eller att barnen ska röra siffrorna i en bestämd ordning. Då får barnen möjlighet att röra sig runt i klassrummet. I en studie använde man färgerna på en matta för att låta barnen svara på frågor eller påståenden (19,20). Något som ökar chansen att lyckas med klassrumsbaserad fysisk aktivitet, är en positiv attityd hos läraren och att eleverna tycker om fysiskt aktiva lektioner. Då läraren huvudsakligen styr lektionerna, blir lärarens beteende och attityd en avgörande del för effektiviteten av klassrumsbaserade insatser (13).

Flera internationella studier visar på framgångar med klassrumsbaserad fysisk aktivitet för att förbättra studieresultat och att få barn bli mer aktiva. Liknande studier har inte tidigare genomförts i Sverige, vilket visar på behovet av att kartlägga integreringen av fysisk aktivitet i klassrummet för att öka kunskapen om barns utveckling och kopplat till fysiska aktivitet i skolan. Eftersom barn redan vid nio års ålder börjar röra på sig mindre än när de var yngre, är kartläggning av klassrumsbaserad fysisk aktivitet i årskurs fyra till sex, vilket sträcker sig från åldern nio till tretton, relevant att utföra.



## 2. Syfte

Syftet med denna studie var att kartlägga integreringen av fysisk aktivitet under lektionstid i årskurs fyra till sex. Ett sekundärt syfte var att se om fler lärare kunde tänka sig att införa fysisk aktivitet under lektionstid.

## 3. Frågeställningar

- Hur mycket fysisk aktivitet integrerar lärare i sin undervisning?
- Vad är det för aktiviteter samt aktiva pauser lärarna har i sin undervisning?
- Av vilken anledning integrerar inte lärare fysisk aktivitet i undervisningen?
- Hade fler lärare kunnat tänka sig få mer information och integrera mer fysiska aktivitet i sin undervisning?

## 4. Metod

### 4.1 Studiedesign

Studien är en kvantitativ enkätbaserad tvärsnittsstudie.

### 4.2 Urval

Denna studien inkluderar lärare som undervisar mellanstadieelever i svenska skolor där 50 kommuner slumpmässigt valdes ut för deltagande.

Inklusionskriterier:

- Lärare på grundskola i Sverige
- Undervisar i årskurs fyra till sex
- Förstår svenska

Exklusionskriterier:

- Idrottslärare med endast praktiska idrottslektioner

### 4.3 Instrument

En enkät skapades utifrån frågeställningarna då inget validitets- eller reliabilitetstestat instrument fanns att tillgå. Fem provenkäter skickades digitalt ut till utbildade yrkesaktiva lärare för att minimera risken för missförstånd vid besvarande av den slutliga enkäten. Frågorna togs fram med hjälp av delar från boken ("Enkätboken") av Trost (21). Enkäten skapades med hjälp av verktyget Microsoft Forms (Microsoft 365), vilket även användes för insamlandet av data.

Provenkäten bestod av 12 frågor som alla ingick i den slutliga enkäten. Efter återkoppling i samband med provenkäterna gjordes förändringen att lägga till fråga 9, 11, 15. För att se enkäten i sin helhet, se bilaga 1.

Den slutliga enkäten bestod alltså av 15 frågor med både slutna frågor med flera svarsalternativ samt öppna frågor med möjlighet till fritextsvar. Frågorna utformades för att minimera risken att någon fråga missförstods. För att lämna in enkäten behövde fråga 1, 2, 3, 4, 13 och 14 besvaras. Uppskattad tidsåtgång för enkäten var max fem minuter.

Enkätens fråga 1 löd "Vilken årskurs undervisar du?" och var för att säkerställa att svaren som användes kom från lärare som undervisar årskurs fyra till sex. Fråga 2 löd "I vilket/vilka ämnen undervisar du huvudsakligen?" där fritextsvar kunde ges. Fråga nummer 3 "Hur långa är dina lektioner?" hade sex svarsalternativ där mer än ett kunde anges. Fråga 4 "Integrerar du fysisk aktivitet i undervisningen?" med svarsalternativen ja, nej och vet ej skickade deltagarna vidare i enkäten beroende på deras svar till fråga 5 eller fråga 10.

Fråga 5 löd "Om du svarade ja på fråga 4, vänligen ange vilken/vilka fysiska aktivitet/aktiviteter du integrerar i undervisningen?" där fritextsvar kunde ges. Fråga 6 "Hur ofta integrerar du fysisk aktivitet i undervisningen?" och fråga 7 "Hur lång tid är barnen fysiskt aktiva under en lektion?" kunde endast ett svar anges. Fråga 8 löd "Hur har du introducerats i undervisning med fysisk aktivitet?" hade fem svarsalternativ där mer än ett kunde anges. Fråga nummer 9 löd "Om du svarade "annat" på fråga 8, hur har du introducerats till det?" hade fritextsvar. Deltagarna som svarat ja på fråga 4 behövde inte svara på fråga 10-12.

Fråga 10 "Vad beror det på att du inte integrerar fysisk aktivitet i undervisningen?" hade fritextsvar. Fråga 11 "Har du tidigare använt fysisk aktivitet i undervisningen, men slutat?" fanns svarsalternativen ja, nej och vet ej samt fråga 12 "Om du svarat ja på fråga 11, varför slutade du med fysisk aktivitet i undervisningen?" hade fritextsvar.

Fråga 13 "Vill du få mer information om fysisk aktivitet i undervisningen?" och fråga 14 "Vill du integrera mer fysisk aktivitet i undervisning" hade svarsalternativen ja, nej och vet ej. Fråga nummer 15 löd "Har du ytterligare synpunkter på denna undersökning eller vill lägga till något skriv gärna det här" där kunde fritextsvar ges.

Efter besvarande av minst de obligatoriska frågorna kom deltagarna till sida 2 i enkäten vilken innehöll information om fysisk aktivitet som var frivilligt att läsa innan deltagarna skickade in enkäten.

#### 4.4 Datainsamling

Av Sveriges 290 kommuner valdes 50 kommuner slumpmässigt ut genom verktyget Google kalkylark och dess slumpfunktion (=RANDBETWEEN). Vilket slumpade ut 50 siffror mellan 2 och 291 där varje siffra representerade en kommun i Sverige (22). För att se lista över de utvalda kommunerna, se bilaga 2.

Kontaktuppgifter till de utvalda 50 kommunerna hämtades sedan från respektive kommuns hemsida. Kommunerna kontaktades sedan via mail där de ombads att skicka enkäten samt informationen, till mellanstadielärare i kommunen, se bilaga 3. En påminnelse skickades även ut till de kommuner som inte återkopplade mer än att mailet hade mottagits två veckor efter första mailutskick.

Efter dålig återkoppling från kommunerna, valdes istället att kontakt skulle tas direkt med alla kommunala mellanstadieskolor samt flera privata skolor i de utvalda 50 kommunerna. Kontaktuppgifterna till skolorna hämtades från respektive kommuns hemsida. Rektorer,

biträdande rektorer och administratörer kontaktades via mail där de ombads att skicka enkäten samt deltagarinformationen till mellanstadielärarna på aktuell skola, se bilaga 4. Antalet skolor som kontaktades var 550 och 13 skolor valde att vidarebefordra mailet till lärarna på deras skola. För att se lista över antal kontaktade skolor, se bilaga 2.

Deltagarinformationen bestod av kort information om studien samt deras deltagande i enkätundersökningen. För att se deltagarinformationen i sin helhet, se bilaga 5.

## 4.5 Bortfall

En kommun skickade mailet till utbildningskontoret vilket innebar att författarna till detta arbete, inte kunde säkerställa att mailet vidarebefordras till skolorna i kommunen då ingen annan återkoppling gjordes från kommunen och tolkades därför som bortfall. Sammantaget utgjordes bortfallet 48 av de 50 kommunerna som kontaktades. Kontakt togs då med skolorna i de kommuner som inte svarat på utskickat mail eller kunde vidarebefordra mailet direkt till skolorna. Av de 550 skolor som kontaktades kunde 18 skolor inte delta och 519 skolor svarade aldrig på mailet. De skolor som aldrig svarade på mailet räknades som bortfall, se bilaga 2. Antalet lärare som kontaktades totalt är inte klarlagt, då skolorna inte behövde bekräfta antalet lärare som mottagit utskicket med länk för att svara på den webbaserade enkäten. 68 enkätsvar mottogs varav nio räknades bort då de på enkätfråga 1 svarat att de undervisade i annan årskurs än fyra till sex. Av de nio svaren var fyra svar från provenkäter.

## 4.6 Statistiska metoder

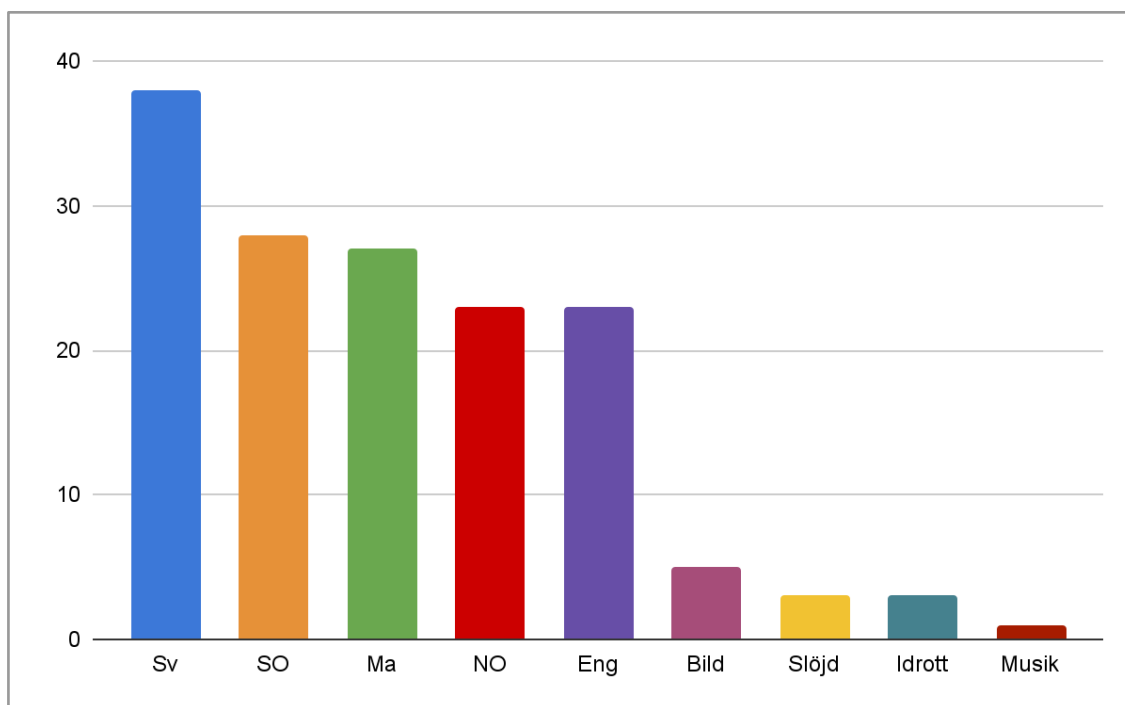
Insamlad data granskades direkt i Microsoft Forms (Microsoft 365) för att bedöma resultatets användbarhet. Datan sammanställdes med hjälp av Microsoft Forms, Microsoft Excel (Microsoft 365) samt Google kalkylark och presenterades sedan med hjälp av deskriptiv statistik och figurer.

