

Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skolvardag

En kvalitativ undersökning om andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i
samband med utomhuspedagogik

Emma Johanna Snellman

Avhandling för magisterexamen

Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2020

Abstrakt

Författare	Årtal
Snellman Emma Johanna	2020
Arbetets titel	
Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skolvardag – En kvalitativ undersökning om andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik	
Publicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik	Sidantal (tot.)
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	88 (111)
Referat (Avhandlingens syfte, forskningsfrågor, metoder, respondenter, huvudsakliga resultat, slutsatser)	
<p>Utomhuspedagogik kan definieras som organiserat lärande som äger rum utomhus både i närmiljön och i det övriga samhället. I utomhuspedagogik kopplas teori och praktik samman och undervisningen kopplas till det verkliga livet. Genom att elever får vara delaktiga medför utomhuspedagogik som metod flera positiva effekter på lärande. Utomhuspedagogik kan användas som metod för att öka den fysiska aktiviteten bland eleverna i skolvardagen. En stor andel av barn och unga i Finland uppnår inte rekommendationen för fysisk aktivitet, vilket ger negativa följder. Fysisk aktivitet i undervisningen ger däremot positiva effekter på bland annat elevers lärande och koncentration. Elever har positiva upplevelser av att integrera fysisk aktivitet i undervisningen.</p> <p>Syftet med denna avhandling är att undersöka vilka uppfattningar elever i årskurs två har av utomhuspedagogik och av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I avhandlingen undersöks också på vilket sätt elever i årskurs två är aktiva under en utedag både genom observation och utifrån elevens egen upplevda fysiska aktivitet.</p> <p>Utifrån syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:</p> <ol style="list-style-type: none">1. På vilket sätt är elever i årskurs två fysiskt aktiva under en utedag?2. Vilka uppfattningar har elever i årskurs två av<ol style="list-style-type: none">a. den egna fysiska aktiviteten under en utedag?b. utomhuspedagogik?c. fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik? <p>För att besvara forskningsfrågorna har två kvalitativa datainsamlingsmetoder använts observation och gruppintervju. Fenomenografi användes som forskningsansats för att reda på elevernas egna uppfattningar. Studien är en fallstudie där endast en grupp undersökts. I undersökningen deltog 30 elever från årskurs två i den grundläggande utbildningen som regelbundet har utomhusundervisning. Samtliga elever observerades under tre utedagar och under den andra och tredje utedagen ägde sex gruppintervjuer rum, två gruppintervjuer ägde rum några månader senare. Sammanlagt deltog 24 av 30 elever i gruppintervjuerna. Det insamlade materialet transkriberades och analyserades.</p> <p>Resultatet visar att andraklassarna som deltog i denna studie är fysiskt aktiva den största delen av en utedag och mängden passiv tid är minimal. Den fysiska aktiviteten under en utedag är mångsidig och varierande. Andraklassarnas självupplevda fysiska aktivitet är också hög. Eleverna lyfter fram på vilket sätt de rört på sig under en utedag samt beskriver den fysiska</p>	

aktiviteten som jobbig, svettig och rolig samt att de blir andfådda. Andraklassarnas uppfattningar av utomhuspedagogik kan delas in i sju kategorier: frisk luft, utevistelse och naturkontakt, koncentration och lärande, sociala relationer, frihet, lek och mycket utrymme, praktiska saker, känslor förknippade med utomhuspedagogik samt fysisk aktivitet. Andraklassarnas uppfattningar av utomhuspedagogik är mestadels positiv. Uppfattningarna av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik bland andraklassare kan delas in i sex kategorier: hälsofördelar, för att minska på stillasittande, högre energinivå, avslappning/avkoppling, roligt och för att inte frysa. Det kan konstateras att eleverna i årskurs två är medvetna om den fysiska aktivitetens fördelar.

På grund av att studiens omfattning och elevernas låga ålder kan resultaten i denna avhandling inte generaliseras. Resultaten kan dock informera andra lärare och inspirera till diskussion och fortsatt forskning. Resultaten av denna avhandling kan fram för allt vara till nytta för lärare som undervisar elever i den grundläggande utbildningens lägre årskurser och för de lärare som har ett intresse för utomhuspedagogik. Forskning inom utomhuspedagogik med elevperspektiv är värdefull.

Sökord / indexord

Utomhuspedagogik, fysisk aktivitet, aktiv skolvardag, ulkona oppiminen, fyysinen aktiivisuus, aktiivinen koulupäivä, outdoor education, physical activity, active schoolday

Innehåll

Abstrakt

1 Inledning.....	1
1.1 Bakgrund och problemdiskussion	1
1.2 Syfte.....	5
1.3 Avhandlingens disposition	5
2 Utomhuspedagogik som begrepp och metod	7
2.1 Definition av utomhuspedagogik	7
2.2 Utomhuspedagogik i Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen	9
2.3 Positiva effekter av utomhuspedagogik	10
2.3.1 Inlärningsmässiga effekter av utomhuspedagogik	11
2.3.2 Fysiska och motoriska effekter av utomhuspedagogik	13
2.3.3 Affektiva effekter av utomhuspedagogik	16
2.3.4 Beteenderelaterade effekter av utomhuspedagogik.....	18
2.4 Utmaningar och risker med utomhuspedagogik.....	18
3 Fysisk aktivitet.....	22
3.1 Definition av fysisk aktivitet	22
3.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn och unga	22
3.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och unga.....	23
3.4 Fysisk aktivitet bland barn och unga i Finland	25
3.5 Fysisk aktivitet och lärande	26
3.6 Fysisk aktivitet under skoldagen	28
3.7 Elevers upplevelser av fysisk aktivitet i undervisningen	30
4 Frågeställningar och metoder	33
4.1 Precisering av syfte och forskningsfrågor	33
4.2 Val av forskningsansats och datainsamlingsmetoder	34
4.3 Observation som datainsamlingsmetod.....	36

4.4 Gruppintervju som datainsamlingsmetod.....	38
4.5 Undersökningens genomförande.....	40
4.6 Analys av data	43
4.7 Tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter	45
5 Resultat.....	48
5.1 Andraklassares fysiska aktivitet under en utedag.....	48
5.1.1 Utedag 1	48
5.1.2 Utedag 2	50
5.1.3 Utedag 3	53
5.1.4 Sammanfattning av den fysiska aktiviteten under utedagarna	55
5.2 Andraklassares uppfattningar.....	56
5.2.1 Andraklassares uppfattningar av den egna fysiska aktiviteten under en utedag	56
5.2.2 Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik.....	62
5.2.3 Andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik	71
6 Diskussion	76
6.1 Metoddiskussion.....	76
6.2 Resultatdiskussion.....	80
6.2.1 Andraklassares fysiska aktivitet under en utedag.....	81
6.2.2 Andraklassares uppfattningar av den egna fysiska aktiviteten under en utedag	82
6.2.3 Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik.....	83
6.2.4 Andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik	85
6.3 Förslag på fortsatt forskning	86
6.4 Slutsats	88
Litteratur	
Bilagor	

Bilagor

Bilaga 1: Information till rektor

Bilaga 2: Information till lärare

Bilaga 3: Information till vårdnadshavare

Bilaga 4: Observationsschema i form av loggbok

Bilaga 5: Intervjuguide

Tabeller

Tabell 1: Loggbok över utedag 1.....	48
Tabell 2: Loggbok över utedag 2.....	51
Tabell 3: Loggbok över utedag 3.....	53

Figurer

Figur 1: Andraklassares uppfattning av den egna fysiska aktiviteten under en utedag. Elevernas beskrivningar vad som händer under en utedag.....	57
Figur 2: Andraklassares uppfattning av den egna fysiska aktiviteten under en utedag. Elevernas upplevelser av fysisk aktivitet under en utedag.....	57
Figur 3: Andraklassares uppfattning av utomhuspedagogik.....	63
Figur 4: Andraklassares uppfattning av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik.....	71

1 Inledning

Tema för denna avhandling är fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Utomhuspedagogik lyfts upp som en varierande arbetsmetod som ökar mängden fysisk aktivitet hos eleven. Fysisk aktivitet behandlas ur olika synvinklar med fokus på skolan och vilken relation fysisk aktivitet har till lärande. Avhandlingen är av kvalitativ karaktär och i studien undersöks uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik hos elever i årskurs två. I avhandlingen undersöks också på vilket sätt elever i årskurs två är fysiskt aktiva under en utedag.

1.1 Bakgrund och problemdiskussion

Klassrummet kan ur lärares perspektiv präglas av prestation och tidspress och lärare måste prioritera sin tid med tanke på elevens förutsättningar för lärande. Undervisningen ska följa läroplansgrunderna och tiden ska användas så effektivt som möjligt. Att integrera fysisk aktivitet i undervisningen är en prioritet som borde vara hög bland lärare. (Orlowski, 2013, s. 47). Att integrera fysisk aktivitet i undervisningen ger positiva effekter på elevers lärande (Lindt & Miller, 2017, s. 37). Även fast inslagen av fysisk aktivitet tar tid ger de positiva effekter på lång sikt dels på lärande, dels på koncentration och energinivå (Orlowski, 2013, s. 47; Riley, Lubans, Morgans, Young, 2015, s. 660; U.S. Department of Health and Human Services, 2010, s. 28). I denna avhandling beskrivs utomhuspedagogik som en metod som ökar den fysiska aktiviteten under skoldagen.

Det finns nationella rekommendationer för fysisk aktivitet för olika åldersgrupper i Finland. För barn under skolåldern är rekommendationerna tre timmar lätt till ansträngande fysisk aktivitet dagligen för att uppnå positiva effekter på hälsan (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016). Barn och unga i skolålder, sju till tolv år, rekommenderas vara fysiskt aktiva under en till två timmar dagligen samt att inte sitta längre stunder än två timmar åt gången (Undervisnings- och kulturministeriet, 2020). Rekommendationerna för unga i åldern 13–18 är en och en halv timme fysisk aktivitet dagligen (Undervisnings- och kulturministeriet, 2020).

Den tid som eleverna är aktiva under skolgymnastiken räcker inte för att uppnå den rekommenderade mängden fysisk aktivitet bland barn och unga. Fysisk aktivitet måste

integreras i den övriga undervisningen för att uppnå rekommendationerna för den dagliga mängden fysisk aktivitet (Lindt & Miller, 2017, s. 37; Riley m.fl., 2015, s. 660). UKK-institutet ger en uppmaning i samband med resultaten från LIITU-undersökningen, vars syfte är att undersöka trender i fysisk aktivitet hos barn och unga i Finland, att skolan bör främja en mer motionsinriktad skoldag (Kokko & Martin, 2019, s. 157). Social- och hälsovårdsministeriet (2015, s. 5) säger: *samhället och föräldrarna ska skapa miljöer som stöder barns och ungas aktivitet och lärande.*

Skolan når alla barn och unga i samhället och därför har skolan en viktig uppgift att ordna verksamheten så att den präglas av fysisk aktivitet. Forskning har visat att de minst aktiva barnen får sin största del av vardagsmotionen i skolan (Husu, m.fl., 2018, s. 47). Genom att implementera fysisk aktivitet i skolan når lärare även de elever som inte har det sociala eller det kulturella stödet att vara fysiskt aktiv hemifrån (Raustorp, 2004, s. 86). Carlson med flera (2013, s. 595) menar att det krävs ansvar, stöd och övervakning från skolans sida för att eleverna ska öka sin mängd fysisk aktivitet. I Carlsons med fleras (2013, s. 595) undersökning konstateras att i skolor där gymnastiklärare undervisade mer än 100 minuter gymnastik i veckan och där extra personal satsade på fysisk aktivitet under rasterna, ökade mängden fysisk aktivitet bland eleverna.

Ommundsen (2018, s. 70–71) belyser vikten av fysisk aktivitet i skolan eftersom skolan ska vara en plats där eleverna trivs och lär sig. Elevers psykiska hälsa ska prioriteras högt i dagens skola. Fysisk aktivitet bidrar till ett bättre välmående bland alla människor och därför ska fysisk aktivitet vara en del av skolvardagen. Den psykiska hälsans många dimensioner så som välmående, trivsel och minskad stress är faktorer som påverkas positivt av ökad mängd fysisk aktivitet.

Vikten av en mer mångsidig och aktiv undervisning har under 2010-talet varit ett diskussionsämne bland lärare, blivande lärare och andra samhällsmedborgare, som en följd av samhällsdebatten kring barns och ungas bristande fysiska aktivitet. Människor är oroliga för att dagens barn och unga rör på sig för lite utanför skolan, och därför har insatser för att öka barns fysiska aktivitet under skoldagarna satts in.

Den ökade mängden stillasittande och den minskade mängden fysisk aktivitet bland barn och unga i dag är ett problem jag med denna avhandling vill lyfta fram. Utomhuspedagogik är ett sätt att få mera rörelse i skolan och få en mer trivsam och

aktiv skoldag, vilket även är mottot för regeringens spetsprojekt *Skolan i rörelse* (Liikkuva koulu, 2016)

Utomhuspedagogik är en undervisningsmetod som ökar mängden fysisk aktivitet hos eleven. Utomhuspedagogik har också många fördelar med tanke på elevens inläring samt ger en positiv utveckling av sociala, kognitiva, kreativa och beteenderelaterade faktorer (Ohlsson, 2015, s. 19). Det är främst en metod som bidrar till en mer varierad och aktivare skoldag (Schneller, Duncan, Schipperijn, Nielsen, Mygind & Bentsen, 2017, s. 6). Mygind (2007, s. 161) poängterar att utomhuspedagogik är en bra metod ur ett hälsoperspektiv, särskilt med tanke på den fysiska hälsan. Utomhuspedagogik ska ses som en ypperlig metod för att öka den fysiska aktiviteten hos elever under skoldagen (Grønningsæter, Hallås, Kristiansen & Nævdal, 2007, s. 2927).

Utomhuspedagogik kan användas som komplement till den övriga undervisningen för att konkretisera abstrakt tänkande i många läroämnen. Utomhuspedagogik kan även användas för att kombinera flera läroämnen, vilket ofta sker automatiskt (Lättman & Wejdmark, 2011, s. 11; Andkjær, 2018, s. 22). En helhetsskapande undervisningsmetod betonas även i *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen* (hädanefter Glgu 2014) (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 30).

Enligt en studie som gjorts i Norge bland föräldrar till barn i skolåldern (Skar, Wold, Gundersen och O'Brien, 2016, s. 239) hör utevistelse och lek i naturen och i den egna omgivningen på fritiden inte till dagens barn och ungdomars vardag i samma utsträckning som tidigare. Det finns många hinder som till exempel trygghet, tillgänglighet och omgivningens karaktär. Den sociala barriären är ännu starkare, föräldrar prioriterar inte utevistelse tillsammans med sina barn. Föräldrar har flyttat över ansvaret på andra vuxna och skolan. (Skar m.fl., 2016, s. 239). Då skolans lärare använder utomhuspedagogik främjas elevens inställning till naturen och eleven blir mer bekant och trygg med att vistas i utomhusmiljö (O'Brien & Murray, 2007, s. 249).

Att mängden utevistelse sjunkit bland barn och unga under de senaste åren har många orsaker. De digitala skärmarna som är en stor del av barn och ungas vardag kan vara en orsak till den minskade mängden utomhusvistelse. Enligt LIITU-undersökningen håller sig endast ett fåtal barn och unga (fem procent) till den rekommenderade skärmtiden, vilken är två timmar per dygn (Kokko & Martin, 2019, s. 157). En annan orsak till den minskande tiden utomhus kan vara bristen på utomhusmiljöer som bjuder

in till fysisk aktivitet. Wainwright (2012, s. 161) menar att tidigare generationer gavs fler möjligheter till lek och fysisk aktivitet jämfört med nutidens barn och unga.

I dag finns det en stor andel barn och unga som inte har ett intresse av fysisk aktivitet. Att implementera utomhuspedagogik som metod i skolorna är ett bra alternativ för att få överviktiga och inaktiva barn att bli mer aktiva. Mängden fysisk aktivitet höjs hos alla elever men särskilt hos de barn som annars inte rör på sig. Utomhuspedagogik som metod är till sin natur ämnesövergripande och tematisk och den fysiska aktiviteten kommer som en biprodukt. Den fysiska aktiviteten kan också ses som en undermedveten slumpartad konsekvens. Den fysiska aktiviteten kommer automatiskt utan att barn tänker på det. (Mygind, 2007, s. 167–174.) Det finns en tydlig koppling mellan naturen, leken och en hälsosam utveckling bland barn och unga (Herrington & Brussoni, 2015, s. 477). Därför borde utomhusvistelse vara en naturlig del av skolvardagen.

I Glgu 2014 betonas både en aktiv skolvardag och utemiljön som en av många lärandemiljöer. Angående fysisk aktivitet nämns det i Glgu 2014 att motion ska vara en del av varje skoldag för att främja den psykiska hälsan (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 26). Den nuvarande läroplanen förespråkar ett vidgat synsätt på lärandemiljön. Undervisningen ska inte bara ske i skolans utrymmen utan också på skolgården och i naturen. *Utöver skolans utrymmen och skolgården ska naturen och den byggda miljön användas i undervisningen.* (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 28).

Tidigare forskning inom avhandlingens tema är mestadels av kvantitativ karaktär. I många undersökningar har elevers fysiska aktivitet mätts med hjälp av accelerometrar, pulsmätning eller andra kvantitativa mätmetoder. Det finns ur elevperspektiv en lucka i forskningsområdet av kvalitativ karaktär. Romar, Enqvist, Kulmala, Kallio och Tammelin (2018, s. 12) säger att forskning där elevers uppfattning av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik vore intressant. Även O'Brien och Murray (2007, s. 263) poängterar att barns röst borde höras mera vid forskning som berör utomhuspedagogik. Med denna avhandling hoppas jag kunna bidra till att täcka forskningsluckan som finns.

I Glgu 2014 betonas elevens egen förmåga att tänka och lära sig i ett av de sju kompetensområdena (Utbildningsstyrelsen, 2014, s.18–19). Eleverna ska i den grundläggande utbildningen lära sig om sitt eget lärande. De ska bli medvetna om att

kunskap kan nås på många olika sätt i olika lärmiljöer. I det första kompetensområdet nämns också att eleven ska lära sig att fundera över sin egen kunskap. Detta kompetensområde tangeras i min undersökning när elever reflekterar över sin skolvardag under utedagarna.

Mitt personliga intresse för både utomhuspedagogik och fysisk aktivitet är stort. I min kandidatavhandling skrev jag om utomhuspedagogikens effekter på matematiklärande och vill fortsätta med utomhuspedagogik som tema även i min magisteravhandling. Temat för denna avhandling passar även ihop med mina biämnesval. Med denna avhandling hoppas jag bland lärare och blivande lärare även kunna belysa utomhuspedagogik som metod och betona vikten av fysisk aktivitet i skolvardagen.

1.2 Syfte

Syftet med denna avhandling är att undersöka vilka uppfattningar elever i årskurs två har av utomhuspedagogik och av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I avhandlingen undersöks också på vilket sätt elever i årskurs två är aktiva under en utedag både genom observation och utifrån elevens egen upplevda fysiska aktivitet.

1.3 Avhandlingens disposition

Avhandlingen är indelad i sex kapitel. I kapitel två beskrivs utomhuspedagogik som begrepp och metod för att få en insyn i avhandlingens tema. Utomhuspedagogik kopplas till Glgu 2014 eftersom den styr den grundläggande utbildningen i Finland och poängterar utomhuspedagogik som metod och lärmiljö. Centrala begrepp definieras och utomhuspedagogikens positiva effekter och utmaningar beskrivs. De fysiska och motoriska effekterna på utomhuspedagogik betonas eftersom det är tyngdpunkten i denna avhandling.

I kapitel tre definieras fysisk aktivitet som begrepp eftersom det är centralt i denna avhandling. I kapitlet diskuteras rekommendationer för fysisk aktivitet enligt nationella riktlinjer. Mängden fysisk aktivitet bland barn och unga i Finland är ändå i fokus. I kapitlet koncentreras mängden fysisk aktivitet till skolvardagen och skolans roll vad gäller strävan efter att öka mängden rörelse bland barn och unga diskuteras. I slutet av kapitlet beskrivs sambandet mellan fysisk aktivitet och lärande.

I kapitel fyra preciseras avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Därefter redogörs för val av forskningsansats och datainsamlingsmetoder. Avhandlingens två kvalitativa datainsamlingsmetoder observation och gruppintervju beskrivs. Hur undersökningens genomförande gått till förklaras, likaså analysen av data. Till slut diskuteras avhandlingens tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter.

I kapitel fem presenteras avhandlingens resultat. Resultatet presenteras systematiskt, en forskningsfråga åt gången. Meningskategorisering har använts som analysmetod i den andra forskningsfrågan. Kategorierna till de olika forskningsfrågorna presenteras i figurer. I resultatredovisningen belyses elevernas uppfattningar med citat från gruppintervjuerna. Den första forskningsfrågan redovisas med hjälp av tre loggböcker.

I kapitel sex diskuteras avhandlingens resultat och metod. Resultatet diskuteras förutom utgående från forskningsfrågorna även ur ett lärarperspektiv. Resultatet kopplas till skolan och till hur en lärare som i den grundläggande utbildningen har nytta av dem. Slutligen ges förslag på fortsatt forskning.

2 Utomhuspedagogik som begrepp och metod

I kapitel två beskrivs utomhuspedagogik som pedagogisk metod. Utomhuspedagogik kopplas till Glgu 2014. Centrala begrepp definieras och utomhuspedagogikens positiva effekter och utmaningar beskrivs.

2.1 Definition av utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik är organiserat lärande som äger rum utomhus både i närmiljön och i det övriga samhället. Utomhuspedagogik kan även ses som en brygga mellan teori och praktik. (Grothérus & Fägerstam, 2017, s. 1075.) Bryggan ska förutom att gå mellan teori och praktik i de enskilda läroämnena även gå mellan skolan och det övriga samhället. Fokus ska ligga på att få in det verkliga livet i skolans läroämnen genom att eleven ska vara aktiv och involverad (Moffett, 2011, s. 278). Utgångspunkten i utomhuspedagogiken kan också vara själva upplevelsen, att man lär sig med hela kroppen (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 31).

Utomhuspedagogik är en undervisningsmetod där teori och praktik kombineras i en miljö utanför klassrummets väggar (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 27). I en traditionell undervisning inomhus kan teori och praktik även kombineas, men inte i samma utsträckning som utomhus där miljön är mer varierande. I utomhuspedagogik kan även ett helt annat samspel ske mellan eleven, läraren och den miljö de vistas i jämfört med miljön inomhus (Björklund, 2016, s. 34). Lärare och elever sätts i en ny miljö och tvingas ta fram nya egenskaper och roller i gruppen.

Østergaard (2018, s. 158) definierar utomhuspedagogik som en läroplanbaserad undervisning som kan äga rum både i natur- och kulturmiljöer. Utomhuspedagogik kan förverkligas på många olika sätt, huvudsaken att undervisningen sker utanför klassrummet. Utomhuspedagogik som metod ska vara organiserad och pedagogisk. Østergaard (2018, s. 162) definierar också utomhuspedagogik som en inkluderande och motiverande lärandemiljö för rörelse i skolan.

Enligt Andkjær (2018, s. 212) kan utomhuspedagogik delas in i olika kategorier enligt vad läraren har för mål med undervisningen. Under den första kategorin hör alla mål som har med friluftsliv och miljömedvetenhet att göra. Då ses utomhuspedagogik som en utmaning för eleverna att utveckla sig själva i relation till naturen samtidigt som de

lär sig om miljömedvetenhet. Utomhuspedagogik kan också ses ur ett kompetensperspektiv. Då är målet att eleverna ska lära sig att bemästra en viss teknik med naturen som hjälpmedel. Andra färdigheter som utomhuspedagogiken stöder kan vara samarbetsförmåga och gruppdynamik. Den tredje kategorin av utomhuspedagogik innehåller mål som har med hälsan att göra. Läraren har då bland annat fysisk aktivitet som fokusområde. Till hälsomålen kan också räknas främjande av den psykiska hälsan, till exempel att se naturen som en plats för avslappning.

Barn och unga ska få vistas i miljöer där de får vara fysiskt aktiva, utforska, vara kreativa och skapa. Utanför klassrummets väggar och utanför skolbyggnaden är miljöer där dessa kriterier uppfylls. Människan är till sin natur nyfiken och vill använda sig av alla sina sinnen och ibland kan klassrummets väggar sätta gränser för detta. Människan är också en del av naturen, vilket betyder att vi måste vara i naturen för att lära oss om vår omvärld. Lärare och elever ska tillsammans utforska världen vi lever i och frågan och temat ska vara utgångspunkten vid valet av lärmiljö. De didaktiska frågorna vad, hur och varför ska läraren ha i åtanke vid val av arbetsmetod. (Björklund, 2016, s. 34; Olsson, 2015, s. 10–19.)

Olsson (2015, s. 19) menar att allt verkligt finns utanför klassrummets väggar och lyfter det som ett argument för utomhuspedagogik. Björklund (2016, s. 31) hävdar å andra sidan att utomhuspedagogik inte nödvändigtvis behöver ske utomhus i naturen. Undervisningen kan också äga rum i andra institutioner och platser i samhället som är inomhus men utanför klassrummet. Huvudsaken är att lärande ska präglas av riktiga erfarenheter och upplevelser där eleven använder sin kropp och sina sinnen. Lärande kan alltså äga rum både inne och ute. För att elever ska få en förståelse av fenomen i vår omvärld och få kunskap om den bör de få uppleva det på riktigt för att lära sig (Behrenfeldt, 2015, s. 19; Björklund, 2016, s. 32). Fenomen, företeelser, kunskaper och frågor kan både handla om natur och kultur då utomhuspedagogik används som metod.

Utomhuspedagogik resulterar inte bara i sådan kunskap och sådant lärande som även sker i klassrummet, utan också i så kallad ”tyst kunskap”. Denna tysta kunskap nås inte ifall inte tillfälle för egen upplevelse ges. Ofta lär elever sig saker utomhus som kan vara svåra att beskriva i text eller i ord. Det enda alternativet för att eleverna ska få erfarenheter av olika fenomen eller företeelser, är att de får erfara det med sin egen

kropp och sina egna sinnen i utemiljö. (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 27.) Utomhuspedagogik kan kopplas till John Deweys kända citat: *learning by doing*. (refererad i Säljö, 2011, s. 175).

Kärnan i utomhuspedagogik är att elever ska få lära sig om sin omgivning, både naturen som omger oss och kulturen vi lever i. Genom att vistas utomhus menar Björklund (2016, s. 32–37) att eleven ser sambandet mellan natur och kultur och eleven får en relation till den värld vi lever i. Utomhuspedagogik kan användas i syfte att lära sig om naturen eller lära sig andra ämnen i naturen. Det är viktigt att komma ihåg att utomhuspedagogik inte behöver vara den enda metoden att lära sig om naturen utan lärande kan ske i olika lärandemiljöer under olika tidpunkter. Det viktigaste är att det finns ett samspel mellan natur och kultur, vilket kan ske i samspel med musik, konst, landskap eller litteratur (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 28).

2.2 Utomhuspedagogik i Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen

I Glgu 2014 (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 14–29) förespråkas utomhuspedagogik som undervisningsmetod och det belyses att undervisningen inte enbart ska ske i skolans utrymmen, utan även på skolgården och i naturen. Elever ska få vara aktiva i undervisningen och använda sig av alla sina sinnen. I Glgu 2014 poängteras även att undervisningen ska äga rum i flera olika miljöer, bland de mångsidiga lärmiljöerna ska en del vara inomhus och en del utomhus. Lärmiljöerna ska vara varierande och välfungerande vilket bidrar till kommunikation, delaktighet och byggande av kunskap hos eleven. Definitionen av en god lärmiljö är en plats där elever vistas för att lära sig. Lärmiljön bör vara motiverande för att förutsättningarna för lärande ska vara så gynnsamma som möjligt; utomhusmiljön som en lärmiljö utav många. Motivation och berikad kunskap utvecklas då eleven får vistas i mångsidiga lärmiljöer som inbjuder eleven till självständigt arbete och deltagande. De mångsidiga lärmiljöerna ska även bidra till ett kreativt tänkande hos eleven och ge nya perspektiv på fenomen och områden. De lärmiljöer som erbjuds ska väljas utifrån elevens behov och elevens särskilda behov ska även tas i beaktande då lärmiljön utformas. Rörelse och samarbete är även två nyckelord som tangeras då undervisningen flyttas utanför klassrummets väggar. I Glgu 2014 belyses även att lärmiljöerna ska vara trygga, hälsosamma och

öka elevens välbefinnande. Naturen och omgivningen runt skolan uppfyller sannolikt dessa krav beroende på var skolan är belägen; i stadskärnan eller ute på landsbygden.

Den egna närmiljön nämns specifikt inom läroämnet omgivningslära och gymnastik i Glgu 2014. Ett av lärandemålen i årskurs ett till två i läroämnet omgivningslära är att eleven ska röra sig och göra utflykter i den egna närmiljön. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 140.) I samma läroämne men i årskurserna tre till sex är ett av lärandemålen att eleven ska undersöka naturen. Ett annat lärandemål lyfter fram att eleven ska röra sig och göra utflykter i naturen. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 268.) I läroämnet gymnastik belyser Glgu 2014 att undervisningen ska äga rum i närmiljön och i naturen (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 309).

2.3 Positiva effekter av utomhuspedagogik

Ohlsson (2015, s. 19) hävdar att utomhuspedagogik främjar många delar av barns utveckling, såsom den kreativa, motoriska, kognitiva och sociala utvecklingen. Även hälsan och koncentrationsförmågan stärks av undervisning utomhus. I detta kapitel behandlas inlärningsmässiga, fysiska och motoriska samt affektiva och beteenderelaterade effekter av utomhuspedagogik i relation till tidigare forskning. I denna avhandling är de fysiska och motoriska effekterna i fokus.