## 4.7 Etiska aspekter

Information om studien skickades ut till deltagarna tillsammans med enkäterna. Att delta i undersökningen var frivilligt och anonymt. Deltagarna kunde när som helst avbryta utan någon förklaring. Varje deltagare som skickade in enkäten samtyckte därmed till deltagande. Svar samlades in och behandlades så inga obehöriga kunde ta del av dem. All data arkiverades vid Lunds universitet och enkätsvaren sparades till kandidatuppsatsen var godkänd, därefter förstördes all data. Författarna såg inga etiska konflikter för genomförandet av denna uppsats.

# 5. Resultat

Av de 59 svarande var 52 (88%) lärare i mer än ett ämne, flera av dem var lärare i mer än två ämnen eller ämnesgrupper (t ex SO och svenska). Det var 38 (64%) av de svarande som var lärare i svenska och/eller svenska som andraspråk (där endast en lärde ut svenska som andraspråk, men inte svenska som ämne), se figur 1.



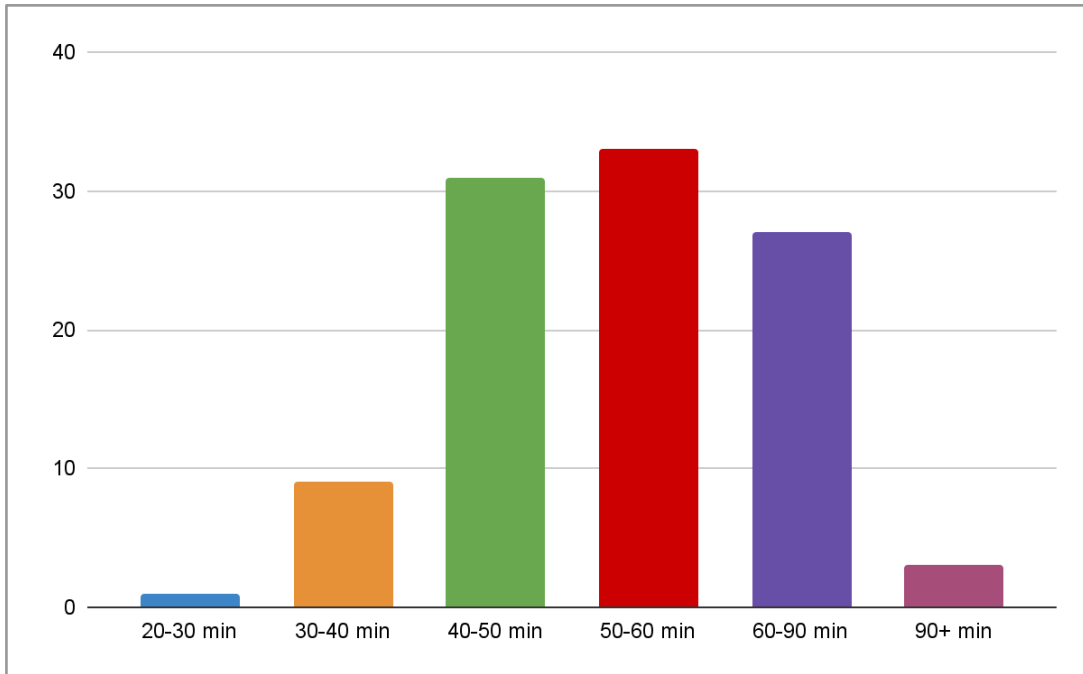
Figur 1. Enkätfråga 2 (n=59) Fördelningen av svar på frågan "I vilket/vilka ämnen undervisar du huvudsakligen?". Figurens horisontalaxel visar ämnen och vertikalaxeln antal svar.

För att se alla fritextkommentarer i punktform, se bilaga 6.

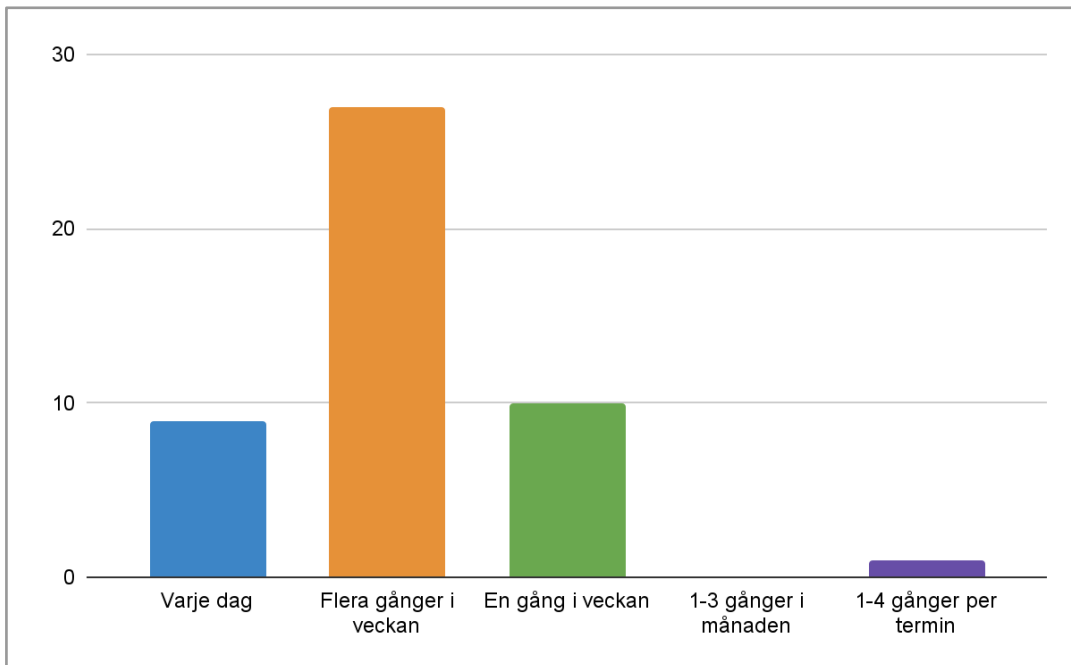
### 5.1 Hur mycket fysisk aktivitet integrerar lärare i sin undervisning?

Majoriteten av lärarna (76%) integrerar fysisk aktivitet i undervisningen, 22% av lärarna gör inte det. En lärare (2%) svarade "vet ej".

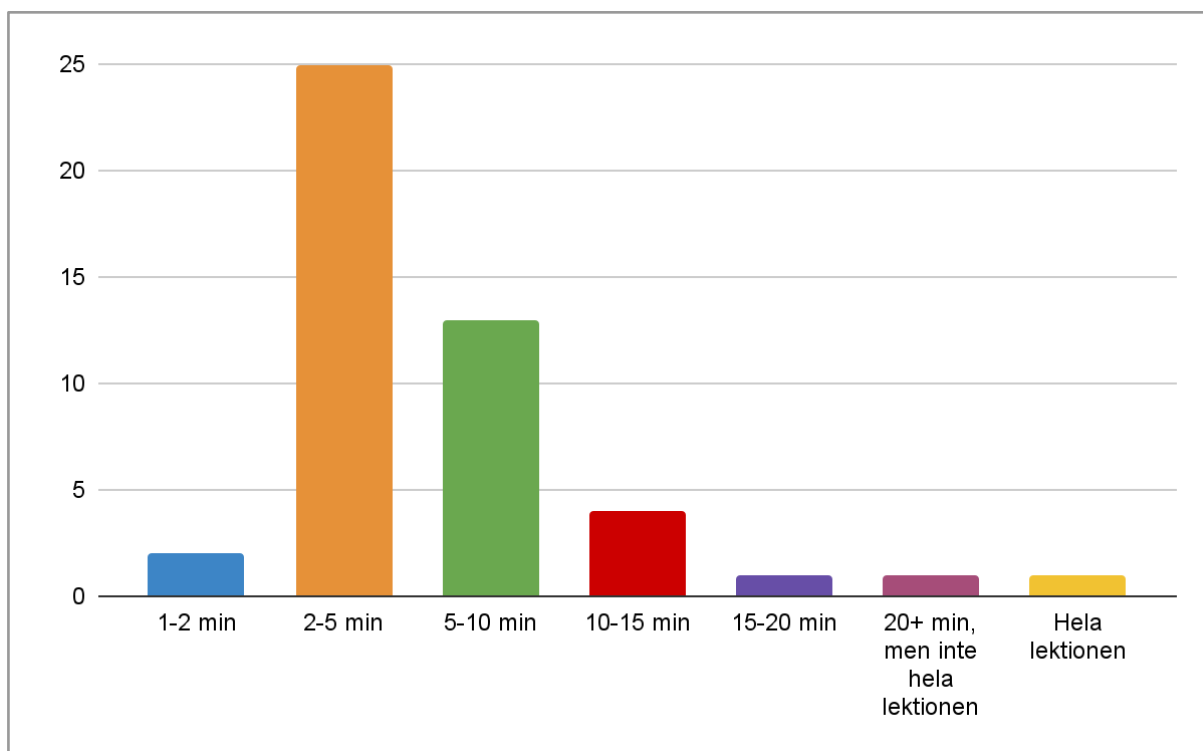
Av de 59 deltagarna uppgav majoriteten att deras lektioner var över 40 minuter långa (90%), där de flesta av lärarnas lektioner var mellan 40-50 minuter (30%), 50-60 minuter (32%) eller 60-90 minuter (26%), se figur 2. Av de lärare som genomförde fysisk aktivitet svarade majoriteten av lärarna (98%) att de integrerar fysisk aktivitet varje vecka. Nio lärare (19%) integrerar fysisk aktivitet varje dag, 27 lärare (57%) flera gånger i veckan och tio lärare (21%) en gång i veckan, se figur 3. Av de deltagare i studien som integrerade fysisk aktivitet, var det 53% av lärarna som lät barnen vara fysiskt aktiva 2-5 minuter och 28% av lärarna ger barnen möjlighet att vara fysiskt aktiva 5-10 minuter under lektionen, se figur 4.