Positiva effekter av utomhuspedagogik nås då undervisningen sker i mångsidiga lärandemiljöer; delvis inomhus och delvis utomhus, vilket betyder att inledning eller avslutning av stoffet kan vara inomhus och resten utomhus eller vice versa. (Behrenfeldt, 2015, s. 18; Brügge & Szczepanski, 2011, s. 26). Nilsson, Sollervall och Milrad (2010, s. 1102) poängterar att utomhuspedagogik inte ska ersätta traditionell undervisning inomhus, utan den ska snarare vara en del av en kombination av flera lärandemetoder. Behrenfeldt (2015, s. 18–19) beskriver en process för hur utomhusundervisningen kan byggas upp och nämner att en lyckad utomhuspedagogik är då lektionen eller sekvensen antingen börjar eller slutar inomhus för att eleverna ska få den teoretiska bakgrund de behöver för att förstå fenomenet eller temat i fråga. Att variera lärmiljöerna inomhus och utomhus ger även en variationsrikedom och mångsidighet i lärandet, vilket i sin tur resulterar i kunskap och lärande. Brügge och Szczepanski (2011, s. 25) beskriver utomhuspedagogik som ett bra komplement till den traditionella undervisningen i klassrummet.

Viktigt att komma ihåg är att utomhuspedagogik som metod inte automatiskt ger alla dessa positiva effekter hos eleven. Det är inte utemiljön i sig som automatiskt bidrar till en bra undervisning. En god undervisning inomhus ger också positiva effekter. Vilka effekter undervisningen ger, oberoende om den äger rum inomhus eller utomhus, beror på lärarens val av metoder och pedagogik. Liksom all undervisning ska också undervisningen utomhus vara tydlig, organiserad, metodisk och målinriktad. En välplanerad och god uteundervisning ger många positiva effekter hos eleven.

2.3.1 Inlärningsmässiga effekter av utomhuspedagogik

Elever upplever att de lär sig bättre och kommer ihåg vad de lärt sig en längre tid då de undervisats utomhus. Orsaken till ett förbättrat subjektivt lärande kan vara att utomhuspedagogik som metod är en brygga mellan teori och praktik. En annan orsak till en förbättrad och djupare förståelse hos eleverna är att undervisningen är mer autentisk och närmare verkligheten jämfört med traditionell undervisning utomhus. (Fägerstam & Blom, 2012, s. 66.) Sjöblom (2012, s. 85) betonar kopplingen mellan vardagslivet och naturen i samband med utomhuspedagogik vid sidan om det övergripande målet; att påverka elevernas attityd till natur och miljö.

Utomhuspedagogik är en del av en varierande undervisning. En varierande undervisning medför för det första fördjupad förståelse av ämnet. Elever lär sig att generalisera kunskapen och applicera den på många områden. Genom en varierande undervisning utomhus vidgas även elevens perspektiv på ämnet i fråga och de kan se det ur flera olika synvinklar (Grothéus och Fägerstam, 2017, s. 1081). På lång sikt lär sig elever att ta sig an nya situationer eftersom de fått erfarenhet på många olika sätt. (Björklund, 2010, s. 163.) Då undervisningen sker utomhus får elever även en bredare möjlighet att lära sig (Björklund, 2016, s. 37). Detta betyder att eleverna sätts in i nya miljöer där nya tankar och idéer väcks. De lär sig att det finns flera olika lösningar på samma problem.

Genom att lära sig utomhus får elever en bättre begreppsförståelse, särskilt i läroämnet matematik. Elever minns de olika begreppen bättre då de fått ta del av praktiska övningar där de själva fått vara aktiva. Till följd av de praktiska övningarna i grupp inser eleverna också att det finns flera svar på en uppgift och får därmed nya perspektiv på fenomenet. Lärandet blir mer synligt då de blir medvetna om hur de lär sig bäst.

Elever kan även se syftet med övningarna på ett annat sätt än vad de gör inomhus. (Grothérus & Fägerstam, 2017, s. 1082.) Det kan ha att göra med att eleverna ser en verklighetsförankring med uppgiften.

Utomhusmiljön är varierande och det finns mycket att upptäcka. Utomhusmiljön är också oförutsägbar, vilket gör att varken lärare eller elever kan förutspå vad som kommer att hända. Den varierande miljön och oförutsägbarheten gör att fler sinnen aktiveras i utomhusmiljö än i inomhusmiljö. Detta bidrar även till nya perspektiv på fenomenet för elever. (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 29–30.) Den varierande miljön gör också att eleverna tvingas göra val och lösa problem. Eleverna lär sig att se vilka risker det finns i naturen vilket leder till att eleverna lär sig vad som kan vara farligt och inte (Wainwright, 2012, s. 164).

Den kanske mest självklara inlärningsmässiga fördelen med utomhuspedagogik är kunskap om naturen och miljömedvetenhet. Genom att vistas utomhus lär sig eleverna vilken roll människan har i naturen idag och hur den förändrats genom tiderna. Ett exempel på vad eleverna lär sig bättre utomhus än inomhus är biodiversiteten. (Wainwright, 2012, s. 164.)

I en undersökning av Avcı och Gümüş (2020, s. 171) har utomhuspedagogikens effekter på elevers prestationsnivå undersökts. Två grupper av elever i årskurs fyra jämfördes; en grupp som undervisades med utomhuspedagogik under sex veckors tid och en kontrollgrupp. Efter fyra veckor gjordes ett test på båda grupperna där eleverna skulle återberätta vad de lärt sig under perioden. Resultatet visade att utomhuspedagogik bidrog till bättre prestationsnivå och förmåga att återberätta kunskap hos elever.

Finn, Yan och Mcinnis (2018, s. 38) har jämfört elevers prestationer i de naturvetenskapliga ämnena mellan utomhusundervisning och undervisning i klassrummet. Resultatet visade att utomhusundervisning som innehåller mycket fysisk aktivitet ger positiva effekter på elevers lärande. Elever som blev undervisade med utomhuspedagogik presterade bättre i ett test som gjordes av båda grupperna; gruppen som undervisades utomhus och gruppen som undervisades i klassrummet.

Som motvikt till fördelarna av utomhuspedagogik menar Otte, Bølling, Elsborg, Nielsen och Bentsen (2019, s. 38) att utomhuspedagogikens effekter på elevers lärande i läroämnet matematik är neutrala. En grupp som undervisats med utomhuspedagogik jämfördes med en kontrollgrupp. Resultatet visade att utomhuspedagogik varken gynnar eller hämmar lärande hos eleven. En annan undersökning visar att elevers lärande gynnas mest av att undervisningen är en blandning av inomhus- och utomhusundervisning (Dhanapal & Lim, 2013, s. 2).

2.3.2 Fysiska och motoriska effekter av utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik och fysisk aktivitet har ett positivt samband; vid utomhusvistelse ökar mängden fysisk aktivitet (Gray, 2015, s. 6460). Björklund (2016, s. 40) menar att barns fysiska aktivitet är mer spontan under lektioner där utomhuspedagogik används som metod. De spontana och lustfyllda rörelserna bidrar till en god känsla av fysisk aktivitet. Prestationer är inte i fokus, utan glädjen av att få rörelse i kroppen. Rörelseglädje uppnås då elever vistas i en miljö som ligger i naturen och har mycket grönområde. Den gröna miljön bidrar förutom till fysisk aktivitet, även till bättre mental hälsa (Faskunger, Szczepanski & Åkerlund, 2018, s. 22). Utomhuspedagogik främjar hälsan särskilt hos överviktiga elever (Mygind, 2009, s. 167). Utomhuspedagogik som metod bidrar automatiskt till mer fysisk aktivitet eftersom miljön ger möjlighet till mer aktiva, praktiska och kollaborativa övningar (Fägerstam & Blom, 2012, s. 71). Mygind (2009, s. 166) säger att utomhusmiljön bjuder in eleverna till att röra på sig mera jämfört med inne i ett klassrum med stolar och pulpeter.

Under utomhusundervisning rör både elever och lärare på sig, och förutom fysisk aktivitet tränar elever även sin balans- och koordinationsförmåga. Den oregelbundna terrängen som kan finnas tvingar eleverna att anpassa sig efter den, och därför är hela kroppen aktiv. (Brügge & Szczepanski, 2011, s. 25.) De grundläggande motoriska färdigheterna utvecklas samtidigt. Herrington och Brussoni (2015, s. 477) menar att den oregelbundna terrängen är den största faktorn till den ökade mängden fysisk aktivitet utomhus. Platser som är ämnade för fysisk aktivitet lockar nödvändigtvis inte barn och unga till rörelse, särskilt inte inaktiva barn och unga.

I en undersökning utförd av Romar med flera (2018, s. 1) visade det sig att elever som undervisas utomhus under sin skoldag är mer fysiskt aktiva än de elever som enbart får undervisning i klassrummet. Accelerometrar (en objektiv rörelsemätare som mäter duration och frekvens för fysisk aktivitet) användes för att registrera elevers fysiska aktivitet. Stillasittande minskar hos de elever som har inslag av utomhuspedagogik under sin skoldag samtidigt som mängden lätt och måttlig fysisk aktivitet ökar. Mängden fysisk aktivitet ökar dels på grund av att utomhuspedagogik som undervisningsmetod ger möjlighet för eleverna att röra på sig, dels för att eleverna måste ta sig till en annan miljö (Fiskum & Jacobsen, 2012, s. 27). Romar med flera (2018, s. 1) konstaterar att utomhuspedagogik är ett bra komplement till den traditionella klassrumsundervisningen för att öka mängden fysisk aktivitet hos elever.

Mygind (2007, s. 161) har i sin undersökning jämfört mängden fysisk aktivitet under utedagar i skogsmiljö med så kallade vanliga skoldagar i klassrumsmiljö med hjälp av accelerometer. De vanliga skoldagarna innehöll också skolgymnastik. I undersökning framkom att elevers mängd fysisk aktivitet var mer än två gånger så stor under utedagar än skoldagar i klassrummet. Mygind (2007, s. 161) konstaterar å andra sidan att mängden fysisk aktivitet ökar mest då undervisningen är en kombination av både utomhus- och inomhusundervisning, inklusive skolgymnastik. Undersökningen visade att utomhuspedagogik utvecklar barns koordinativa och motoriska färdigheter, vilket det inte gör i samma utsträckning under skolgymnastik.

Den fysiska aktiviteten under utedagar har också undersökts med hjälp av pulsmätare. Grønningsæter, Hallås, Kristiansen och Nævdal (2007, s. 2927) har undersökt elever i åldern elva till tolv och jämfört pulsdata under traditionella skoldagar som innehåller en lektion gymnastik, med utedagar. I undersökningen framkom att elever har avsevärt högre puls under utedagar än traditionella skoldagar. Under uteundervisningen hade eleverna en puls på 80 procent av maxpulsen i genomsnitt under 18 procent av hela dagen jämfört med fem procent under de traditionella skoldagarna. Utöver den ökade pulsen bestod utedagen också av fysisk aktivitet med högre intensitet.

Stegmätare har också använts som mätmetod för att jämföra den fysiska aktiviteten under utedagar och traditionella skoldagar inomhus. Finn, Yan och Mcinnis (2018, s. 38) använde stegmätare hos elever under utedagar och skoldagar inomhus. Resultatet

visade att eleverna rörde på sig betydligt mera under utedagar än traditionella skoldagar inomhus. Under utedagarna tog eleverna i snitt 1237 steg per timme medan samma siffra under vanliga skoldagar var 391 steg.

Flera undersökningar (Schneller m.fl., 2017, s. 1; Fiskum & Jacobsen, 2012, s. 25) visar att det finns könsskillnader i mängden fysisk aktivitet under en skoldag som innehåller utomhuspedagogik. Hos pojkar ökar mängden fysisk aktivitet under dagen i samband med utomhuspedagogik i skolan märkbart, men hos flickor är den det samma som under klassrumsundervisning inomhus. Schneller med flera (2017, s. 1) menar då alltså att utomhuspedagogik i skolan ger neutrala effekter, särskilt bland flickor. Utomhuspedagogik är dock en bra metod för att öka mängden fysisk aktivitet bland pojkar i årskurserna tre till sex i grundskolan. Könsskillnaderna kan enligt Schneller med flera (2017, s. 6) bero på att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor under icke lärarledd undervisning. Pojkar utövar mer spontan fysisk aktivitet än flickor. Enligt undersökningar är pojkar mer fysiskt aktiva än flickor och intensiteten är även högre, främst bland barn i grundskolans lägre årskurser (Turpeinen & Hakamäki, 2018, s. 43). De neutrala resultaten är avvikande från den övriga forskningen inom temat som visar att utomhuspedagogik ökar mängden fysisk aktivitet.

Fiskum och Jacobsen (2012, s. 25) kom fram till att mängden fysisk aktivitet under utomhuspedagogik också varierade mellan elever som får specialundervisning och som har högt temperament, och de elever som inte ingick i en mindre specialundervisningsgrupp. Hos de elever som hade höga poäng i intensitet förändrades mängden fysisk aktivitet mest. Med den höga intensiteten menas högt temperament, utåtagerande beteende och allmänt oönskat beteende. Under lektioner som elever med hög intensitet är utomhus är mängden fysisk aktivitet väldigt stor medan den är liten vid traditionell klassrumsundervisning. Effekten på lärande är nästan den samma inomhus och utomhus hos elever med högt temperament. Positiva effekter syns endast på kort sikt.

Mängden fysisk aktivitet ökar dels då eleven erbjuds fri aktivitet i utomhusmiljö under skoltid, dels under ledd aktivitet. All sorts aktivitet har positiva effekter på elevens hälsosamma levnadsvanor. (Gray m.fl., 2015, s. 6469.) I Myginds (2009, s. 161) undersökning där mängden fysisk aktivitet hos elever undersöktes med accelerometer

framkom att eleverna är aktivare under utedagar jämfört med traditionella skoldagar. Elevers självupplevda fysisk aktivitetsnivå undersöktes också i samma undersökning. I undersökningen framkom att all sorts fysisk aktivitet var högre i utomhusmiljö jämfört med innemiljö, även den självupplevda fysiska aktiviteten. Eleverna upplevde även att de rörde på sig mera under rasterna i skogen än under rasten på skolgården.

Elevers självupplevda fysiska aktivitetsnivå under utomhusundervisning har det inte forskats särskilt mycket om. Däremot nämner elever fysisk aktivitet då de berättar om utomhusundervisningens positiva effekter. I Östermans (2018, s. 48) undersökning nämnde eleverna i årskurs ett och två i den grundläggande utbildningen att gymnastik var favoritämnet utomhus. Eleverna tyckte alltså mest om att röra på sig då olika lekar ordnades jämfört med övriga läroämnena utomhus. I undersökningen svarade 29 procent att gymnastik var det bästa ämnet utomhus. Många elever i Fägerstams och Bloms (2012, s. 67) undersökning bland elever i 13–15-årsåldern nämnde att fysisk aktivitet hör till en av de positiva sakerna med utomhusundervisning. Samtidigt nämnde eleverna att utomhusundervisning minskar på stillasittande, vilket av eleverna sågs som en positiv sak.

Grønningsæter, Hallås, Kristiansen och Nævdal (2007, s. 2928) nämner några orsaker till att den fysiska aktiviteten ökar under utedagar. Det praktiska arbetet som en utedag ofta innehåller är en orsak. En annan orsak är att både lärare och elever måste ta sig till och från uteplatsen, vilket ofta görs genom att vara fysiskt aktiva. Båda sakerna kan lärare i stor utsträckning påverka. Beroende på vilka arbetsmetoder som används och hur långt det är till uteplatsen kommer elevers fysiska aktivitetsnivå att variera.

2.3.3 Affektiva effekter av utomhuspedagogik

I Fägerstam och Bloms (2012, s. 66) undersökning om effekter av utomhuspedagogik i matematik visade det sig att elever upplevde nya känslor tack vare utomhuspedagogik. De nya upplevda känslorna var mestadels positiva. De positiva känslorna var ett resultat av att utomhuspedagogik är varierande och därför upplevs som roligt. Känslan gentemot ämnet matematik kan till exempel förändras mot ett mer positivt håll.

Minskad stress och ångest är också positiva effekter av utomhuspedagogik. Naturen har en lugnande effekt på elever och därför kan eleverna känna sig mer lugna i en sådan miljö. Den lugna miljön bidrar även till en minskad känsla av att behöva prestera och svara rätt. Vid utevistelse blir diskussionerna och svaren kravlösa. Att alltid kunna svara efter bästa förmåga och resonera fram en lösning tillsammans med klasskompisar, bidrar till en förbättrad självbild i ämnet. (Grothéus & Fägerstam, 2017, s. 1082.) Detta kan förstås också uppnås inomhus men undersökningen gjordes i utomhusmiljö.

Utomhuspedagogik bidrar till högre motivation att lära sig hos elever (Faskunger m.fl., 2018, s. 22; Sjöblom & Svens, 2018, s. 308). Den höga motivationen kan kopplas till ökat självförtroende. Hög motivation tillsammans med högt självförtroende är några av ingredienserna till lärande och ny kunskap.

Faskunger med flera (2018, s. 23) nämner även ökat ansvarstagande som en positiv effekt av utomhuspedagogik. Ökat ansvarstagande nås då elever får arbeta i mindre grupper och ta mer ansvar för arbetet och sitt eget lärande. Utomhuspedagogik präglas ofta av grupparbeten, problemlösning i grupp och kooperativt lärande (Fägerstam & Grothéus, 2012, s. 426), som kräver mer ansvarstagande och deltagande av eleven. Samtidigt finns det risk för att grupparbeten leder till att elever förlitar sig på andra i gruppen och inte tänker självständigt.

I en undersökning på barn i åldern fem till sex år, undersöktes barns uppfattningar av utomhuspedagogik. I undersökningen framkom flera saker som kan kopplas till affektiva effekter av utomhuspedagogik. Barnen nämnde välbefinnande och glädje som kan kopplas till positiva uppfattningar av utomhuspedagogik. Genom observation och intervju kunde ett större intresse för undervisningen utomhus än undervisning inomhus ses hos barnen. Hälften av barnen som intervjuades skulle välja utomhusundervisning framom inomhusundervisning. (Guardino, Hall, Largo-Wight & Hubbuch, 2019, s. 113.)

2.3.4 Beteenderelaterade effekter av utomhuspedagogik

Det sociala samspelet och gemenskapen i gruppen stärks då undervisningen sker utanför klassrummets väggar (Björklund, 2016, s. 37; Marttila, 2016, s. 225). Samspelet stärks eftersom utemiljön innehåller problem och utmaningar som med fördel kan lösas tillsammans i grupp och därmed får gruppen en bättre samhörighet (Brügge & Szczepanski, 2018, s. 29).

Behrenfeldt (2015, s. 23) anser att elever lyfter fram nya sidor av sig själva och nya roller kan uppstå i gruppen då de får vistas i en ny miljö som inte är lika bekant som det vanliga klassrummet. De nya rollerna kan bidra till bland annat ökat självförtroende. Hartmeyer (2015, s. 83) hävdar att naturen och skogen påverkar eleverna vid val av lekkamrat. Under lektioner med utomhuspedagogik leker elever med kompisar de annars inte leker med så ofta. Mygind (2009, s. 167) säger att eleverna hittar nya sociala relationer både under lektionstid och under rasterna som eleverna har utomhus i skogen. Könsnormer och olika grupperingar suddas också ut genom utomhuspedagogik (Nilsson, m.fl., 2010, s. 1105). Under utomhuspedagogik kan eleverna bilda nya grupperingar som antingen förblir eller förändras då lärmiljön flyttas inomhus igen.

Då utomhuspedagogik och klassrumsundervisning har jämförts upplever elever att det finns en skillnad vad gäller mobbning, retningar och andra störningar. Elever i Myginds (2009, s. 167) undersökning har sagt att det förekommer mindre mobbning, retningar och annat tjafs mellan eleverna under utomhusundervisning jämfört med inne i klassrummet.

2.4 Utmaningar och risker med utomhuspedagogik

Utomhuspedagogik som arbetsmetod kan medföra olika utmaningar både hos läraren och hos eleverna. Det finns också en hel del risker som ska tas i beaktande då utomhuspedagogik används.

En risk med utomhuspedagogik är eventuella skador som eleverna kan få. Exempel på skador kan vara skrubbsår, brutna ben och andra mindre skador. Björklund (2016, s. 41) menar att dessa risker ska sättas i relation till att lärare begränsar elevers möjlighet att röra på sig. Den risken som minskad och begränsad fysisk aktivitet medför kan vara

större än risken att eleverna får små skrubbsår. Begränsad fysisk aktivitet kan leda till att eleverna på lång sikt inte anammar en livsstil som präglas av fysisk aktivitet.

En annan risk med utomhusundervisning är att en del elever inte kan urskilja rast från utomhusundervisning. Regler och ramar kring hur lektionen är uppbyggd och vad som ska ske bör klargöras innan lektionen börjar. Detta för att undvika risker som brott mot regler och ovisshet kring strukturen kan medföra. Förutom regler och struktur som skiljer sig mellan rast och lektion är även rutiner viktiga. Alla elever ska vara medvetna om vilka rutiner som gäller vid utomhusundervisningen. Det kan handla om köbildning, matpaus, samlingspunkt med mera. (Behrenfeldt, 2015, s. 19–21.) Wainwright (2012, s. 173) säger att eleverna ska erbjudas meningsfull och utmanande utomhuspedagogik som en del av läroplanen i skolan. Eleverna ska inse att utomhuspedagogik är viktigt för att de ska klara sig i arbetslivet under nästa decennium. Kunskaper och färdigheter som eleven lär sig i utomhuspedagogiken ska inte enbart vara skolkunskap utan eleven ska kunna se nytta av det också utanför skolan. Utomhuspedagogik ska alltså vara pedagogisk så att eleverna vet att det handlar om skola och inte fritid.

Att elever kan gå vilse eller rymma från den bestämda platsen kan även vara en risk och utmaning för lärare. För att undvika rymmande och att elever går vilse i skogen ska läraren på förhand gå igenom regler för var gruppen får vistas och tydligt sätta ut en samlingsplats. Behrenfeldt (2015, s. 25) poängterar en viktig regel om att eleverna inte får röra sig för långt bort från samlingsplatsen på egen hand. Denna regel skapar trygghet både för elever och lärare.

Vädret utgör en utmaning för utomhuspedagogik, vilket även kan vara en stor orsak till att lärare väljer att inte använda metoden. Läraren är ledaren i gruppen och bör anpassa situationen och ändra på planerna om det krävs. En elev som fryser eller har blöta kläder lär sig inte på ett ändamålsenligt sätt (Behrenfeldt, 2015, s. 26; Moffett, 2011, s. 285). I en undersökning av Barfoed Randrup, Bentsen, Mygind, och Søndergaard Jensen (2010, s. 240) där danska lärare svarat på frågor kring utomhuspedagogikens utmaningar och risker rankade lärarna ändå vädret som den minsta utmaningen.

Med utomhuspedagogik medföljer även en del pedagogiska utmaningar, exempelvis lektionens struktur och planering. I Grothérus och Fägerstams (2017, s. 1078)

longitudinella studie nämner eleven att välplanerade lektioner med struktur och begriplighet är förutsättningar för en lyckad utomhuspedagogik. Många lärare anser dock att utomhuspedagogik kräver mer tid för planering och organisering än traditionell undervisning i klassrummet. Detta är den största orsaken till att lärare väljer att inte använda utomhuspedagogik i så stor utsträckning (Moffett, 2011, s. 285). En annan pedagogisk utmaning som Moffett (2011, s. 285) nämner är storleken på gruppen. En stor grupp kan vara ett hinder för lärare.

Ekonomi i skolan och kommunen kan också vara en utmaning vad gäller planering och genomförande av utomhuspedagogik. Till de ekonomiska hindren räknas bland annat extra personalresurser, kurser och transporter till och från uteplatsen och annat som bidrar till ökade kostnader. Många gånger kan den ekonomiska frågan utgöra det största hindret, vilket även Barfoed Randrup med fleras (2010, s. 240) undersökning bland lärare visade. Schneller med flera (2017, s. 11) hävdar dock att utomhuspedagogik är en billig metod för att höja mängden fysisk aktivitet hos eleverna i skolvardagen.

Efter ekonomi är tidspress och schemamässiga begränsningar en stor utmaning för lärare när det gäller att genomföra utomhuspedagogik. Ungefär 30 procent av lärarna i Barfoed Randrup med fleras (2010, s. 240) undersökning ansåg att tidspressen är begränsande i genomförandet av utomhuspedagogik. Med tidspressen menas det fyllda schemat lärarna har i klassen. Till tidsaspekten kan också tiden det tar att transportera sig till uteplatsen räknas. Icke att förglömma är tiden lärarna sätter på planeringen av genomförandet. Ungefär 15 procent av lärarna i Barfoed Randrup med fleras (2010, s. 240) undersökning bedömde att tiden för planering är begränsande eller väldigt begränsande för att de ska använda sig av utomhuspedagogik.

Skolans läge kan vara ett hinder då utomhuspedagogik ska planeras och genomföras. Olika skolor har olika förutsättningar för utomhuspedagogik beroende på var de är belägna i stan eller på landsbygden. Över 20 procent av lärarna i Barfoed Randrup med fleras (2010, s. 240) undersökning ansåg att avståndet till naturen var begränsande. En skola som är belägen nära naturen har en lägre tröskel till utomhuspedagogik. Marttila (2016, s. 2016) hävdar å andra sidan att utomhuspedagogik inte nödvändigtvis måste äga rum i en skog utan stadsmiljön också är bra. Lärarna måste bara vara kreativa och se lösningar framom begränsningar.

Ett hinder för att läraren ska använda sig av utomhuspedagogik kan vara attityder från hemmet, eleverna eller från andra lärare i kollegiet. I Barfoed Randrup med fleras (2010, s. 240) undersökning bland lärare ansåg under 10 procent av lärarna att hemmets bristande stöd var en begränsning för att använda sig av utomhuspedagogik. Samma andel lärare ansåg att elevernas intresse begränsade lärarna vid valet och genomförandet av utomhuspedagogik. Andra lärare i kollegiet var dock en begränsning för över 20 procent av lärarna i undersökningen.

Trots ett flertal risker med utomhuspedagogik borde utomhusmiljön ses som en resurs för lärande i stället för ett hinder. Ett flertal av begränsningarna och hindren hänger ihop med attityder och en del av skolans verksamhetskultur. Problem och utmaningar på organisationsnivå som har en lösning ska inte vara ett hinder för lärande hos eleverna bara för att någon eller något bromsar upp genomförandet (Marttila, 2016, s. 207). En rektor i Marttilas undersökning (2016, s. 205) uttryckte att lärare måste ha viljan att testa på nya arbetssätt och metoder och påpekade att det hör till lärarjobbet. Dessutom förespråkar den nuvarande läroplanen mångsidiga lärandemiljöer, bland annat utemiljön. Rektorn i Marttilas undersökning (2016, s. 206) anser också att det är synd då lärare är så trångsynta i lärostoffet och därmed ser en aktiv skolvardag som tidsslöseri.

3 Fysisk aktivitet

I kapitel tre beskrivs fysisk aktivitet ur barn och ungas perspektiv. Betydelsen av och rekommendationer för fysisk aktivitet förs fram. Kopplingen mellan fysisk aktivitet och lärande diskuteras. Till sist diskuteras vilken roll fysisk aktivitet har under skolvardagen särskilt inom ramarna för utomhuspedagogik.

3.1 Definition av fysisk aktivitet

I vardagligt tal förknippas fysisk aktivitet med sport, idrott, gymnastik, kroppsövning och fysisk fostran. Alla begrepp har en enskild historia och än idag har alla en anknytning till samhället på ett sätt eller annat. Exempelvis begreppet sport som hör samman med fysisk aktivitet handlar om en kroppsutövning som kräver utrustning. Fysisk aktivitet och idrott har också ett starkt samband. Idag förknippas begreppet idrott med kroppsutövning med allvar inblandat, ofta träningar och konkurrens. (Grindberg & Jagtøien, 2000, s. 7.)

Definitionen av fysisk aktivitet rent fysiologiskt är all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver förbrukningen vid vila. Fysisk aktivitet kan ses som ett beteende utfört av kroppen. Fysisk aktivitet kan utföras med olika intensitet från låg till mycket hög. Det finns olika sorters fysisk aktivitet. Ofta delas fysisk aktivitet in i två huvudsakliga kategorier: aerob och anaerob fysisk aktivitet. Den aeroba fysiska aktiviteten kännetecknas av konditionsträning där pulsen höjs. Den anaeroba fysiska aktiviteten kallas också för styrketräning eller muskelstärkande fysisk aktivitet. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016, s. 1.) Motsatsen till fysisk aktivitet är fysisk inaktivitet eller stillasittande. Vid fysisk inaktivitet är energiförbrukningen låg, den samma som vid vila. Stillasittande innefattar liggande, sittande och stående. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016, s. 2.)

3.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn och unga

Betydelsen av fysisk aktivitet hos barn och unga är stor. Fysisk aktivitet har positiva effekter särskilt på barns och ungas tillväxt och utveckling (Rajala, 2010, s. 5). Genom fysisk aktivitet stärks benstommen under tillväxten och senare hindrar fysisk aktivitet benstommen att bli porös och svag. Hjärtat och blodkärlen påverkas positivt

av fysisk aktivitet i barndomen. Hjärtat hålls friskt då människan växer ifall barndomen innehållit mycket fysisk aktivitet. Förutom de fysikaliska effekterna av fysisk aktivitet nämner Rajala (2010, s. 5) även den psykiska och sociala hälsan. Fysisk aktivitet har betydelse för hur barn och unga mår psykiskt och socialt. Fysisk aktivitet medför också bättre sinnesstämning och bättre självuppfattad kroppsbild hos barn och unga menar Kokko och Martin (2019, s. 165).