Figur 2. Enkätfråga 3 (n=59). “Hur långa är dina lektioner?”. Frågan är en flervalsfråga där deltagarna kunde kryssa i flera svar. I figuren visar vertikalaxeln antal svar.



Figur 3. Enkätfråga 6 (n=47). “Hur ofta integrerar du fysisk aktivitet i undervisningen?”. I figuren visar vertikalaxeln antal svar.



Figur 4. Enkätfråga 7 (n=47). "Hur lång tid är barnen fysisk aktiva under en lektion?". I figuren visar vertikalaxeln antal svar.

Av de lärare som integrerar fysisk aktivitet under lektionerna, har lektionerna ett medianvärde på att vara 50-60 minuter långa, där lärarna integrerar fysisk aktivitet i 2-5 *minuter* under lektionstid vilket motsvarar 3-10% av lektionstiden.

## 5.2 Vad är det för aktiviteter samt aktiva pauser lärarna har i sin undervisning?

Av dessa 46 svar beskrev 23 lärare (50%) att de använde sig av rörelsepauser, alternativt beskrivet som rörelse eller "röris". Några svarande valde att ge exempel på rörelser eller övningar de använde, där exempel som knäböj, armhävningar och situps nämndes. Andra beskriver att rörelsepauserna var guide med ljud eller videoklipp på youtube. Av deltagarna använde 18 lärare (39%) sig av dans för att aktivera eleverna under lektionerna. Flera av dessa lärare skrev att de specifikt använde "Just Dance" som visades på storskärm i klassrummet. Nio svarande (20%) angav att de gjorde "Brain Breaks". Elva svarande (24%) skrev att de använde lek eller gav exempel på lekar ("Simon says", klapplek, springsagor). Sex lärare (13%) svarade att de hade inslag av promenad i lektionerna där eleverna i mindre grupper fick gå och diskutera ett ämne, även i några av svaren kallat "walk and talk". Åtta lärare (17%) skrev även att de lät eleverna ta en kort rast/bensträckare mitt i de längre lektionerna, detta beskrevs som allt från att ställa sig upp och sträcka på benen eller byta plats, till att ha 5 minuters rast. Tre lärare (7%) använde någon pulshöjande aktivitet antingen beskrivet som just pulshöjande aktivitet (ett svar) eller "tabata" (två svar). Utöver dessa svar var det två lärare (4%) som uppgav att de ibland lät elever gå ut och springa av sig vid behov, men inte som strukturerad gemensam aktivitet.

Här följer några citat från svaren:

*"rörelsepauser i form av ett youtubeklipp som aktiverar eleverna såsom: Brain break - this*

*or that, tabata i klassrummet, julkalender med rörelse, springsagor, I would rather... ”*

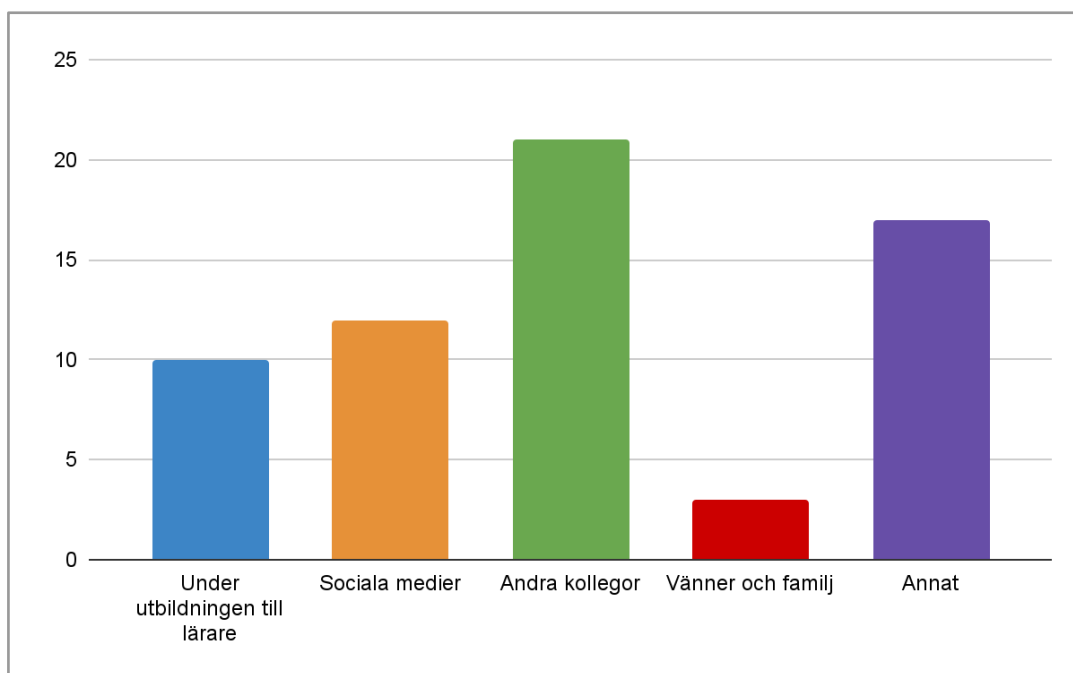
*“Jag varvar med att låta eleverna dansa till "just dance", leka simon säger, "fysövningar" ex knäböj, armhävningar, situps, samarbetsövningar, springa runt skolhuset, utmaningar mm”*

*“...När jag har lektioner som är 60min eller mer har under olika perioder "walk and talk". Det är att eleverna går en runda två och två i parken vid skolan och ex tränar på multiplikationstabellerna, mattebegrepp, tränar inför noprov på begrepp, frågor mm...”*

*“Bensträckare”, om det behövs får eleverna ta en löptur ut till skolgården och tillbaka. Vi har rörelsekort som vi drar ibland - enkla rörelser för att bryta av och hämta energi.”*

För att se alla fritextkommentarer i punktform, se bilaga 7.

Av de 45 deltagarna uppgav 21 lärare (33%) att de introducerats av andra kollegor i undervisning med fysisk aktivitet och tolv lärare (19%) introducerades via sociala medier, se figur 5.



Figur 5. Enkätfråga 8 (n=45). “Hur har du introducerats i undervisning med fysisk aktivitet?”. Frågan är en flervalsfråga där deltagarna kunde kryssa i flera svar. I figuren visar vertikalaxeln antal svar.

Av de 15 deltagarna som svarade ”annat” uppgav fyra (27%) att de hade någon form av rörelseprojekt, hälsoarbete eller prioriterat område att integrera mer fysisk aktivitet i elevers vardag där de fått information samt tips och idéer. Två deltagare (13%) uppgav att de hade fått information från tidigare kollegor eller pratat om det i arbetslaget. Majoriteten (40%) svarade att de fått inspiration från bloggar, youtube, litteratur, föreläsningar samt forskning och tre deltagare (20%) uppgav att de hade fått information från andra utbildningar. Av de svarande var det tre (20%) som hade eget intresse och erfarenhet samt såg behovet hos eleverna.

Här följer några utvalda citat från svaren:

*“Jag är mycket engagerad i det, har gått utbildningar och är “ansvarig” för att inspirera de övriga lärarna.”*

*“Andra typer av utbildningar som jag själv letat reda på och genom olika föreläsningar och litteratur.”*

*“Ser behov hos eleverna och har tagit till mig från bloggar mm hur man kort och effektivt kan få eleverna att röra på sig för att hitta ork och fokus,”*

För att se alla fritextkommentarer i punktform, se bilaga 8.

Av de som integrerade fysisk aktivitet hade 27 personer beskrivit att de utförde antingen “Just Dance”, “röris”, youtube, rörelsepaus eller “Brain Breaks” Samtliga av dessa aktiviteter är med guidning i videoformat. Det vill säga att 60% av de lärare som integrerade fysisk aktivitet gjorde detta med hjälp av att visa youtubeklipp eller andra videor på skärm som med ljud och bild guidar eleverna i fysisk aktivitet.

Av dessa 27 lärare svarade tio (37%) att de introducerats till det via andra kollegor. Nio lärare (33%) kryssade för att de fått informationen från sociala medier. Två lärare fick inspirationen från utbildningen till lärare och endast en från vänner eller familj. Tio lärare (37%) uppgav annan informationskälla än svarsalternativen, då med exempel som utbildningar gjorda efter lärarexamen, youtube eller projekt på skolan.

### 5.3 Av vilken anledning integrerar inte lärare fysisk aktivitet i undervisningen?

Hälften av de svarande (11) integrerade inte fysisk aktivitet i undervisningen på grund av tidsbrist och behov att nyttja tiden de hade, maximalt till ämnet. Tidsbristen beskrevs som minskad tid för planering av lektionen samt möjlighet till fysiska aktiviteter i undervisningen. Sex lärare (27%) svarade att de inte ville störa arbetsron eller försökte lära eleverna att sitta stilla och fokusera. Orsaken till att de inte ville bryta arbetsron var främst på grund av att eleverna blev “röriga” efter paus och kom lätt upp i varv. Två lärare (9%) tänkte inte på det eller glömde och två andra lärare (9%) såg inte behovet och prioriterade därmed inte det. En lärare (5%) svarade att det berodde på ämnet och i vissa ämnen var det svårt att låta eleverna vara fysisk aktiva. Fyra lärare (18%) hade misstolkat frågan och svarade varför de integrerar fysisk aktivitet.