Social- och hälsovårdsministeriet (2015, s. 5) poängterar att fysisk aktivitet ska vara naturligt för barn och unga för att deras utveckling och uppväxt ska gynnas. En stillasittande livsstil med en för liten mängd fysisk aktivitet är inte bra för barns och ungas välbefinnande. Social- och hälsovårdsministeriet (2015, s. 5) nämner också utomhusmotion som en del av en mer hälsosam livsstil.

Wainwright (2012, s. 162) säger att fysisk aktivitet är avgörande för barns och ungas hjärnutveckling. Mängden fysisk aktivitet i de lägre åldrarna är av särskild stor betydelse. Wainwright (2012, s. 162) betonar även mångsidigheten av fysisk aktivitet för att kroppen ska utvecklas och mogna under hela livstiden.

Fysisk aktivitet har också betydelse för barn och ungas välmående och trivsel i skolan (Ommundsen, 2018, s. 70–74). Forskning har visat att fysisk aktivitet bidrar till glädje, optimism, livslust och gott humör. Fysisk aktivitet utförs ofta tillsammans med andra vilket bidrar till en god samhörighet i gruppen. Eleven får en känsla av sammanhang i skolan och i den egna gruppen. Risken för att bli isolerad från klasskamraterna minskar då fysisk aktivitet blir en del av vardagen. Ommundsen (2018, s. 80–81) nämner också att fysisk aktivitet kan förebygga stress, ångest och depression hos elever. Barn och unga utan stress och ångestsymtom lär sig bättre. Då eleven mår bra är hen också mer motiverad för skolarbetet. Den tid som sätts på fysisk aktivitet i skolan ska med andra ord ses som värdefull tid för eleven. Det viktigaste med tanke på elevens välmående är att skolvardagen ska vara stabil och rutinmässig med inkluderad fysisk aktivitet.

3.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet för barn och unga

Det finns rekommendationer för fysisk aktivitet dels på nationell nivå, dels på internationell nivå. Målet med dem båda är att förebygga sjukdomar och andra hälsorisker. Målet är också att uppnå en hälsosam livsstil med hälsosamma

levnadsvanor. WHO (2010, s. 7) menar att rekommendationerna är bra för att identifiera frekvens, intensitet, varaktighet och typ av fysisk aktivitet för befolkningen.

Rekommendationerna för fysisk aktivitet på nationell nivå är tre timmar dagligen bland barn under skolåldern. Den fysiska aktiviteten ska bestå av lätt fysisk aktivitet, rask utomhusaktivitet och mycket fartfyllda lekar. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016). Undervisnings- och kulturministeriet (2016) belyser att barnens fysiska aktivitet ska ske både i småbarnspedagogiken och hemma.

Barn och unga i åldern sju till tolv år rekommenderas att vara fysiskt aktiva under en till två timmar dagligen samt att inte sitta längre stunder än två timmar åt gången. Den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig och varierande. I de nationella rekommendationerna ingår även en maximal skärmtid på två timmar dagligen. Mängden som anges i rekommendationerna är den lägsta motionsnivån ur ett hälsoperspektiv. Fler hälsofördelar uppnås då mängden fysisk aktivitet är större än rekommendationerna. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2020.)

Ungdomar i åldern 13–18 år ska enligt de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet vara fysiskt aktiva en och en halv timme dagligen varav hälften av tiden ska bestå av rask fysisk aktivitet. I rekommendationerna nämns att ungdomar ska bli andfådda varje dag samt träna styrka och vighet tre gånger varje vecka. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2020.)

WHO:s (2010, s. 7) rekommendationer för fysisk aktivitet skiljer sig något från de nationella. Rekommendationen för fysisk aktivitet för åldersgruppen 5–17 år är 60 minuter av måttlig till ansträngande fysisk aktivitet dagligen. Den fysiska aktiviteten ska bestå bland annat av lek, spel, rekreation, skolgymnastik, vardagsmotion i form av promenad eller cykling till skolan. Den fysiska aktiviteten ska stärka ben och muskler tre gånger per vecka. Aktiviteterna ska vara ordnade av familjen, skolan eller samhället. Fördelar med fysisk aktivitet är främst att muskelstyrkan och konditionen utvecklas. Utöver det nämner WHO (2010, s. 7) att fysisk aktivitet utgör en förebyggande faktor vad gäller psykisk ohälsa, exempelvis depression och ångest.

Mattson, Jansson och Hagströmer (2016, s. 2) menar att en person samtidigt kan ha en stillasittande vardag och uppfylla rekommendationerna för fysisk aktivitet. Ur hälsosynvinkel skulle det vara eftersträvansvärt att ta pauser i stillasittandet och

därmed öka mängden fysisk aktivitet under dagen. Att göra ansträngande punktinsatser i form av fysisk aktivitet höjer mängden fysisk aktivitet under dagen men en mer aktiv vardag som innehåller fysisk aktivitet genom hela dagen rekommenderas. Mängden fysisk aktivitet under dagen kan delas upp i kortare pass, till exempel att man cyklar eller går till skolan.

3.4 Fysisk aktivitet bland barn och unga i Finland

Enligt LIITU 2018-undersökningen uppnår endast en tredjedel av barn och unga motionsrekommendationerna. Samma undersökning visar att finländska barn och unga spenderar hälften av sin vakna tid antingen sittande eller liggandes. Av den tid som barn och unga är vakna utövar de lätt motion drygt en fjärdedel av tiden och drygt en tiondel består av rask eller ansträngande motion. (Kokko & Martin, 2019, s. 157.)

Generellt sett på hela befolkningens fysiska aktivitet, består cirka 60 procent av hela dagen av inaktivitet eller stillasittande. Under en dag är en person lätt fysiskt aktiv 35 procent av den vakna tiden och endast fem procent består av fysisk aktivitet på måttlig eller hög intensitet. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016, s. 20.)

Mängden fysisk aktivitet skiljer sig mellan olika åldersgrupper och mellan könen bland barn och unga i Finland. Yngre barn tenderar att röra på sig mera och med högre intensitet än ungdomar. Trenden visar att pojkar är mer fysiskt aktiva och har en större mängd fysiskt ansträngande aktivitet än flickor. (Kokko & Martin, 2019, s. 157).

Det kan konstateras att finländska barn och unga rör på sig för lite och är alltför passiva. I Social- och hälsovårdsministeriets (2013, s. 4–5) nationella strategi för motion som främjar hälsa och välbefinnande nämns att det finns ett stort behov av att minska på stillasittandet och öka mängden fysisk aktivitet i hela samhället, särskilt bland barn och unga. Inaktiva barn och unga är av särskilt stort intresse vad gäller främjande av hälsan. Social- och hälsovårdsministeriet uppmanar att fysisk aktivitet ska bli en del av verksamhetskulturen på många ställen i samhället, också i skola och daghem.

3.5 Fysisk aktivitet och lärande

Fysisk aktivitet under skoldagen har visat sig ha positiva effekter på elevers lärande. Speciellt integrerad fysisk aktivitet i undervisningen har visats höja elevers prestationer i skolan (Bunketorp Käll, Malmgren, Olsson, Lindén & Nilsson, 2015, s. 712). Förutom att prestationerna höjs har fysisk aktivitet även andra fördelar med tanke på lärandet. Fysisk aktivitet under skoldagen förbättrar elevers koncentration, uppförande, attityder, minne, självkänsla och till och med muntliga förmågor utvecklas (U.S. Department of Health and Human Services, 2010, s. 28). Orłowski (2013, s.47) nämner också humör och energinivå som saker som påverkas positivt av fysisk aktivitet i undervisningen. Sociala färdigheter utvecklas också av fysisk aktivitet. Mängden fysisk aktivitet påverkar också hur eleven äter och sover, vilket på lång sikt påverkar lärande. Med hjälp av fysisk aktivitet och rörelse kan lärare stöda elever i strategiskt lärande, till exempel i tänkande, motivation, känslor och i att hantera sitt uppförande. (Kantomaa m.fl., 2018, s. 5).

I en undersökning av Riley med flera (2015, s. 656) undersöktes vilka effekter integrerad fysisk aktivitet under matematiklektionerna har på koncentrationen på uppgifterna. Det konstaterades att integrerad fysisk aktivitet under matematiklektionerna bidrog till bättre koncentration och "on task behaviour" (att eleven kan uppföra sig enligt situationen och koncentrera sig på uppgiften) till matematikuppgifterna. Att eleverna är mer koncentrerade på uppgiften bidrar sannolikt till bättre lärande i matematik. Integrerad fysisk aktivitet under matematiklektionerna bidrog också till en större mängd fysisk aktivitet på MVPA-nivå (måttlig till kraftig fysisk aktivitet) och en mindre mängd stillasittande, både under lektionstid och under hela skoldagen (Riley m.fl., 2015, s. 659).

Integrerad fysisk aktivitet under matematiklektionerna ger bättre resultat i matematiktest, än vad vanliga lektioner som är mera stillasittande ger. Fysisk aktivitet under lektionerna visar också positiva effekter på stavning bland elever i grundskolans lägre årskurser. (Mullender-Wijnsma, Hartman, De Greeff, Doolaard, Bosker och Visscher, 2016, s. 1.)

Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen fysiologiskt och anatomiskt. Förutom det kroppsliga har fysisk aktivitet också effekter på hjärnan. Hjärnan påverkas mest i de områden där minnet och de exekutiva funktionerna sitter. Hjärnan och kroppen har ett

tätt samarbete som gynnas av fysisk aktivitet, därför ska fysisk aktivitet integreras i undervisningen. Speciellt för de elever som har svårigheter med lärande och med de motoriska färdigheterna, bör fysisk aktivitet vara en del av lärandeprocessen. Då de motoriska färdigheterna tränas utvecklas samtidigt hjärnan och minnet på grund av det kroppsliga samarbetet. (Kantomaa m.fl., 2018, s. 5).

Lindt och Miller (2017, s. 37) konstaterar att fysisk aktivitet i undervisningen också är bra för att integrera rörelse i de akademiska innehållsområdena. Fysisk aktivitet ska alltså vara en del av lärandet. Metoder där eleverna får vara fysiskt aktiva samtidigt som de lär sig om ämnet är fördelaktiga.

Bunketorp Käll med flera (2015, s. 712) menar att lärare kan ha två mål med integrerad fysisk aktivitet i undervisningen. Det ena är att förbättra hälsan hos eleverna genom att röra på sig mera, det andra är att höja elevernas prestationer i skolan. Fysisk aktivitet påverkar inte bara den fysiska hälsan utan också den psykiska hälsan. Bunketorp Käll, med flera (2015, s. 704) nämner psykisk hälsa, välmående och hög livskvalitet som positiva effekter av fysisk aktivitet i skolvardagen.

Det finns också samband mellan inlärningssvårigheter och svag motorik. Ericsson och Olofsson (2005, s. 45) säger att elever som har kognitiva inlärningssvårigheter ofta också har problem med motorik och perception. Det samma kan tänkas gälla i motsatt riktning, det vill säga att elever med goda motoriska färdigheter har lättare att lära sig.

I motsats till detta anser Turpeinen och Hakamäki (2018, s. 35) att det trots många undersökningar kring fysisk aktivitet och lärande är svårt att konstatera att det finns ett samband mellan dem. Det krävs ett omfattande material för att kunna konstatera vilka effekter fysisk aktivitet har på lärande. I en undersökning av Grissom (2005, s.11) konstateras ett samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer men Grissom påpekar att det måste finnas andra bakomliggande faktorer som påverkar skolprestationerna än enbart fysisk aktivitet. De andra orsakerna är ännu okända och kräver mera forskning. U.S. Department of Health and Human Services (2010, s. 33) menar dock att fysisk aktivitet inte borde vara ett hinder för lärande.

3.6 Fysisk aktivitet under skoldagen

Internationellt sett har Finland kortare skoldagar än i övriga världen. Finland har också färre skoldagar per år jämfört med andra OECD-länder. (Kantomaa m.fl., 2018, s. 8). Enligt lagen för den grundläggande utbildningen 21 augusti 1998 §23 (1998/628) ska ett läsår innehålla 190 skoldagar. Minimiantalet undervisningstimmar per vecka ökar gradvis från 19 lektioner i nybörjarårskurserna till 30 i årskurs 7–9. Varje lektion bör räcka minst 45 minuter men kan vara längre. År 2014 var medeltalet för undervisningstimmar i den grundläggande utbildningen i Finland 673 och det var ungefär 100 lektioner mindre än i övriga OECD-länder (Kantomaa m.fl., 2018, s. 8). Trots de få timmarna i skolan jämfört med andra länder, är finländska barns och ungas mängd fysisk aktivitet låg. Det betyder att skolan måste integrera fysisk aktivitet i undervisningen.

Majoriteten av alla barn i Finland tar del av den grundläggande utbildningen i skolan och tillbringar en stor del av sin vardag i skolan. Skolan är den plats där eleven spenderar mest tid jämfört med andra miljöer i sin vardag (Orlowski, 2013, s.47). Skolvardagen innehåller en stor del stillasittande och mängden har visat sig öka i takt med stigande ålder och årskurs (Kantomaa, m.fl., 2018, s. 11). Skolan är barnets arbetsplats där läraren bestämmer vilka arbetsmetoder som används. Alla lärare har möjligheten att integrera mer fysisk aktivitet i skolvardagen för att främja elevers lärande. Skolvardagen kan till stor del vara funktionell och fysiskt aktiv eller till en del vara aktiv och bestå av funktionella inslag (Kantomaa, m.fl., 2018, s. 11). Orlowski (2013, s. 47) belyser att lärare är förebilder för eleverna och har som uppgift att sprida budskapet om en aktiv livsstil. Oberoende elevers bakgrund och förutsättningar ska elever erbjudas en varierad undervisning som gynnar deras lärande, där integrerad fysisk aktivitet och utomhuspedagogik är fördelaktiga metoder. Små medel kan användas så som att avbryta stillasittande genom en paus stående eller pausgymnastik i klassrummet. En paus från stillasittande som varar fem till tjugo minuter och som inte kräver desto mer förarbete är en liten kraftansträngning av lärare. Genom att ta denna paus ökar mängden fysisk aktivitet under skolvardagen och skolprestationerna förbättras (U.S. Department of Health and Human Services, 2010, s. 33).

Kantomaa med flera (2018, s. 11) förespråkar utomhuspedagogik som arbetsmetod i skolan. Eleven fostras till vardagsmotion då utomhuspedagogik används samtidigt

som närmiljön blir ett stöd för undervisningen. Som exempel på lärmiljö utanför skolan nämner Kantomaa (2018, s. 11) skolgård, skog, bibliotek, museum och teater.

Under skoldagen sker många olika slags fysisk aktivitet. Det mest självklara är gymnastiklektionerna som enligt den nationella läroplanen ska innehålla en stor mängd fysisk aktivitet för att stärka den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 309). Det som elever först tänker på då de hör fysisk aktivitet under skoldagen är gymnastiklektionerna och rasterna men lärare ska ge möjlighet till fysisk aktivitet under hela skoldagen (Orlowski, 2013, s. 47). I en undersökning av Dyrstad, Kvalo, Alstveit och Skage (2018, s. 1) säger lärare att genom att använda sig av fysisk aktivitet under akademiska lektioner, det vill säga lektioner som inte hör till de praktiska läroämnena, blir undervisningen naturligt mer varierande. Både lärare och elever upplevde att fysisk aktivitet under lektionerna var uppskattat. Dyrstad med flera (2018, s. 10) konstaterar att genom att integrera fysisk aktivitet i undervisningen blir undervisningen meningsfull, lärande ökar och hälsan förbättras. Mullender med flera (2016, s. 8) anser att fysisk aktivitet borde vara en obligatorisk del av varje lektion i matematik och modersmål eftersom de positiva effekterna är så många.

Social- och hälsovårdsministeriet (2015, s. 5) poängterar att lärare inte ska sätta förbud eller begränsningar på barns fysiska aktivitet i skolan. Istället ska lärare erbjuda mångsidiga arbetsformer som innehåller fysisk aktivitet under varje skoldag. I Social- och hälsovårdsministeriets nationella strategi för motion för hälsa och välbefinnande (2013, s. 31) nämns att skolan ska uppmuntra till fysisk aktivitet i den dagliga verksamheten både inomhus och utomhus. Lärarna och den övriga personalen i skolan har en nyckelposition för att barn och unga ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Social- och hälsovårdsministeriet (2015, s. 16) nämner naturen som en bra plats för fysisk aktivitet och lärande. Wainwright (2012, s. 162) menar att utomhusvistelse under skoltid ger eleverna tillfälle att vara fysiskt aktiva under stressfria och meningsfulla omständigheter.

Ommundsen (2018, s. 81) belyser vikten av att lärare ska sporra eleverna till fysisk aktivitet under skoldagen på olika sätt av många olika skäl. Genom att föra fram olika sätt att röra på sig under skoltid får eleverna tips och idéer på hur de kan vara fysiskt aktiva på egen hand efter skoltid. På lång sikt minskar förhoppningsvis elevernas

stillasittande tid hemma då skolan implementerar en aktivare skolvardag i verksamhetskulturen. Under skoldagen präglas klubbverksamhet och skolvägen också av fysisk aktivitet men i denna avhandling är fysisk aktivitet integrerad i undervisningen i fokus.

3.7 Elevers upplevelser av fysisk aktivitet i undervisningen

Till denna avhandling hittades ingen teori om elevers upplevelser av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Istället belyses elevers upplevelser av fysisk aktivitet i klassrumsundervisningen. Den fysiska aktiviteten som beskrivs här handlar om pausgymnastik och all sorts fysisk aktivitet som är en paus från stillasittande i klassrumssituationer.

Upplevelser som elever har av fysiskt aktiva inslag under lektionerna är mestadels positiva. I en undersökning där både lärare och elever undersöktes efter att ha fått ta del av fysisk aktivitet i undervisning var resultaten positiva (Martin & Murtagh, 2017, s. 218). Eleverna i undersökningen, vars medelålder var 8,9 år, var nöjdare under lektionerna med fysisk aktivitet än under lektioner utan fysiskt aktiva inslag. I samma undersökning upplevde eleverna att de hade mera motivation till lärande då de fick vara fysiskt aktiva under lektionerna. Nöjsamheten som elever upplever kan kopplas ihop med mer variation i undervisningen (Martin & Murtagh, 2017, s. 221). Variationen i undervisningen bidrar även till större engagemang hos elever. Intresset för och även koncentrationen på uppgiften är också hög under de lektioner där elever haft pausgymnastik i klassrumsundervisningen (Martin & Murtagh, 2017, s. 221; Stylianaou m.fl., 2016, s. 399). Elever som haft fysiskt aktiva inslag i undervisningen upplever att de lär sig det akademiska innehållet bättre än under traditionell klassrumsundervisning (McMullen, 2017, s. 52).

Att det är roligt med fysisk aktivitet under lektionerna är en återkommande sak som många elever i flera undersökningar upplever (Dyrstad, 2018, s. 7; Martin & Murtagh, 2017, s. 221; Mazzoli m.fl., 2019, s. 142; McMullen, 2017, s. 52). Eleverna i Martin och Murtaghs (2017, s. 221) undersökning menade att det blir roligare att lära sig då de får röra på sig. Ord som eleverna i Dyrstads (2018, s. 17) undersökning förknippade med fysisk aktivitet under lektionerna var bland annat: fantastiskt, kul och trevligt. Elever som varit med om pausgymnastik nämner flera orsaker varför pausgymnastik

är roligt (Dyrstad, 2018, s. 7). En del elever upplever att det är roligt för att man får röra på sig, andra nämner utomhusvistelse som orsaken till att det är roligt. En annan sak som elever nämner är en kognitiv utmaning som hör ihop med de fysiskt aktiva momenten. Social samvaro som att få vara med sina vänner och arbeta i grupp nämns också. Känslan att få prestera och vinna är ytterligare två andra orsaker till att elever upplever de fysiskt aktiva momenten som roliga. En elev i McMullens (2017, s. 56) undersökning bland elever i åldern fem till tolv år sade att fysisk aktivitet borde vara en del av varje skoldag.

I en studie av Mazzoli med flera (2019, s. 137) har elevers upplevelser av pausgymnastik under lektionstid undersökts genom intervjuer. Elevernas upplevelser av pausgymnastik var positiva, de njöt av de fysiskt aktiva inslagen i undervisningen. Orsaken till att eleverna njöt av de fysiskt aktiva inslagen var enligt eleverna själva att det var lagom utmanande. Pausgymnastiken var ett avbrott i arbetet som utmanade hjärnan på ett annat sätt.

En ökad energinivå efter ett fysiskt aktivt inslag under lektionstid är något som elever upplever som positivt. En avslappnad känsla och en känsla av att må bra är också saker som elever upplever av fysiskt aktiva inslag under lektionstid. (Mazzoli m.fl., 2019, s. 145.) Elever upplever att ett fysiskt aktivt inslag under lektionen höjer humöret för en stund. Då humöret höjs efter pausgymnastiken upplever elever att de bättre orkar arbeta med uppgiften. (McMullen, 2017, s. 56.)

Hälsofördelar var en annan sak som eleverna i Martin och Murtaghs (2017, s. 221) undersökning poängterade som följd av fysisk aktivitet under lektionerna. Eleverna upplevde att både deras kropp och hjärna fick jobba. Till följd av den fysiska aktiviteten upplevde eleverna i undersökningen att de hade mera energi. Eleverna själva upplevde också att de utvecklades fysiskt genom att ha pausgymnastik under lektionerna. Eleverna i undersökningen sade också att deras kondition förbättras av fysisk aktivitet under lektionstid (McMullen, 2017, s. 52).

Sociala aspekter lyfts också fram bland elever som haft pausgymnastik under sina lektioner. Genom att vara fysiskt aktiv under lektionstid upplevde eleverna i Martin och Murtaghs (2017, s. 218) undersökning att de fick en närmare relation till sina klasskamrater och ett större kamratengagemang. Eleverna i samma undersökning uppgav att de under fysiskt aktiva inslag i undervisningen påverkar andra att vara

fysiskt aktiva. Överlag var eleverna nöjda att få röra på sig tillsammans med andra. Den sociala samvaron under ett fysiskt aktivt inslag, som ses som en motvikt till det individuella arbetet, är en orsak till att elever tycker om att röra på sig under lektionerna (McMullen, 2017, s. 56).

En del elever är medvetna om varför fysisk aktivitet under lektionstid är bra. I en undersökning (Mazzoli m.fl., 2019, s. 142) framkom att eleverna själva upplevde att pausgymnastik borde användas oftare för att minska på stillasittande. En elev i undersökningen upplevde att hen blir trött av att sitta för länge och att rasterna under skoldagen inte räcker till för att få dagens dos av fysisk aktivitet uppfyllt. Pausgymnastik är en del av en mer aktiv skolvardag och ger variation i skoldagen (Dyrstad, 2018, s. 8). Eleverna i Dyrstads (2018, s. 8) undersökning upplevde att skolvardagen annars består av mycket stillasittande och att skoldagen blir mycket roligare då man får röra på sig emellanåt. Eleverna i McMullens (2017, s. 56) undersökning jämför en skoldag som har fysiskt aktiva inslag med en traditionell skoldag och poängterar att det är tråkigt att sitta stilla långa stunder i sträck.

Bland elevers upplevelser av pausgymnastik eller annat fysiskt aktivt inslag i undervisningen framkom också negativa upplevelser. En del elever upplevde att pausgymnastiken leder till mer oro i klassen. En del elever kan inte fortsätta koncentrerar sig efter att ha rört på sig och då stör det andra elever i klassen. Den fysiska aktiviteten medför rastlöshet bland elever. För utmanande rörelser framkom också som en negativ aspekt av pausgymnastik under lektionstid. (Mazzoli m.fl., 2019, s. 142). Alltför ensidiga rörelser under pauserna med fysisk aktivitet är även en nackdel som elever lyfter fram (Dyrstad, 2018, s. 7). Även fast pausgymnastiken ger variation i skolvardagen måste det också finnas variation i själva pausgymnastiken. Eleverna i Dyrstads (2018, s. 7) undersökning, vars syfte var att repetera det akademiska innehållet med hjälp av fysisk aktivitet, klagade också på att innehållet var för enformigt. Det bör påpekas att det finns individuella skillnader bland elever och att de lär sig på olika sätt, en del elever tycker om repetition medan andra elever kräver mer utmanande uppgifter.

4 Frågeställningar och metoder

I detta kapitel preciseras avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Därefter redogörs för val av forskningsansats och datainsamlingsmetoder. De två kvalitativa datainsamlingsmetoderna observation och gruppintervju beskrivs. Undersökningens genomförande presenteras i detalj varefter analysen av de insamlade data förklaras. Till slut diskuteras avhandlingens tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter.

4.1 Precisering av syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna avhandling är att undersöka vilka uppfattningar elever i årskurs två har av utomhuspedagogik och av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I avhandlingen undersöks också på vilket sätt elever i årskurs två är aktiva under en utedag både genom observation och utifrån elevens egen upplevda fysiska aktivitet.

Utifrån syftet har följande forskningsfrågor utarbetats:

1. På vilket sätt är elever i årskurs två fysiskt aktiva under en utedag?
2. Vilka uppfattningar har elever i årskurs två av
 - a. den egna fysiska aktiviteten under en utedag?
 - b. utomhuspedagogik?
 - c. fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik?

Målsättningen med denna avhandling är att lyfta fram utomhuspedagogik som metod bland lärare i den grundläggande utbildningen. Utomhuspedagogik lyfts fram som en ypperlig undervisningsmetod som ökar mängden fysisk aktivitet under skoldagen (Finn, Yan & Mcinnis, 2018, s. 38; Grønningsæter, Hallås, Kristiansen och Nævdal, 2007, s. 2928; Myginds, 2009, s. 161; Romar m.fl., 2018, s. 1). Målsättningen med avhandlingen är också att betona rörelse och fysisk aktivitet bland barn och unga. I denna avhandling är elevperspektivet i fokus. Elevernas egna uppfattningar av utomhuspedagogik och fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik är kärnan. Fokus ligger också på hur elever rör på sig under uteundervisning.

Glgu 2014 är det styrdokument som styr undervisningen i Finland men hur läroplanen omsätts i praktiken väljer varje lärare själv. Eftersom valet av undervisningsmetod är fritt är denna avhandling ett bra stöd för lärare när de ska välja undervisningsmetod

som bidrar till mer fysisk aktivitet i skolvardagen. Sådana metoder såsom exempelvis utomhuspedagogik som ökar mängden fysisk aktivitet hos elever är bra metoder att använda i undervisningen. Att höra elevers åsikter och tankar om hur fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik påverkar lärande, ger lärare ett nytt perspektiv. Att välja metod enligt elevernas önskemål är en del av en mer demokratisk skola. Även fast eleverna i denna avhandling går i årskurs två har de ändå en uppfattning av sitt lärande och sin skolgång som bör tas i beaktande.

Samtliga forskningsfrågor är av kvalitativ karaktär eftersom elevers egna uppfattningar är av intresse. Kvalitativ forskning ska användas då intresset är att få reda på människors egna resonemang och handlingsmönster om ett visst fenomen (Trost, 2010, s. 32). Avhandlingens syfte och forskningsfrågor styrde valet av studiens utformning. Intresset i denna avhandling är inte hur elever i årskurs två är fysiskt aktiva under en specifik utedag utan intresset ligger i hur andraklassare är fysiskt aktiva under utedagar generellt sett. Denna studie kan ses som en fallstudie där gruppen i fråga är i fokus.

4.2 Val av forskningsansats och datainsamlingsmetoder

Den fenomenografiska forskningsansatsen har valts till denna avhandling eftersom den passar till avhandlingens syfte och forskningsfrågor. I fenomenografisk forskning vill forskaren ta reda på människors uppfattningar, föreställningar och förståelser av olika företeelser i vår omvärld. I fenomenografin är människan aktiv. Forskaren tar reda på vilken uppfattning respondenten har på olika företeelser utgående från respondentens tidigare kunskaper och erfarenheter om saken. (Olsson & Sörensen, 2007, s. 106.) I denna avhandling är elevernas uppfattningar i fokus.

I fenomenografisk forskning vill forskaren studera skillnaden mellan hur något är i förhållande till hur människan uppfattar att det är (Olsson & Sörensen, 2007, s. 106). Inom den fenomenografiska forskningen är syftet att urskilja människors olika uppfattningar av samma fenomen (Marton & Booth, 2000, s. 159; Olsson & Sörensen, 2011, s. 173). I denna avhandling diskuteras elevernas subjektiva uppfattningar av utomhuspedagogik och fysisk aktivitet i samband med utomhusundervisning i relation till tidigare forskning. Elevernas uppfattningar av den egna fysiska aktiviteten under en utedag diskuteras också. Elevernas olika uppfattningar belyses.

Denna studie kan också klassas som en fallstudie eftersom endast ett specifikt fall undersökts. Definitionen på en fallstudie är enligt Olsson och Sörensen (2011, s. 142) de metoder som används för att ingående studera endast ett fall eller en grupp. I fallstudier är det vanligt att använda sig av flera datainsamlingsmetoder beroende på studiens syfte (Olsson & Sörensen, 2011, s. 142). Kännetecknande för en fallstudie är också att subjektet ofta är litet, vilket betyder att antalet respondenter är få (Olsson & Sörensen, 2011, s. 143). I denna studie deltog 30 elever i årskurs två. Ett annat kännetecken för fallstudie är helhetsperspektivet (Patel & Davidson, 2003, s. 54). I denna studie är helheten och situationen under utedagar i fokus.