Här följer några utvalda citat från svaren:

*“Mycket att hinna med på lektionerna. Eleverna har ett bra flyt och vill inte störa koncentrationen.”*

*“Hinner inte. Dessutom tycker jag eleverna kommer lätt upp i varv om vi gör det jämfört med att se på ett avsnitt av klassen.”*

*“Har inte tänkt på det, däremot brukar vi lyssna på musik och dansa mellan lektioner (om vi bara har fem minuter mellan)”*

För att se alla fritextkommentarer i punktform, se bilaga 9.



Majoriteten (69%) svarade nej på om de tidigare hade använt fysisk aktivitet i undervisningen men slutat. En lärare (3%) svarade "vet ej" och övriga 10 lärare (28%) svarade "ja" på samma fråga. För de som tidigare integrerat fysisk aktivitet men slutat ansåg deltagarna att det var svårare att få in det i undervisningen, tänkte inte alltid på det och tre lärare (30%) tyckte att eleverna hade svårare att hitta arbetsro igen efter paus. Några andra (30%) lärare uppgav att det berodde på att det var en annan skola, barn och förutsättningar eller att det var på lågstadiet. Någon uppgav att hen tidigare kunde styra hela dagens upplägg och därmed få in fysisk aktivitet mer. Två lärare (20%) svarade att det berodde på tidsbrist eller neddragningar i kommunen vilket hade minskat tiden för planering och därmed möjlighet till fysisk aktivitet under lektionerna.

Här följer några utvalda citat från svaren:

*"Var lättare att få in det dagligen när man jobbade på lågstadiet"*

*"Annan skola, andra barn, andra förutsättningar."*

*"Då var jag klasslärare och kunde mer styra dagens hela upplägg."*

För att se alla fritextkommentarer i punktform, se bilaga 10.

## 5.4 Hade fler lärare kunnat tänka sig få mer information och integrera mer fysiska aktivitet i sin undervisning?

Av de 59 svarande ville 32 lärare (54%) få mer information om fysisk aktivitet i undervisningen, 23 lärare (39%) ansåg sig inte behöva mer information och fyra lärare (7%) visste inte. Majoriteten av lärarna (66%) ville integrera mer fysisk aktivitet i undervisningen, tolv lärare (20%) såg inte behovet och åtta lärare (14%) visste inte.

Av de lärare som redan idag integrerar fysisk aktivitet ville 60% få mer information om fysisk aktivitet. Av dessa önskade 73% kunna integrera mer fysisk aktivitet i undervisningen. Medan de 13 lärare som inte integrerar fysisk aktivitet i klassrummet svarade 46% att de kan tänka sig att integrera mer fysisk aktivitet, och de övriga 54% svarade "vet ej". Medan 38% av dessa lärare vill få mer information om fysisk aktivitet och 46% önskade inte mer information.

## 6. Diskussion

Enkäten fick 68 svar varav 59 uppfyllde inklusionskriterierna, varav 45 (76%) av de svarande integrerade fysisk aktivitet i klassrummet. Av de 45 lärarna, beskrev 60% en implementering av fysisk aktivitet som guidades med videoklipp online. Bland lärarna som inte integrerade fysisk aktivitet var den vanligaste anledningen att de inte tyckte sig ha tillräckligt med tid, eller att de inte ville störa elevernas arbetsro. En majoritet (54%) av de svarande skulle vilja få mer kunskap kring fysisk aktivitet på lektionstid. Av lärarna är det 66% skulle också vilja implementera mer fysisk aktivitet i klassrummet än de för närvarande gör.

## 6.1 Metoddiskussion

### 6.1.1 Instrument

Författarna till denna studie valde att göra en webbaserad enkätstudie, då detta var bäst lämpat för studien och för att nå många i ett stort geografiskt område. Fördelarna med en webbaserad enkät var även att lärarna inte hade ett förutbestämt tidsintervall när de behövde besvara enkäten. Dessutom inkräktade besvarandet av enkäten minimalt på lärarnas övriga uppgifter då enkäten besvarades direkt via nätet. En ytterligare fördel var att svaren kunde granskas efterhand som de kom in.

Beroende på vad personen svarade på fråga 4, styrdes denna till olika delar i enkäten. Därför kunde de övriga frågorna angående dåvarande integrering av fysisk aktivitet inte vara obligatoriska. Detta resulterade i olika antal svar på respektive fråga.

På grund av att det var flera frågor med fritextsvar har svaren behövt tolkas för att sammanställas i resultatet. Tolkningar och förenklingar inkluderade att räkna samman alla som nämnt liknande ord inom en kategori, som exempel rörelse och "röris", dans tillsammans med de som skrivit "Just Dance" och räkna samman de som skrivit exempel på lekar och ordet lek. Det kunde även vara ord som tidsbrist till ämnet eller planeringen tillsammans med nyttja tiden maximalt till ämnet som kategoriserades ihop. De svar som hade unika formuleringar av aktiviteter som inte enkelt gick att gruppera ihop räknades inte ut som en procentsats utan redovisas endast i bilagorna. Endast de återkommande aktiviteterna och beskrivningarna togs med som en del av resultatet.

Fråga 1 i enkäten ville författarna ha med för att säkerställa att svaren som användes för bearbetning och analys var från lärare i årskurs fyra till sex, eftersom författarna inte kunde styra vilka lärare rektorerna skickade ut till. Författarna valde att omformulera några frågor efter besvarande av provenkäter vilket resulterade i fler frågor.

Motiveringen till att inte fråga om varför lärare väljer att integrera fysisk aktivitet i klassrummet är baserat på antagandet att det skulle råda stor svarsbias. Frågan skulle innehålla flera svarsalternativ med möjlighet att välja fler än ett alternativ, då man kan ha mer än ett motiv för fysisk aktivitet på lektionstid. Svarsalternativen skulle alla vara argument för integrerande av fysisk aktivitet i klassrummet. Författarnas antagande är att många av de som integrerar fysisk aktivitet skulle se samtliga fördelar och kryssa i många eller alla svarsalternativ. Alternativt skulle frågan möjliggöra svar i fritext. Även där kan de lärare som ställt sig mycket positiva till fysisk aktivitet skriva många anledningar till integreringen av det i klassrummet. Informationen i enkäten samt allmän kunskap om fysisk aktivitet gör att de svarande hade kunnat ge många argument som talar för fysisk aktivitet och dess integrering i lärandeprocessen. Svaren på en fråga om deras egna motivering för att integrera fysisk aktivitet i klassrummet skulle därför vara svår att skilja från svaren på en fråga om alla fördelar de kan nämna med fysisk aktivitet.

På enkätfråga 10 "Vad beror det på att du inte integrerar fysisk aktivitet i undervisningen?" antas fyra lärare ha misstolkat frågan och svarade på varför de integrerar fysisk aktivitet vilket som tidigare beskrivits inte fanns möjlighet att svara på. Frågan kunde ha gjorts tydligare genom att stryka under och markera ordet "inte". Det var även flera lärare som inte följt anvisningarna om vilka frågor de kunde hoppa över och vilka som var obligatoriska att svara på. Detta kan ha haft en liten påverkan på resultatet för ett fåtal frågor, dock påverkar de inte det övergripande resultatet eller slutsatsen.

## 6.1.2 Datainsamling

Valet att göra studien i kommuner i hela Sverige, baserades på att kartläggningen skulle bli nationell, inte bara lokal för exempelvis ett län eller en region. Detta då det kan skilja sig mellan olika delar av landet. Författarna hade svårt att få in svar, vilket speglas av det stora bortfallet. Detta resulterade i att tiden för insamlingen av resultatet fick utökas samt att fler skolor och kommuner kontaktades än vad som planerades från början. Det stora antalet skolor som kontaktades beror på att målet var att få in ca 100 svar.

## 6.1.3 Bortfallsanalys

Tre lärare som undervisar idrott och hälsa inkluderades i studien. Detta motiveras med att de endast höll teoretiska lektioner (en svarande), eller att de undervisade i fler ämnen än idrott och hälsa. Där författarna gjorde antagande om att de svarade utifrån integrerandet av fysisk aktivitet på endast dessa lektioner (två svarande).

De skolor/rektorer som inte återkopplade innebar en stor osäkerhet på om de skickade vidare enkäten till lärarna, vilket författarna antog att de inte gjorde. Detta är ett antagande baserat på att antalet som besvarade enkäten (59 svar) inte var så högt i förhållande till antalet skolor/rektorer som återkopplade med att de vidarebefordrade enkäten (13 svar).

Varför det var så låg svarsfrekvens från skolorna resonerade författarna kunde bero på att 2021 var ett år som var drabbat av Covid 19, vilket har påverkat skolorna och dess verksamhet samt att enkätundersökningar inte varit prioriterade i skolverksamheten. Andra orsaker som författarna resonerade kring var tidspressen i skolan, att skolledningen missat mailet bland alla andra mail eller att intresse inte fanns för denna undersökning från skolledning eller lärare. Några av skolledningen som besvarade förfrågan om att delta i enkätundersökningen återkopplade med att de inte kunde delta på grund av att lärarna var upptagna med andra studier och/eller enkäter. Detta kan ha varit en orsak hos de skolor som inte deltog och inte heller skickade återkoppling.

Antagande från författarna till denna studie är att det fanns ett bortfall i besvarande av enkäten hos lärare som mottagit enkäten, men antalet är inte känt. Vad som motiverade de som valt att svara eller inte är inte heller känt. Författarna antar att det råder viss bortfallsbias då det anses allmänt känt att fysisk aktivitet är bra och att de lärare som integrerar det i klassrummet kanske är mer benägna att svara än de som inte gör det. Detta kan ha påverkat resultatet.

## 6.2 Resultatdiskussion

De flesta lektionerna som de svarande lärarna undervisade, var över 40 minuter långa. Det innebär att i de fall då ingen fysisk aktivitet integrerats har eleverna överskridit den rekommenderade maximala tiden för stillasittande som är 30 minuter (10). Bland de lärare som integrerade fysisk aktivitet var 2-5 minuters rörelse under en 50-60 minuter lång lektion vanligast. Om den fysiska aktiviteten förläggs mitt i den lektionstiden har stillasittandet brutits i tid och de negativa hälsoeffekterna som kommer av långvarigt stillasittande har motverkats.

Av de lärare som inte integrerar fysisk aktivitet i undervisningen var det ofta på grund av *tidsbristen* följt av att de *inte vill störa barnens arbetsro*. Vilket även är en av orsakerna till att de slutat använda fysisk aktivitet i undervisningen. Detta är lärarnas egna uppfattningar av

tidsbrist, vilket tolkas som både tidsbrist i planeringen av lektionerna samt att det tar tid från lärandet. Det visar på vikten av att det finns färdiga program, videor eller annat material som lärarna kan använda sig av för att minska förberedelsetiden. Men även att man utbildar och informerar lärarna hur de kan genomföra aktiviteter med kognitiva inslag samt den positiva effekt barnen får av aktiva lektioner (18,19).

För de lärare som integrerar fysisk aktivitet varierade svaren mycket och lärarna skrev olika många aktiviteter och med olika utförliga beskrivningar. Många aktiviteter liknar varandra och det är därför lite missvisande att räkna som olika aktiviteter. Exempel på detta är att endast en person skrev att de gör pulshöjande aktiviteter, men många skrev att de gör dans, vilket författarna gjort att antagande att det är en pulshöjande aktivitet. Även "Brain Breaks" är ofta pulshöjande. Det är ca 2-5 minuter långa videoklipp med olika rörelser, som är utformat för klassrumsbaserad fysisk aktivitet (23). Begreppet "Brain Breaks" hade inte författarna av denna studie hittat innan studiens datainsamling, inte heller "röris" eller "mini-röris" som också är rörelsevideor för klassrummet eller hemmet. "röris" är Friskis och Svettis träningsvideor på youtube (24).

De flesta lärare kan tänka sig att integrera mer fysisk aktivitet i undervisningen, vilket innebär att det måste finnas bra möjligheter att integrera det på utan att tid tas från lärandet. Författarna ser ett fortsatt behov i att utbilda, informera och utforma material så det blir lättare för lärarna att integrera fysisk aktivitet under lektionstid. I en uppföljning av en interventionsstudie i danska skolor kunde de se att lärare upplevde det enkelt att upprätthålla ett användande av "Brain Breaks" över tid (25). Det kan vara videoklippens lättillgänglighet och korta tidsåtgång i både förberedelse och utförande som gör dem användarvänliga. Lärarna i samma studie upplevde också till stor del att ökad fysisk aktivitet gav god effekt hos eleverna, både den klassrumsbaserade aktiviteten samt ökad fysisk aktivitet på raster och mer idrottslektioner (25). Liknande insatser med ökad fysisk aktivitet har tidigare genomförts på enskilda skolor med bra resultat, vilket visar på att det behövs struktur och färdiga paket. I något som kallades Bunkefloprojektet ökade man barnen schemalagda fysisk aktivitet från 60 minuter fysisk aktivitet 1-2 gånger i veckan till att genomföra 40 minuter fysisk aktivitet varje skoldag. Detta ökade barnen schemalagda fysiska aktivitet från 60-120 minuter i veckan till 200 minuter i veckan. Resultatet visade en förbättrad koncentrationsförmåga, kognitiv förmåga samt förbättrade slutbetyg i skolan (26). För att inte ta tid från övriga ämnen eller lärandet kan klassrumsbaserad fysisk aktivitet bestå av aktivitet med kognitiva inslag som är relaterade till ämnet. För att inte ta tid från övriga ämnen eller lärandet kan klassrumsbaserad fysisk aktivitet bestå av aktivitet med kognitiva inslag som är relaterade till ämnet.

För att nå ut till fler lärare med information om fysisk aktivitet är lärarutbildningen ett bra tillvägagångssätt. Då når man visserligen bara de nyexaminerade lärarna, men resultatet i studien visar att en tredjedel av de som använder fysisk aktivitet får information och inspiration från kollegor. De nya lärarna kan då dela med sig av sin kunskap till övriga lärare på skolan för ett bra utbyte av kunskap. Ett annat sätt att nå utbyte av information mellan lärare på en skola är om en eller ett fåtal lärare, får föreläsning om fysisk aktivitet i klassrummet och sedan delar information med sina kollegor. Ytterligare möjligheter att nå ut är via sociala medier som redan har visat sig nå ut till lärare med information och blir en allt större informationskälla. Även facken och myndigheter kan nå ut med information på nationell nivå för att utbilda, informera och sprida kunskap om fysisk aktivitet i klassrummet till lärarna.

En hypotes kring varför så få fått inspiration till att aktivera eleverna med klipp från internet från utbildningen till lärare är att många av lärarna kan ha utbildat sig när tekniken inte var lika utvecklad och utbudet inte var så stort. Spelet "Just Dance" kom ut i sin första version år 2009 och nästan alla videoklipp av "Brain Breaks" är från de senaste tio åren. Därför blev det vanligare att få information och inspiration från kollegor och sociala medier eller annat. En annan möjlig förklaring är att just sociala medier bidragit till mer inspiration hos lärarna som använder sig av teknik för att aktivera eleverna, är att de som använder sociala medier kanske är mer benägna att använda medier som youtube eller liknande. Detta för att de kan antas vara mer bekväma med användande av teknik och internet.

### 6.3 Klinisk relevans

Resultaten i denna studien är relevant för fysioterapeuter i syfte att utbilda lärare i klassrumsbaserad fysisk aktivitet. Exempel på aktiviteter som använts av lärare som tidigare integrerat fysisk aktivitet i klassrummet, kan inspirera fler att integrera fysisk aktivitet i sina klassrum. De olika källorna lärare fått information från kan fungera som riktmärken för hur fysioterapeuter kan nå ut till lärare. Lärarutbildningen är ett exempel, även utbildningsdagar för enstaka lärare från varje skola då flera lärare sedan delar tips med sina kollegor. Författarna till denna studie har som förhoppning att fysioterapeuter ska få en ökad roll i den svenska skolan i framtiden och utbildning för lärare om klassrumsbaserad fysisk aktivitet är ett steg på vägen.

## 7. Slutsats

Det integreras fysisk aktivitet i klassrummet i flera mellanstadieskolor i Sverige. Många lärare integrerar klassrumsbaserad fysisk aktivitet med videor online som hjälpmedel. Oberoende av hur mycket de integrerar i dagsläget kan flera lärare tänka sig att integrera mer fysisk aktivitet i sina klassrum. Det finns också lärare som önskar ta del av mer information angående klassrumsbaserad fysisk aktivitet. En kartläggning av förekomsten av integrerad fysisk aktivitet i klassrummet där det råder mindre eventuell bortfallsbias är väsentligt för att dra vidare slutsatser. Utifrån denna studiens resultat kan kommande forskning undersöka huruvida mer information kring ämnet ökar förekomsten av fysisk aktivitet i klassrummet. Vidare forskning bör också undersöka effekten av olika former av klassrumsbaserad fysisk aktivitet med avseende förbättrade skolresultat, hälsa och tidsåtgång.

# Referenser

1. Mattsson M, Jansson E, Hagströmer M. Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner [Internet]. Järna: FYSS; 2016. [citerad 2021-09-27]. Hämtad från: [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA\\_Begrepp-och-definitioner\\_FINAL\\_2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf)
2. Västra Götalandsregion. Riktlinjer och rutiner [Internet]. Vänersborg: Västra Götalandsregion; 2021 [uppdaterad 2021-07-07; citerad 2021-09-25] Hämtad från: <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggandemetoder/fysisk-aktivitet/riktlinjer-och-rutiner/>
3. Ma JK, Le Mare L, Gurd BJ. Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2015 Mar;40(3):238-44.
4. Henning RA, Sauter SL, Salvendy G, Krieg EF Jr. Microbreak length, performance, and stress in a data entry task. *Ergonomics*. 1989 Jul;32(7):855-64.
5. World Health Organization. Health and Well-Being [Internet]. Geneva: WHO; Okänt år. [citerad 2022-04-10] Hämtad från: [Health and Well-Being \(who.int\)](https://www.who.int/health-and-well-being)
6. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020 Nov 26;17(1):141.
7. Beckung E, Brogren Carlberg E, Rösblad B. Fysioterapi för barn och ungdom. uppl 2. Lund: Studentlitteratur AB; 2013
8. Haug E, Rasmussen M, Samdal O, Iannotti R, Kelly C, Borraccino A et al. Obesity Writing Group. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Int J Public Health*. 2009 Sep;54 Suppl 2(Suppl 2):167-79.
9. Ericsson I. Fysisk aktivitet bland 6-10 åringar. Malmö: Idrottsforum; 2009. ISSN 1652-7224 Hämtad från: [http://www.idrottsforum.org/reviews/printouts09/eriing\\_nyberg.pdf](http://www.idrottsforum.org/reviews/printouts09/eriing_nyberg.pdf)
10. Kennedy W L, Wilmore J H, Costill D L. Physiology of sport and exercise. 7 ed. Champaign IL: Human Kinetics; 2020.
11. Folkhälsomyndigheten. Overweight and obesity among school children 11–15-year-old continues to increase [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2020. 2020. [citerad 2021-09-25]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/86bbf4e6901942c0bebf221d94e3b5c8/20020overvikt-och-fetma-bland-barn-1115-ar-fortsatter-oka-eng-webb.pdf>

12. Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, Twisk JW. Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev Med.* 2007 May;44(5):393-7.
13. Cardon G, De Clercq D, De Bourdeaudhuij I, Breithecker D. Sitting habits in elementary schoolchildren: a traditional versus a "Moving school". *Patient Educ Couns.* 2004 Aug;54(2):133-42.
14. Martin R, Murtagh EM. Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Res Q Exerc Sport.* 2017 Jun;88(2):149-68.
15. McMullen J, Kulinna P, Cothran D. Physical activity opportunities during the school day: classroom Teachers' perceptions of using activity breaks in the classroom. *J Teach Phys Educ.* 2014;33(4):511-27
16. Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Aug 25;14(1):114.
17. Wright CM, Duquesnay PJ, Anzman-Frasca S, Chomitz VR, Chui K, Economos CD et al. Study protocol: the Fueling Learning through Exercise (FLEX) study - a randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health.* 2016 Oct 13;16(1):1078.
18. Webster EK, Robinson LE, Wadsworth DD. Factors That Influence Participation in Classroom-Based Physical Activity Breaks in Head Start Preschoolers. *J Phys Act Health.* 2020 Feb 1;17(2):162-8.
19. Schmidt M, Benzing V, Kamer M. Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention: Cognitive Engagement Works! *Front Psychol.* 2016 Oct 4;7:1474.
20. Norris E, Shelton N, Dunsmuir S, Duke-Williams O, Stamatakis E. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic review of methods and results. *Prev Med.* 2015 Mar;72:116-25.
21. Trost J. Enkätboken. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012
22. Sveriges Kommuner och Regioner. Kontaktuppgifter till kommunerna [Internet]. Stockholm: SKR; okänt år [citerad 2021-10-11]. Hämtad från: <https://catalog.skl.se/catalog/1/datasets/38>
23. HOPSports. Brainbreaks [Internet]. Las Vegas; okänt år [citerad 2022-01-18]. Hämtad från: <http://hopsports.com/what-is-brain-breaks>