Avhandlingens syfte och forskningsfrågor samt forskningsansats har styrt vilka datainsamlingsmetoder som använts. Inom fenomenografin är intervjun ofta som utgångspunkt eftersom respondentens egna uppfattningar och syner är av intresse (Olsson & Sörensen, 2007, s. 106; Olsson & Sörensen, 2011, s. 174). Eftersom avhandlingens forskningsfrågor är av kvalitativ karaktär, är även forskningsmetoderna kvalitativa. Två datainsamlingsmetoder har använts för att få svar på forskningsfrågorna; observation och gruppintervju. De två datainsamlingsmetoder som använts kompletterar varandra och samtidigt ökar resultatens tillförlitlighet. Trost (2010, s. 47) menar att i kvalitativ forskning kan intervjuer med fördel kombineras med andra datainsamlingsmetoder. Tidigare forskning (O'Brien & Murray, 2007, s. 263) visar att dessa två datainsamlingsmetoder är ypperliga då barns upplevelser av utomhuspedagogik undersöks. I fallstudier är det vanligt att kombinera flera datainsamlingsmetoder för att få en så heltäckande bild som möjligt (Patel & Davidson, 2003, s. 54).

Gruppintervjuer användes som datainsamlingsmetod för att ta reda på de subjektiva uppfattningarna hos eleverna. Enligt Starrin och Renck (1996, s. 55) är målet med kvalitativa intervjuer att ta reda på enskilda människors upplevelser av vad som har hänt eller vad som händer. Gruppintervjuer lämpar sig inte då åsikter och attityder undersöks (Trost, 2010, s. 46) men i denna avhandling är det inte i fokus. Orsaken till att gruppintervju valdes framom individuell intervju var bland annat för att gruppintervjuer lämpar sig bättre då respondenterna är barn (Heary & Hennessy, 2006, s. 58). I en gruppintervju har barn lättare att uttrycka sina egna idéer med hjälp av sina kompisar. Heary och Hennessy (2002, s. 48) menar att barn har lättare att svara ärligt på frågorna under en gruppintervju jämfört med i en individuell intervju. I en

individuell intervju finns risken att barn svarar det som de tror att vuxna vill höra. Det kan förstås också ske i gruppintervjuer. Gruppintervjuerna valdes också för att de ger en bredd av olika idéer jämfört med individuella intervjuer som ger unika idéer till orsaker bakom fenomenet som undersöks (Heary & Hennessy, 2006, s. 58).

I den andra forskningsfrågan i denna avhandling som är uppdelad i tre delar, har gruppintervju använts som datainsamlingsmetod. Samtliga delar fokuserar på elevers egna uppfattningar. I den första delen undersöks vilka uppfattningar elever har av den egna fysiska aktiviteten under en utedag. Forskningsfrågan förväntas ge svar på hur elever upplever och känner då de är fysiskt aktiva under en utedag. Den andra delen av forskningsfrågan förväntas ge svar på vilken uppfattning elever har av utomhuspedagogik. I forskningsfrågan förväntas jag också få svar på vilka attityder och uppfattningar andraklassare har av utomhuspedagogik överlag. I den tredje delen av forskningsfrågan undersöks vilken uppfattning elever har av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Elevers uppfattningar av fysisk aktivitet generellt framkommer också. Resultaten synliggörs utifrån elevernas utsagor från gruppintervjuerna.

Observation användes som datainsamlingsmetod för att se elevernas beteende i den riktiga miljön. Enligt Patel och Tebelius (1987, s. 93) är observation att föredra då människors beteenden i deras naturliga miljö är av intresse. I denna avhandling är uteplatsen respondenternas naturliga miljö. Observation som datainsamlingsmetod användes för att komplettera data från gruppintervjuerna. Genom att få liknande information från två olika datainsamlingsmetoder stärks innehållet i datamaterialet.

Observation har använts som datainsamlingsmetod för att få svar på avhandlingens första forskningsfråga. I den första forskningsfrågan undersöks på vilket sätt elever är fysiskt aktiva under en utedag. Elevernas fysiska aktivitet antecknas i ett observationsschema i form av en loggbok. Den första forskningsfrågan förväntas ge data på hur eleverna rör på sig under en utedag. Forskningsfrågan förväntas också ge svar på hurdana aktiviteter eleverna har under en utedag.

4.3 Observation som datainsamlingsmetod

Vid systematisk observation väljs de aktiviteter och färdigheter som ska observeras och registreras redan innan observationen sker. Genom att på förhand noggrant välja

fokusområden höjs objektiviteten och observatören kan lättare fokusera på rätt saker. Det finns dock en risk med alltför systematiska och strukturerade observationer. Bland annat är risken att observatören bryter ner barnets beteende i alltför små fragment så att det blir svårt att se helheten. (Grindberg & Jagtøien, 2000, s. 107.) Ehn (2009, s. 43) säger att observation handlar om att välja det som ska observeras och välja bort oväsentligt. Under denna observation valdes elevers fysiska aktivitet som observationsmål.

En systematisk observation är en datainsamlingsmetod där människors handlingar registreras objektivt. En systematisk observation används då ett öppet beteende där händelserna är tydligt observerbara analyseras. Under en kort tidsperiod kan en stor mängd material samlas in med hjälp av en systematisk observation. En systematisk observation är en mycket effektiv datainsamlingsmetod där materialet som samlas in direkt kan analyseras. (Denscombe, 2018, s. 305–306.) I denna avhandling bestod materialet av inspelat material med videokamera och anteckningar i ett observationsschema som senare renskrevs till loggböcker.

I denna avhandling användes icke-deltagande observation som datainsamlingsmetod. Det innebär att jag som forskare inte var deltagande i respondenternas, det vill säga elevernas, beteende eller aktiviteter. Genom att använda sig av en icke-deltagande observation elimineras nackdelar som kan uppkomma vid en deltagande observation exempelvis att forskaren påverkar och styr respondenternas beteende (Patel & Tebelius, 1987, s. 101). Observationen skedde på ett lämpligt avstånd från eleverna. Varken videokameran eller jag som forskare störde elevernas handlingsmönster nämnvärt.

Fördelarna med att använda observation framom objektiva data, exempelvis pulsmätare eller accelerometer, då fysisk aktivitet mäts är många. Genom en observation syns både den fysiska och den sociala miljön. En observation är en direkt datainsamlingsmetod där forskaren ser fenomenet med egna ögon jämfört med objektiva data. (McKenzie och Mars, 2015, s. 14.)

Det finns också en del nackdelar med observation som datainsamlingsmetod. Från observationen fås information om vad som har inträffat under händelseförloppet men ingen förklaring fås varför det inträffade. Samma nackdel finns förstas också vid objektiva data. De uteblivna förklaringarna varför handlingar sker är en nackdel i en

systematisk observation. En annan nackdel med en systematisk observation är att en del handlingar kan gås förbi vilket leder till att materialet blir förenklat. Forskaren kan också störa respondenternas naturliga miljö vilket kan synas i materialet. (Denscombe, 2018, s. 306–307.)

Då observationen ägde rum under tre utedagar användes ett observationsschema (bilaga 4). Genom att använda ett observationsschema elimineras risken att forskaren blandar in sina egna subjektiva tolkningar i analysen vilken kan ske utan observationsschema (Denscombe, 2018, s. 305). I ett observationsschema ska det framkomma vad som ska observeras och hur dessa saker ska mätas (Denscombe, 2018, s. 300). Då det systematiska observationsschemat arbetades fram listades de mest relevanta indikatorerna. Undersökningens syfte och forskningsfrågor var som grund för valet av indikatorer. Denscombe (2018, s. 301) menar att det är omöjligt att registrera allt som händer under en observation, därför måste några utvalda indikatorer plockas fram så att forskningsfrågorna besvaras. Denscombe (2018, s. 301) menar också att de beteenden och handlingar som finns i observationsschemat ska vara så öppna och frekventa som möjligt så att det blir lättare att observera. Känslor och tankar kan inte observeras, de är inte tillräckligt öppna. I denna avhandling var den fysiska aktiviteten hos eleverna den indikator som observerades. I observationsschemat antecknades på vilket sätt eleverna var fysiskt aktiva under utedagarna.

Ett observationsschema som skulle underlätta observationen utarbetades innan undersökningen började. Observationsschemat skulle också vara ett hjälpmedel för att få svar på avhandlingens forskningsfrågor. Utformandet av observationsschema gjorde jag själv med några idéer från tidigare forskning. Men eftersom största delen av forskningen inom området var kvantitativa observationsstudier hittades inte så många idéer till observationsschemat.

4.4 Gruppintervju som datainsamlingsmetod

Gruppintervjuer genomfördes med 24 av sammanlagt 30 elever som deltog i undersökningen. En gruppintervju definieras enligt Trost (2010, s. 44) som en intervju där intervjuaren intervjuar flera respondenter samtidigt. Gruppintervjuer är bra då människors erfarenheter och resonemang undersöks (Trost, 2010, s. 46). Enligt Gillham (2008, s. 91) finns det två karakteristiska drag i gruppintervjuer. Gruppen av

respondenter och diskussionsämnet ska vara specifika och snävt definierade på förhand. Fokus ska vara det samma i alla gruppintervjuer men sammansättningen av respondenterna kan vara olika i de olika grupperna. I denna undersökning var grupperna lika, det vill säga varje grupp bestod av tre elever från samma årskurs. Intervjufrågorna var de samma i alla grupper.

Gruppintervjuer är bra i den bemärkelsen att respondenterna vågar gå mera in på djupet då respondenten inte är ensam med intervjuaren (Gillham, 2008, s. 91). En annan positiv sak med gruppintervjuer är att de ger utrymme för interaktion mellan gruppmedlemmarna. Respondenterna i gruppen får idéer av varandra som de kan bygga vidare på. (Trost, 2010, s. 45–46). Heary och Hennessy (2002, s. 48) säger att en fördel med gruppintervjuer med barn är att intervjun varken tar slut eller tystas ner ifall en respondent inte kan svara på en fråga, då fyller någon annat ut.

En nackdel med gruppintervjuer är de olika rollerna i gruppen som kan komma fram under intervjun. Starkare personligheter och extroverta personer kan ta över hela intervjun medan introverta och mer tystlåtna personer inte kommer till tals. En annan nackdel är att gruppen enas om en gemensam åsikt om saken, respondenterna faller för gruppsyftet. Då kommer inte allas personliga åsikt fram och materialet kan bli en stridigt. (Trots, 2010, s. 46). I en del grupper i denna avhandling fanns en dominerande respondent som alltid svarade först på frågorna. Detta förekom i en del grupper men inte i alla. Som intervjuare måste man se till att alla får en möjlighet att uttala sig.

Olsson och Sörensen (2011, s. 137) menar att gruppintervjuer är korta och koncisa, det vill säga att forskaren får mycket information på kort tid. En lång intervju behöver inte automatiskt betyda att innehållet är relevant för forskningsfrågorna. Trost (2010, s. 59) säger att intervjuer med barn ofta blir kortare än med vuxna för att barn inte orkar koncentrera sig så länge.

För att samla in data till denna avhandling användes standardiserade intervjuer. Kännetecknande för en standardiserad intervju är att forskaren följer en intervjuguide med färdigställda intervjufrågor. (Starrin & Renck, 1996, s. 53.) I denna avhandling användes en färdig guide med intervjufrågor för samtliga gruppintervjuer. Frågorna i intervjuguiden var på barnens nivå. Vid intervjuer med barn är det viktigt att frågorna är på barnens nivå så att de har en möjlighet att svara på dem (Heary & Hennessy, 2002, s. 51; Kvale & Brinkman, 2014, s. 186).

Intervjuguiden (bilaga 5) utformades innan undersökningen började. Intervjufrågorna skulle ge svar på avhandlingens forskningsfrågor. Intervjuguiden delades in i tre delar enligt avhandlingens forskningsfrågor. Intervjuguiden innehöll sammanlagt 15 frågor med några tillhörande följdfrågor. Intervjufrågorna var öppna till sin karaktär samt ganska korta. Intervjuguiden utarbetades med stöd av tidigare forskning inom samma tema. Idéer på intervjufrågor hittades i tidigare forskning men största delen av intervjuguiden skapade jag. Tack vare att eleverna var kända sedan tidigare var det lättare att formulera frågorna på rätt nivå. Intervjufrågorna testades på en grupp elever under den andra utedagen som observerades. Gruppintervjun fungerade ändamålsenligt så data från den togs med i avhandlingen.

4.5 Undersökningens genomförande

Jag som forskare har tidigare erfarenhet av utomhuspedagogik i grundskolans lägre årskurser under olika årtider och i olika sammanhang. Samma elever som deltog i denna undersökning har jag följt med under två utedagar innan observationsstudien för denna avhandling ägde rum. Mina tidigare utedagar jag varit delaktig under kompenserar en pilotundersökning. Syftet med en pilotundersökning är att förbereda undersökningen och pröva undersökningsinstrumenten (Olsson & Sörensen, 2011, s. 42). Tack vare mina tidigare erfarenheter har jag en inblick i vad som händer på en utedag. Eftersom jag kände till lärarna, eleverna och uteplatsen kunde jag lättare planera studiens datainsamling. Studiens tillförlitlighet höjs med den breda bakgrund jag som forskare har om temat. Enligt Patel och Tebelius (1987, s. 95) kan respondenterna, i detta fall eleverna, förändra sitt beteende under observationen eftersom den inte hör till deras vardag. I denna undersökning var detta inte ett problem eftersom eleverna var bekanta sedan tidigare.

Undersökningens genomförande började med att skicka e-postmeddelande till rektorn, klasslärarna och vårdnadshavarna. Då barn ska delta i en undersökning i forskningssyfte krävs tillstånd av deras vårdnadshavare (Denscombe, 2009, s. 70; Forskningsetiska delegationen, 2019, s. 31). Tillstånd begärdes av alla parter. Samtidigt informerades alla parter om undersökningens genomförande. Då undersökningen blivit godkänd från skolans sida och vårdnadshavares sida började planeringen av praktiska detaljer.

I undersökningen deltog sammanlagt 30 elever i årskurs två som regelbundet undervisas med utomhuspedagogik. Respondenterna valdes ut för att de skulle uppfylla kravet som ställdes på dem, vilket var att eleverna regelbundet skulle undervisas med utomhuspedagogik. Under två av tre observerade utedagar deltog 29 av 30 elever. På grund av sjukfrånvaro var inte alla på plats men det var olika elever som var borta så därför blir det totala antalet 30 elever, alla 30 elever var med i något skede av undersökningen. Eleverna som deltog har minst en utedag i veckan under läsårets varmare och ljusare månader. Under de mörkare och kallare månaderna har klassen en utedag varannan vecka. Alla 30 elever deltog i observationen och 24 elever av dessa deltog i gruppintervjuerna.