24. Friskis&Svettis. Röris [Internet]. Stockholm; 2003 [uppdaterad okänt datum; [citerad 2022-01-18]. Hämtad från: <https://www.friskissvettis.se/rorisochminiroris/roris>
25. Smedegaard S, Brondeel R, Christiansen LB, Skovgaard T. What happened in the 'Move for Well-being in School': a process evaluation of a cluster randomized physical activity intervention using the RE-AIM framework. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Nov 16;14(1):159.
26. Fritz. Physical Activity During Growth - Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance [doktorsavhandling]. Lund: Lunds Universitet; 2017 [citerad 2022-04-06]. Hämtad från: <https://portal.research.lu.se/sv/publications/physical-activity-during-growth-effects-on-bone-muscle-fracture-r>



## Enkät om integreringen av klassrumsbaserad fysisk aktivite

**Du som lärare kommer i denna studie att få besvara en rad frågor som handlar om integrering av fysisk aktivitet under lektionstid för att minska stillasittande. Dina svar kommer att bidra till en kartläggning om hur många lärare som integrerar fysisk aktivitet på lektionerna samt vilka aktiviteter som genomförs. Information om hur du kan införa fysisk aktivitet under teoretiska lektioner kommer i slutet av enkäten.**

**Om du svarar på enkäten ger du ditt samtycke till att delta i studien. Uppskattad tidsåtgång är max fem minuter. Deltagande är frivilligt.**

\* Obligatoriskt

1. Vilken årskurs undervisar du? \*

- Förskoleklass
- Årskurs 1-3
- Årskurs 4-6
- Årskurs 7-9
- Gymnasiet

2. I vilket/vilka ämnen undervisar du huvudsakligen? \*

3. Hur långa är dina lektioner? \*

- 20-30 min
- 30-40 min
- 40-50 min
- 50-60 min
- 60-90 min
- 90+ min

4. Integrerar du fysisk aktivitet i undervisningen? \*

(Om du svarar nej på frågan kan du hoppa över fråga 5-9 och gå direkt vidare till fråga 10)

- Ja
- Nej
- Vet ej

5. Om du svarat ja på fråga 4, vänligen ange vilken/vilka fysiska aktivitet/aktiviteter du integrerar i undervisningen?

6. Hur ofta integrerar du fysisk aktivitet i undervisningen?

- Varje dag
- Flera gånger i veckan
- En gång i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- 1-4 gånger per termin

7. Hur lång tid är barnen fysiskt aktiva under en lektion?

- 1-2 min
- 2-5 min
- 5-10 min
- 10-15 min
- 15-20 min
- 20+ min, men inte hela lektionen
- Hela lektionen

8. Hur har du introducerats i undervisning med fysisk aktivitet?

- Under utbildningen till lärare
- Sociala medier
- Andra kollegor
- Vänner eller familj
- Annat

9. Om du svarade "annat" på fråga 8, hur har du introducerats till det?  
(Du kan sedan hoppa över fråga 10-12 och gå direkt vidare till fråga 13)

10. Vad beror det på att du inte integrerar fysisk aktivitet i undervisningen?

11. Har du tidigare använt fysisk aktivitet i undervisningen, men slutat?

- Ja
- Nej
- Vet ej

12. Om du svarat ja på fråga 11, varför slutade du med fysisk aktivitet i undervisningen?

13. Vill du få mer information om fysisk aktivitet i undervisningen? \*

- Ja
- Nej
- Vet ej

14. Vill du integrera mer fysisk aktivitet i undervisningen? \*

- Ja
- Nej
- Vet ej

15. Har du ytterligare synpunkter på denna undersökning eller vill lägga till något skriv det gärna här

## Information om klassrumsbaserad fysisk aktivitet

Klassrumsbaserad fysisk aktivitet under lektionstid kan vara korta pauser med enkla rörelser eller aktiva lektioner. Teoretiska lektioner med integrerad fysisk aktivitet ökar barns aktivitetsnivå, förbättrar Body Mass Index-nivåerna (BMI) samt att korta aktiva pauser under hela skoldagen förbättrar hälsan. Aktivitetsnivån ökar för alla elever, oavsett kön, och det gynnar särskilt de minst aktiva barnen som behöver mer strukturerad aktivitet. Detta kan göras på lång sikt, i stor utsträckning och är billigt samt effektivt för att förbättra barns hälsa.

Fysisk aktivitet i klassrummet kan även förbättra skolresultat, klassrumsbeteende och uppmärksamhet genom att fysiskt aktiva lektioner får eleverna att engagera sig mer i lektionsinnehållet. Det är också bevisat att om man tar lite av undervisningstiden till fysisk aktivitet blir det ingen negativ påverkan på skolprestationerna. Det man vill undvika är att vara stillasittande mer än 30 minuter åt gången, vilket skapar inflammation i kroppen och försämrar fett- och kolhydratmetabolismen. För att motverka detta behövs inte mer än två minuters lågintensiv fysisk aktivitet.

Klassrumsbaserad fysisk aktivitet kan innehålla både hög- och lågintensiva rörelser, till exempel "sprattelgubbe", knäböj, stretching och yoga. Andra rörelser som kan genomföras är armrörelser, vridningar i bålen, djupa andetag, marschera på plats, stå upp och hoppa. Dessa rörelser kan integreras i undervisningen genom micropauser (rörelser under två minuter).

Man kan även ha fysiska aktiviteter med kognitiva inslag, exempelvis att använda golv, väggar eller hörn för att svara på frågor och påståenden, räkna matematiska tal eller att barnen ska röra siffrorna eller svar i en bestämd ordning. På det sättet får barnen möjlighet att röra sig runt i klassrummet och samtidigt lära sig. Ytterligare sätt att integrera fysisk aktivitet i undervisningen är att låta barnen turas om att komma fram till tavlan eller att låta barnen stå upp istället för att räcka upp handen.

Något som ökar chansen att lyckas med klassrumsbaserad fysisk aktivitet, är en positiv attityd hos läraren och att eleverna tycker om fysiskt aktiva lektioner. Lärarens beteende och attityd är en avgörande del för effektiviteten av klassrumsbaserade insatser.

Tack för din medverkan!

## Bilaga 2

| Nr  | Kommun              | Antal skolor kontaktade           | Vidarebefordra mail till lärare |
|-----|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 243 | Gävle kommun        | 7                                 |                                 |
| 53  | Norrköpings kommun  | 28                                | 1                               |
| 182 | Hjo kommun          | 4                                 |                                 |
| 123 | Eslöv kommun        | 10                                | 2                               |
| 35  | Östhammars kommun   | 5                                 |                                 |
| 54  | Söderköpings kommun | 7                                 |                                 |
| 49  | Åtvidabergs kommun  | Kommunen kontaktade skolorna<br>4 |                                 |
| 78  | Ljungby kommun      | 13                                |                                 |
| 279 | Arjeplogs kommun    | 1                                 |                                 |
| 66  | Värnamo kommun      | Kunde inte delta<br>0             |                                 |
| 118 | Malmö stad          | 56                                | 4                               |
| 148 | Lerums kommun       | 17                                |                                 |
| 63  | Vaggeryds kommun    | 11                                |                                 |
| 220 | Fagersta kommun     | 3                                 |                                 |
| 212 | Lindesbergs kommun  | 8                                 |                                 |
| 190 | Munkfors kommun     | 2                                 |                                 |
| 77  | Växjö kommun        | 28                                |                                 |
| 189 | Hammarö kommun      | 5                                 |                                 |
| 18  | Stockholms stad     | 133                               | 1                               |
| 289 | Bodens kommun       | 7                                 |                                 |
| 134 | Varbergs kommun     | Kunde inte delta<br>0             |                                 |
| 43  | Strängnäs kommun    | 6                                 |                                 |
| 23  | Lidingö stad        | 8                                 |                                 |
| 227 | Rättviks kommun     | 4                                 |                                 |
| 146 | Färgelanda kommun   | 3                                 |                                 |
| 12  | Tyresö kommun       | 12                                | 1                               |
| 71  | Uppvidinge kommun   | 4                                 |                                 |
| 26  | Sigtuna kommun      | 15                                |                                 |
| 14  | Nykvarns kommun     | 3                                 |                                 |
| 73  | Tingsryds kommun    | 5                                 |                                 |

| Nr  | Kommun               | Antal skolor kontaktade                | Vidarebefordra mail till lärare |
|-----|----------------------|--|---------------------------------|
| 254 | Örnsköldsviks kommun | 15                                     |                                 |
| 222 | Arboga kommun        | 4                                      |                                 |
| 6   | Järfälla kommun      | 15                                     |                                 |
| 52  | Linköpings kommun    | Kunde inte delta                       | 0                               |
| 253 | Sollefteå kommun     | Kontaktade rektorer                    | 10                              |
| 110 | Höörs kommun         | 7                                      |                                 |
| 246 | Bollnäs kommun       | Vidarebefordras till utbildningskontor | 9                               |
| 286 | Älvsbyns kommun      | 2                                      |                                 |
| 22  | Solna stad           | 9                                      | 1                               |
| 143 | Munkedals kommun     | 4                                      |                                 |
| 288 | Piteå kommun         | 9                                      |                                 |
| 104 | Kävlinge kommun      | 7                                      | 1                               |
| 177 | Åmåls kommun         | 2                                      |                                 |
| 129 | Hässleholms kommun   | 14                                     | 1                               |
| 120 | Landskrona stad      | 15                                     |                                 |
| 98  | Staffanstorps kommun | 9                                      |                                 |
| 188 | Storfors kommun      | 2                                      | 1                               |
| 16  | Danderyds kommun     | 7                                      |                                 |
| 206 | Ljusnarsbergs kommun | 1                                      |                                 |

### Bilaga 3

Hej,

Vi är två studenter på Lunds universitet på fysioterapeutprogrammet som genomför en studie om "Mellanstadielärares integrering av fysisk aktivitet i klassrummet". Syftet med denna studie är att få en överblick över om klassrumsbaserad fysisk aktivitet bedrivs i svenska skolor samt vilka aktiviteter som genomförs. Därför behöver vi Er hjälp!

Vi skulle vilja skicka ut en enkät, deltagarinformation samt information om klassrumsbaserad fysisk aktivitet till lärarna i Er kommun. Deltagande är frivilligt och helt anonymt. För att vi ska nå ut till så många som möjligt, utan att söka upp namn, hade vi behövt Er hjälp med att skicka ut enkäten samt informationen. Enkäten fylls i online via mobil, surfplatta eller dator och tar max 5 minuter att svara på. Er hjälp skulle underlätta för vårt arbete och för möjligheten att de lärare som inkluderas i studien hålls anonyma för oss.

Här är länken till enkäten:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IICmegRhpkG0Q9S1JFH2F6jy3TyiXh5CvNUPLn-RRbVUODINMkhDWDBESzVFU0g2WkhEU01YRzFUVC4u>

Tack på förhand!

//Erika Wärff och Sandra Karlström  
Fysioterapeutprogrammet Lunds Universitet

## Bilaga 4

Hej,

Vi är två studenter på Lunds universitet på fysioterapeutprogrammet som genomför en studie om "Mellanstadielärares integrering av fysisk aktivitet i klassrummet". Syftet med denna studie är att få en överblick över om klassrumsbaserad fysisk aktivitet bedrivs i svenska skolor samt vilka aktiviteter som genomförs. Därför behöver vi Er hjälp!

Vi skulle vilja skicka ut en enkät, deltagarinformation samt information om klassrumsbaserad fysisk aktivitet till lärarna i Er skola. Deltagande är frivilligt och helt anonymt. För att vi ska nå ut till så många som möjligt, utan att söka upp namn, hade vi behövt Er hjälp med att skicka ut enkäten samt informationen. Enkäten fylls i online via mobil, surfplatta eller dator och tar max 5 minuter att svara på. Er hjälp skulle underlätta för vårt arbete och för möjligheten att de lärare som inkluderas i studien hålls anonyma för oss.

Här är länken till enkäten:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=IICmegRhpkG0Q9S1JFH2F6jy3TyiXh5CvNUPLn-RRbVUODINMkhDWDBESzVFU0g2WkhEU01YRzFUVC4u>

Tack på förhand!

//Erika Wärf och Sandra Karlström  
Fysioterapeutprogrammet Lunds Universitet



## **Deltagarinformation**

Hej,

Vi är två studenter på Lunds universitet på fysioterapeutprogrammet som genomför en studie om "Mellanstadielärares integrering av fysisk aktivitet i klassrummet". Syftet med denna studie är att få en överblick över om klassrumsbaserad fysisk aktivitet bedrivs i svenska skolor samt vilka aktiviteter som genomförs. Därför behöver vi Din hjälp!

I detta dokument får du en kort information om studien samt vad det innebär att fylla i enkätundersökningen.

### **Information om studien**

Idag är barn mer stillasittande och har en ökad mängd skärmtid vilket försämrar barns hälsa. Rekommendationen för fysisk aktivitet till barn och ungdomar är måttlig till hög intensiv fysisk aktivitet i genomsnitt 60 min per dag där det mestadels ska vara aerob (konditions inriktad) fysisk aktivitet. Barn och ungdomar spenderar mycket tid i skolan vilket skapar bra förutsättningar för att främja barns fysiska aktivitet just där. Att anpassa skolans miljö kan hjälpa barn att vara mer aktiva på rasterna. Ett annat sätt att få barn mer aktiva i skolan är att införa klassrumsbaserad fysisk aktivitet.

### **Enkätundersökning**

Du som lärare kommer i denna studie att få besvara en rad frågor som handlar om integrering av fysisk aktivitet under lektionstid för att minska stillasittande. Dina svar kommer att leda till en kartläggning av hur många lärare som integrerar fysisk aktivitet på lektionerna samt vilka aktiviteter som genomförs. Efter enkäten kommer det också att finnas information om hur du kan införa fysisk aktivitet under teoretiska lektioner.

Enkäten fylls i online via mobil, surfplatta eller dator och du får i detta mail en länk till enkätverktyget. Uppskattad tidsåtgång för att besvara enkäten är max fem minuter. Deltagande är frivilligt. Om du svarar på enkäten ger du ditt samtycke att delta i denna studie. Dina svar kommer att anonyma och samlas in samt behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem.

Vi kommer att använda den insamlade informationen till denna studie och resultatet kommer att redovisas på Lunds Universitet. Studien kommer att arkiveras vid Lunds Universitet och enkätsvaren kommer att sparas tills uppsatsen är godkänd, därefter kommer all data att gallras och förstöras. Vill du ta del av den slutliga uppsatsen kan du höra av dig via mail till Erika eller Sandra.

Ansvariga för kandidatuppsatsen är:

Erika Wärf  
er0082wa-s@student.lu.se  
Sandra Karlström  
sa6680da-s@student.lu.se

Handledare:

Jeannette Unge  
Leg. Fysioterapeut  
Universitetsadjunkt  
[jeannette.unge@med.lu.se](mailto:jeannette.unge@med.lu.se)

Fysioterapeutprogrammet  
Lunds Universitet

## Bilaga 6

|    |   |
|----|---|
| 1  | Sv, SO-ämnena och En  |
| 2  | svenska, engelska, so och matte   |
| 3  | Engelska och idrott   |
| 4  | Engelska, Matematik, NO, Teknik   |
| 5  | Svenska samt SO-ämnena  |
| 6  | Ma/No/Tk  |
| 7  | Svenska och SO  |
| 8  | Svenska, so, sva  |
| 9  | Svenska, Matte, Engelska, NO, SO, Teknik  |
| 10 | Bild och trä- och metallslöjd   |
| 11 | Svenska och SO-ämnena   |
| 12 | Engelska och teknik   |
| 13 | Alla utom de praktiskeestetiska   |
| 14 | SO  |
| 15 | Svenska/ svenska som andraspråk, historia, religion, geografi och samhällskunskap |
| 16 | Ma, No-Teknik, Eng, Bild  |
| 17 | Svenska matematik So  |
| 18 | SO och NO   |
| 19 | Matematik, no och teknik  |
| 20 | Svenska so engelska no  |
| 21 | Matte, NO, Bild   |
| 22 | Ma, No, Tk  |
| 23 | Ma, sv, eng, hi, re, sh, ge, fy, ke, bi   |
| 24 | Ma/NO   |

|    |  |
|----|--|
| 25 | Svenska, matematik, No-ämnena och teknik.      |
| 26 | SO, EN, SV                                     |
| 27 | So, svenska och idrott och hälsa               |
| 28 | Svenska, Matematik, Alla SOämnen, Alla NOämnen |
| 29 | sv, so, ma eng                                 |
| 30 | Engelska, SO, Svenska.                         |
| 31 | Svenska, svenska som andraspråk och SO.        |
| 32 | Engelska och matematik.                        |
| 33 | So och sv                                      |
| 34 | No matte                                       |
| 35 | So ämnen och svenska                           |
| 36 | Svenska och engelska                           |
| 37 | Textilslöjd                                    |
| 38 | Av, so, ma, eng                                |
| 39 | sv, sv som andraspråk, NO, tk                  |
| 40 | Matematik, svenska                             |
| 41 | Matte, No och Teknik                           |
| 42 | svenska, no , bild                             |
| 43 | Svenska och engelska                           |
| 44 | sva  |
| 45 | Engelska                                       |
| 46 | idrott och hälsa                               |
| 47 | Slöjd  |
| 48 | Matte, svenska, no                             |
| 49 | Svenska, so och bild.                          |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 50 | Matte, svenska och engelska. |
| 51 | Sv, so och engelska          |
| 52 | Matte svenska och NO         |
| 53 | Ma och NO                    |
| 54 | musik                        |
| 55 | So, sv,ma och eng            |
| 56 | svenska och SO-ämnena        |
| 57 | SV/Ma/No                     |
| 58 | Svenska, engelska och SO.    |
| 59 | Sv, Ma, Eng, No, SO          |

## Bilaga 7

|    |   |
|----|---|
| 1  | Just dance, Simon says  |
| 2  | Brain breaks, Just Dance, lekar   |
| 3  | rörelsepauser i form av ett youtubeklipp som aktiverar eleverna såsom: Brain break - this or that, tabata i klassrummet, julkalender med rörelse, springsagor, I would rather..., Pratövningar på engelskan då man går runt och rör sig, gör 10x3 olika givna övningar när ni hämtar böckerna i lådan osv.  |
| 4  | Rörelsepauser/praktiska moment.   |
| 5  | Olika typer av rörelsepauser med och utan ljud  |
| 6  | Just dance 10* olika övningar som knäböj, grodhopp osv Kort promenad med fråga att diskutera.   |
| 7  | Lekar, sträcka på sig, rörelsepauser  |
| 8  | Mini pauser alt gemensam rörelse  |
| 9  | Brain-breaks av olika slag.   |
| 10 | Det kan var t ex dans eller extra utevistelse med lek.  |
| 11 | Spel, olika gruppaktiviteter och pausaktiviteter som dans och platsbyte   |
| 12 | Kör korta tabata pass med musik   |
| 13 | Miniröris i mitten av passet eller en mindre konversation ståendes/gåendes.   |
| 14 | Ibland har vi lite dans   |
| 15 | Rörelsepaus   |
| 16 | Jag varvar med att låta eleverna dansa till "just dance", leka simon säger, "fysövningar" ex knäböj, armhävningar, situps, samarbetsövningar, springa runt skolhuset, utmaningar mm   |
| 17 | Under långa lektioner där eleverna har mycket sittande undervisning använder jag mig av brainbreaks i mitten av lektionen. Ofta olika rörelseaktiviteter som kopplas till ämnet som vi har, men kan även vara aktiviteter som är helt fristående från undervisningen. Om undervisningen redan innehåller moment där eleverna rör sig mycket hoppar jag över rörelseaktiviteter. Sådana moment kan vara uppgifter som kräver att eleverna rör sig i klassrummet på olika sätt. |

|    |  |
|----|--|
| 18 | Braun breaks och rörelsepauser   |
| 19 | Röris  |
| 20 | Rörelsepaus, ibland dans i klassrummet, ibland ut och spring runt skolgården, ibland lite fysiska övningar i klassrummet.  |
| 21 | Små korta rörelseövningarna, lekar,  |
| 22 | Röris, rörelselekar, charader.   |
| 23 | Olika lekar, brain breaks, just dance, olika slags aktivitets loppor, ut och spring övningar.  |
| 24 | På de längre passen där det är samma ämne hela passet pauser vi med Let`s dance eller Just dance. Om någon elev har behov av att även röra sig andra pass kan de gå ut på skolgården för att gå eller springa ett varv.  |
| 25 | Korta rörelsepauser, mellan lektionerna eller mitt i.  |
| 26 | Vi brukar framför allt gå walk and talk (lärande promenader) i alla ämnen. Dock inte varje lektion. Vi brukar också ibland dansa, göra klapplekar eller andra brain breaks.  |
| 27 | De får gå ut på skolgården och leka i 5 minuter under längre lektioner.  |
| 28 | Eleverna får oftast en 5 min paus ute på skolgården under längre lektioner.  |
| 29 | Rörelse på plats i form av dans, stretching, andningsövning. Ibland får de springa ett varv runt huset   |
| 30 | Varken eleverna eller läraren är stillasittande längre stunder på slöjden. Varken trä eller textilslöjd.   |
| 31 | Bensträckare utomhus, rörig, dans  |
| 32 | Yoga, motoriska övningar, balansövningar, styrkeövningar, armar, rygg, mage, ”dans”, Ramsor med handrörelser   |
| 33 | Lektionerna jag har är mellan 40-90 minuter. När jag har lektioner som är 60min eller mer har under olika perioder "walk and talk". Det är att eleverna går en runda två och två i parken vid skolan och ex tränar på multiplikationstabellerna, mattebegrepp, tränar inför noprov på begrepp, frågor mm. Vi har även olika klappövningar och drar kort från activ paus som eleverna får göra. |
| 34 | utomhuslektioner med promenader samt brainbreaks med tex just dance  |

|    |   |
|----|---|
| 35 | Ofta Simon Says   |
| 36 | Fysiskt arbete ingår i alla uppgifter.  |
| 37 | Rörelsepauser av olika slag. Lekar, ”energizer-kort”, en promenad, klipp från youtube osv.  |
| 38 | Vi kör olika lekar där de får röra på sig, t.ex hela havet stormar eller mördare och detektiv, har gjort om den så att de rör sig i klassrummet medan vi leker.   |
| 39 | Eftersom de elever som arbetar hos mig ofta är i behov av pauser blir det ex promenad runt skolhuset, armhävningar eller sit-ups.   |
| 40 | "Bensträckare", om det behövs får eleverna ta en löptur ut till skolgården och tillbaka. Vi har rörelsekort som vi drar ibland - enkla rörelser för att bryta av och hämta energi.  |
| 41 | Rörelse till musik eller motorikövningar  |
| 42 | Dans  |
| 43 | kortare rörelsepauser sittande eller stående vid bänken, rörelse till musik (typ "just dance"), kort paus och gå ett varv runt skolbyggnaden, parövningar typ "spegelrörelser", "Simon says..." osv   |
| 44 | Pulshöjare, koordinationsövningar   |
| 45 | Brain Breaks  |
| 46 | Tyvärr inte så ofta som jag skulle vilja... men en gång om dagen ca. Det blir rörelse vid stolen (typ följa John), dans till Youtube, promenad eller runda runt huset. Det kortaste vi gör och som sker med mer kontinuitet, är att ta en snabbgång i korridoren (ca 100 m) för att sedan återkomma till arbetet. |

## Bilaga 8

|    |   |
|----|---|
| 1  | Vår skola deltar i ett rörelseprojekt genom SISU och har fått viss information den vägen. Vi har också köpt in material med olika tips och idéer.   |
| 2  | Främst under vidareutbildning till Rörelsecoach som jag gick för 2 år sedan vid Linné universitetet.  |
| 3  | Eget intresse/anser själv att eleverna behöver detta/mår bra av det.  |
| 4  | Ser behov hos eleverna och har tagit till mig från bloggar mm hur man kort och effektivt kan få eleverna att röra på sig för att hitta mer ork och fokus.   |
| 5  | Hjärnstark junior av Anders Hansen.   |
| 6  | Jag är mycket engagerad i det, har gått utbildningar och är "ansvarig" för att inspirera de övriga lärarna.   |
| 7  | Sunt förnuft att fysisk aktivitet är viktigt för att man ska kunna fokusera och arbeta på ett bra sätt.   |
| 8  | Pågående hälsoarbete på min arbetsplats.  |
| 9  | Via vår förra skolchef.   |
| 10 | Andra typer av utbildningar som jag själv letat reda på och genom olika föreläsningar och litteratur.   |
| 11 | Jag är själv ledare i olika idrotter och läser olika typer av forskning som stöder ökad rörelse för eleverna, önskar dock att jag kunde göra det ännu mer.  |
| 12 | Vi har pratat om det i arbetslaget.   |
| 13 | Jag vet själv hur svårt jag har att sitta still, och jag har ett stort rörelsebehov och därför har jag själv valt att integrera rörelse i undervisningen för att JAG har behovet (om jag har behovet har eleverna definitivt behovet). Vi har också haft som prioriterat område sista året på arbetsplatsen att integrera mer fysisk aktivitet i elevernas vardag. Det har inte påverkat mig särskilt mycket men det har gjort att fler på arbetsplatsen också har rörelsepåuser. |
| 14 | youtube   |
| 15 | Rörelseprojekt i samarbete med Skåneidrotten  |



## Bilaga 9

|    |   |
|----|---|
| 1  | I ämnet bild har jag endast 40 min/vecka och behöver nyttja tiden maximalt. Däremot, i ämnet trä- och metallslöjd är den fysiska aktiviteten integrerad i elevernas praktik, såsom såga, fila, slipa, spika, hyvla, osv.  |
| 2  | Tiden, att man glömmer  |
| 3  | Att eleverna ska få bättre fokus.   |
| 4  | Tidsbrist. I fyran och femman hade vi lite dans eller enkel gympa mitt i de längsta lektionerna. Men nu i sexan hinner vi inte.   |
| 5  | Tidsbrist   |
| 6  | Elever är för stillasittande under sitt dygn.   |
| 7  | Efter neddragningar i kommunen hinner vi inte ens planera våra lektioner och än mindre en fysisk aktivitet, vilket vi gjorde för 2 år sedan.  |
| 8  | Jag ser inte behovet.   |
| 9  | För att jag vet att forskning stödjer ökad rörelse och att elever presterar bättre då. Tycker att ALLA elever ska få möjlighet till ökad rörelse innan prov (främst NP).  |
| 10 | Mycket att hinna med på lektionerna. Eleverna har ett bra flyt och vill inte störa koncentrationen.   |
| 11 | Antingen att lektionen i sig inte är så lång eller att eleverna har ett bra flyt och man vill inte att de ska bli röriga efter en paus.   |
| 12 | Vi erbjuder "bensträckare" i början och slutet av lektionen.  |
| 13 | När jag väl fått eleverna lugna och vi har arbetsro så vill jag inte bryta upp.   |
| 14 | Har inte tänkt på det, däremot brukar vi lyssna på musik och dansa mellan lektioner (om vi bara har fem minuter mellan)   |
| 15 | Just nu fokuserar jag på att lära eleverna i åk 4 att sitta still och har kortare stunder där de får sträcka på benen genom att hämta böcker och liknande. Det blir för svårt att få ner dem i studie-tempo om de har lekaktiga aktiviteter. Samma gäller för åk 6. Jag har fullt sjå med att få dem att lyssna och göra som jag vill som det är. |
| 16 | Det som är avgörande med är vad vi arbetar med. På no har vi ofta laborationer/experiment och då är det svårt. Samtidigt rör sig eleverna på ett annat sätt då och sitter inte bara still.  |

|    |   |
|----|---|
| 17 | Tycker inte jag hinner med... samt vill men prioriterar inte det...   |
| 18 | Främst tidsbrist. Svårt att hinna ge sva-elever det styrdokumentet föreskriver på den tilldelade lektionstiden. Tänker väl också att uppdelningen rast - lektion innebär att raster ska avlösa lektioner för att fysisk aktivitet på raster ska göra att eleverna orkar jobba med teoretiska skolämnena på lektionerna. |
| 19 | Tidsbrist - Jag har dock gjort det vid enskilda tillfällen när vi haft fysik och gått ut och gjort praktiska experiment.  |
| 20 | Hinner inte. Dessutom tycker jag eleverna kommer lätt upp i varv om vi gör det jämfört med att se på ett avsnitt av klassen.  |
| 21 | Vi tappar för mycket tid av undervisningen då många av mina elever har det svårt med koncentrationen. Det tar lång tid att "komma tillbaka" till arbetsro efter eventuella pauser för fysisk aktivitet. Jag brukar dock spränga in konstpauser i lektionerna då eleverna får en minuts komplett tystnad och vila.       |
| 22 | Vet ej! Tidspress??   |

## Bilaga 10

|    |  |
|----|--|
| 1  | Jag slutade på grund av timplanen i ämnet bild och i trä- och metallslöjd har jag varken börjat eller slutat. Fysisk aktivitet är ett naturligt inslag i undervisningen. |
| 2  | Var lättare att få in det dagligen när man jobbade på lågstadiet   |
| 3  | Se tidigare svar.  |
| 4  | Efter neddragningar i kommunen hinner vi inte ens planera våra lektioner och än mindre en fysisk aktivitet, vilket vi gjorde för 2 år sedan.                             |
| 5  | Annan skola, andra barn, andra förutsättningar.  |
| 6  | Delvis har tappat bort det och det är ibland svårt att "få tillbaka" eleverna till studiero i vissa grupper.   |
| 7  | Då var jag klasslärare och kunde mer styra dagens hela upplägg.  |
| 8  | Svårt återgå till "ordinarie undervisning" efteråt.  |
| 9  | Vissa klasser blir allt för stimmiga   |
| 10 | Detta var på lågstadiet.   |