Innan utedagarna skickade klasslärarna planeringen för utedagen så att jag som forskare hade lättare att hänga med i utedagens program. Klasslärarna förslog några datum då jag kunde göra min undersökning och av dessa valde jag tre dagar. Klassen hade det program som var planerat för utedagarna. Mitt deltagande påverkade inte programmet.

En observation genomfördes under tre skoldagar som i sin helhet var utomhus. Både observationerna och största delen av gruppintervjuerna ägde rum under veckorna 21 och 22 år 2020. Två av dagarna var efter varandra och till den tredje dagen var det en vecka emellan. Innan observationen började planerades observationen, ett systematiskt observationsschema skrevs. Syftet med observationsschemat var att hjälpa mig vid observationen av den fysiska aktiviteten under utedagen. Tillförlitligheten, noggrannheten och eventuella problem tänktes även igenom innan undersökningen. Under själva observationen filmades sen delar av utedagen in med hjälp av videokamera. Det filmade videomaterialet blev sammanlagt 2 timmar, 7 minuter och 42 sekunder långt från alla utedagar. Då eleverna promenerade och cyklade till och från uteplatserna filmades inte av praktiska skäl. Det infilmade materialet är främst från lektioner, matpaus och fritid. Under observationen filmades alla elever så att materialet skulle vara så heltäckande som möjligt. Under samtliga utedagar fördes anteckningar över elevernas fysiska aktivitet. Anteckningarna skrevs in i det färdiga observationsschemat. I schemat antecknades: typ av aktivitet, tider hur länge aktiviteten pågick och på vilket sätt eleverna var fysiskt aktiva. För varje utedag gjordes ett separat dokument med anteckningar. Det systematiska observationsschemat var dock likadant under alla utedagar. Efter utedagarna renskrevs

anteckningarna från samtliga observationsscheman till tre loggböcker, en loggbok från varje utedag.

Den första och tredje utedagen ägde rum i en för eleverna välbekant skog ungefär två kilometer från skolan. Den andra utedagen var en cykeldag. Eleverna cyklade till en annan uteplats i närheten av skolan. Klassens samlingsplats var vid en fotbollsplan invid en motions slinga. Under alla tre utedagar var eleverna indelade i tre grupper som var placerade på tre stationer. Observationen skedde på en station åt gången så att materialet skulle bli mångsidigt och heltäckande.

Under den andra och tredje utedagen ägde gruppintervjuerna rum. Klassens lärare fick på förhand dela in eleverna i tre personers grupper. Lärarna fick välja grupperna eftersom de kände gruppen bäst. Kön fördelningen i grupperna var blandad. Grupperna var också heterogena i avseende på elevernas språkkunskaper och etnicitet. Då barn i åldern nio till elva år intervjuas rekommenderas heterogena grupper medan homogena grupper rekommenderas för äldre barn (Heary & Hennessy, 2002, s. 52). Sammanlagt gjordes åtta gruppintervjuer bestående av tre elever var. Gruppintervjuerna spelades in både med videokamera och med ljudinspelare för säkerhets skull ifall den ena tekniken skulle ha gett upp i skogen. De inspelade gruppintervjuerna blev sammanlagt 1 timme, 36 minuter och 10 sekunder. Varje intervju räckte i genomsnitt 12 minuter och 2 sekunder.

Då materialet från gruppintervjuerna började analyseras konstaterades att materialet var aningen magert. Då togs beslutet att göra två tilläggsintervjuer. Tilläggsintervjuerna gjordes på samma elever som deltog i undersökningen men som ännu inte hade deltagit i gruppintervjuerna. Alla de elever som deltog i gruppintervjuerna hade tillstånd av vårdnadshavare att delta. Tilläggsintervjuerna ägde rum i oktober 2020, det vill säga 5 månader senare än de övriga gruppintervjuerna. Tiden mellan utedagarna och tilläggsintervjuerna försvårade kopplingen till utedagen en aning. För att tilläggsintervjuerna på bästa sätt skulle motsvara de övriga intervjuerna fick eleverna titta på videoklipp som filmades under utedagarna samt diskutera händelserna under utedagen innan intervjun. Eleverna som deltog i tilläggsintervjuerna råkade ha en utedag dagen innan som hjälpte dem att lättare koppla ihop frågorna med uteundervisningen. Omfattningen på tilläggsintervjuerna blev 28 minuter och 27 sekunder.

4.6 Analys av data

Då data från observationerna och gruppintervjuerna samlats in började analysprocessen. Data från de observerade utedagarna bestod av anteckningarna i observationsschema och videoinspelningar. Det insamlade data renskrevs till tre loggböcker, en loggbok per observerad utedag. Data från studiens åtta gruppintervjuer transkriberades till text. Material som analyserat i denna avhandling består alltså av tre loggböcker och åtta transkriberade gruppintervjuer.

Analysprocessen började med att sammanställa data från observationerna. Efter att observationerna ägt rum sammanställdes anteckningarna i observationsschemat och videoinspelningarna till tre loggböcker, en loggbok per observerad utedag. Det som syntes i videoinspelningarna skrevs ner i textform i loggböckerna för att lättare kunna analysera det (Patel & Davidson, 2003, s. 119). Då resultatet från observationerna analyserades hjälpte det videoinspelade materialet för att lättare komma ihåg vad som hände under utedagarna. En observation sker här och nu och då kan en del av informationen lätt gå förbi. Patel och Davidson (2003, s. 94) betonar också att en observatör omöjlig kan observera allt under en observation. I det videoinspelade materialet syntes på vilket sätt eleverna var fysiskt aktiva. Efter att loggböckerna var renskrivna analyserades de. Vid analysen av loggböckerna plockades all info om fysisk aktivitet ut. De tre loggböckerna sammanfattades sedan i löpande text i resultatredovisningen.

Då observationerna analyserats transkriberades gruppintervjuerna. Intervjumaterialet från gruppintervjuerna har transkriberats för att underlätta analysen (Kvale & Brinkman, 2011, s. 220). Transkriberingen blev sammanlagt 28 sidor text (Times New Roman teckenstorlek 12 och radavstånd 1,5). Intervjufrågorna, onödiga ljud och annat irrelevant som inte gav något mervärde till svaren på forskningsfrågorna transkriberades inte. Transkriberingen innefattar endast innehåll som kopplas till forskningsfrågorna till denna avhandling. Under transkriberingen lyssnade jag först igenom hela ljudinspelningen för att få en helhetsbild och sedan lyssnade jag några sekunder åt gången för att lättare kunna skriva ner citaten ordagrant. Jag lyssnade på varje gruppintervju åtminstone tre gånger. Under transkriberingen översattes dialektala uttryck till standardsvenska för att underlätta analysen och för att bevara elevernas konfidentialitet.

Efter transkriberingen analyserades gruppintervjuerna. Hela materialet från gruppintervjuerna analyserades först som en helhet. Patel och Tebelius (1987, s. 127) poängterar att analysprocessen ska börja med en innehållsbeskrivning som följs av en mer kategoriserande analys. Efter analysen av helheten, som gjordes under transkriberingen, delades materialet in i mindre delar. Relevant information som var meningsbärande och som specifikt svarade på forskningsfrågorna markerades i den transkriberade texten. Sådana element i den transkriberade texten som hade samma innehåll markerades med en samma färg och bildade därmed en kategori. Kategorien ställdes mot helheten för att se att det var en rimlig kategori i förhållande till syftet och forskningsfrågorna. Tillvägagångssättet har inslag av meningskategorisering. Patel och Tebelius (1987, s. 128) säger att namn på kategorierna inte behöver framkomma i början av analyskedet eftersom namnet kan låsa tanken på att det kan finnas andra kategorier. I denna avhandling utarbetades kategorier först men ändras under analysens gång. Under hela analysprocessen alternerades dessa två analysätt: helhetsanalys och meningskategorisering, för att urskilja likheter och unika uppfattningar i respondenternas svar. Under hela analysprocessen testades olika kategorisystem för att till sist använda ett kategorisystem per delfråga i forskningsfråga 2. Då materialet analyserats som en helhet och kategorier arbetats fram ändrades forskningsfrågornas ordningsföljd från de ursprungliga. I intervjuguiden är forskningsfrågorna i en annan ordning för att de var logiska i intervjusituationen men inte i analysprocessen.

Kategorierna som utarbetades av de transkriberade gruppintervjuerna belyser elevernas olika uppfattningar av samma fenomen, vilket är vanligt i fenomenografisk forskning. Liknande uppfattningar bildar en gemensam kategori. Kategorierna är sinsemellan lika mycket värda, även kallat horisontella. I fenomenografisk forskning är det inte av intresse att beskriva en enskild respondents uppfattningar utan snarare bilda en helhetsuppfattning av alla respondenters svar. I fenomenografin vill forskaren kartlägga en variation i respondenternas svar. Det horisontella kategorisystemet är det vanligaste i fenomenografisk forskning. (Olsson & Sörensen, 2007, s. 108–109; Olsson & Sörensen, 2011, s. 175–177.) Analysen resulterade i sex kategorier om elevernas självupplevda fysiska aktivitet under en utedag, sju kategorier om elevers uppfattningar av utomhuspedagogik och sex kategorier om elevers uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik.

Då kategorierna till delfrågorna i forskningsfråga två var klara plockades relevanta citat ut ur den transkriberade texten för att lyfta fram elevernas utsagor. Citat till de olika kategorierna plockades ut manuellt. Citaten som plockades ut var mångsidiga för att belysa respondenternas olika upplevelser. Mångsidigheten och bredden i citaten kan kopplas ihop med avhandlingens forskningsansats, fenomenografi. Citat av ofta förekommande uppfattningar och upplevelser plockades också ut för att belysa dem. Citaten användes i resultatredovisningen för att lyfta upp elevernas egna uppfattningar av utomhuspedagogik samt fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I analysprocessen jämfördes också de utplockade citaten med kontexten, alltså på vilken intervjufråga de svarade på. Enligt Olsson och Sörensen (2011, s. 176) sker analysen i kvalitativ forskning i tre skeden: först plockas citat som är relevanta för forskningsfrågorna ut, sen analyseras citaten utifrån kontexten och till sist jämförs de utplockade citaten med kontexten.

4.7 Tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter

En studies reliabilitet innebär tillförlitligheten i studien, det vill säga att studien inte har slumpmässiga mätfel. Samma studie ska kunna utföras igen och samma resultat ska kunna uppnås. Validitet betyder att studien saknar systematiska mätfel, det vill säga att den mäter det som ska mätas. Validitet är det samma som studiens trovärdighet. (Nationalencyklopedin, u.å.) I denna kvalitativa undersökning används begreppen tillförlitlighet och trovärdighet.

I kvalitativ forskning kan intervjufrågorna vara tillförlitliga även fast de ställs under olika intervjutillfällen till olika respondenter. I kvalitativ forskning bör tillförlitligheten ses ur sitt sammanhang. Exempelvis kan respondenternas humör och sinnesstämning för dagen påverka resultatet. (Svensson, 1996, s. 210.) I denna avhandling ställdes samma intervjufrågor till samtliga respondenter. Därmed ökar resultatens tillförlitlighet. Enligt Denscombe (2009, s. 144) ökar tillförlitligheten också då undersökningen görs på separata grupper med liknande sammansättning vid samma tidpunkt. I denna avhandling gjordes samma intervju på åtta olika grupper.

Under observationerna har tillförlitligheten och trovärdigheten tagits i beaktande. Ett systematiskt observationsschema har använts för att få en struktur på observationerna. Att använda sig av ett systematiskt observationsschema innebär att tillförlitligheten är

hög (Denscombe, 2018, s. 306). Utan observationsschema är risken att det väsentliga glöms bort och att forskaren drar subjektiva slutsatser. Under observationerna filmades även delar av utedagarna in med hjälp av videokamera. Att ha elevernas aktiviteter under utedagarna inspelat underlättade analysen. Det ökar också tillförlitligheten eftersom jag som forskare kunde titta på utedagen en gång till i efterhand och försäkra mig om att jag uppfattat och analyserat rätt (Patel & Davidson, 2011, s. 104). Gruppintervjuerna bandades också in vilket ökar tillförlitligheten.

De etiska aspekterna har tagits i beaktande i undersökningens genomförande. Bland annat har information givits till alla parter om forskningens praktiska genomförande på förhand, tillstånd har begärts av vårdnadshavare, information om deltagarnas konfidentialitet har givits och information om forskningen till eleverna på deras egen nivå har givits (Forskningsetiska delegationen, 2019, s. 28–31). Jag som forskare har först varit i kontakt med skolans rektor för att be om forskningstillstånd och för att informera om undersökningen (bilaga 1). Efter rektorns godkännande kontaktades klassens lärare (bilaga 2). Elevernas vårdnadshavare har även kontaktats i god tid innan själva undersökningen. Vårdnadshavarna ombads fylla i en blankett för att godkänna sitt barns deltagande i undersökningen (bilaga 3). Vårdnadshavarna fick välja ifall deras barn fick delta eller inte. Samtliga blanketter samlades in av klasslärarna och skickades vidare till mig som forskare. Utöver blanketterna hade skolan tidigare samlat in information av vårdnadshavarna angående deltagande i elev- och undervisningsrelaterad forskning. Alla vårdnadshavare gav sitt godkännande att barnen fick delta. De 24 eleverna som deltog i gruppintervjuerna hade dubbel godkännande av vårdnadshavarna att delta i denna undersökning. De elever som inte deltog i gruppintervjun hade enbart tillståndet som skolan hade skickat ut i ett tidigare skede. Därmed hade samtliga 30 elever tillstånd att delta i denna studie.

Under hela forskningsprocessen är det viktigt att alla respondenter är medvetna om syftet med undersökning samt vad och hur materialet kommer att användas till (Patel & Davidson, 2003, s. 70–71). Samtliga elever i undersökningen har varit konfidentiella under hela undersökningen. Redan innan undersökningen inleddes meddelades det i brevet till vårdnadshavarna att barnens namn inte kommer att synas någonstans. I undersökningen kan man inte på något sätt identifiera elevernas namn, etnicitet, kön eller annat. Innan observationerna och gruppintervjuerna presenterades undersökningens syfte muntligt till eleverna. Eleverna hade under hela

undersökningens gång möjlighet att ställa frågor om undersökningen. Ingen elev tvingades heller att delta i gruppintervjuerna. Redan i blanketten till vårdnadshavarna poängterades att materialet endast används i forskningssyfte. Detta repeterades ytterligare innan varje gruppintervju och på den första utedagen.

I analysen av materialet har också trovärdigheten varit i fokus. Genom att exemplifiera resultatet med citat från respondenterna ökar resultatets trovärdighet och tillförlitlighet. Allt för många och långa citat har inte använts i resultatredovisningen för att skydda elevernas integritet och stöda avhandlingens etiska aspekter (Trost, 2010, s. 134).

5 Resultat

I detta kapitel redovisas resultatet från denna kvalitativa undersökning. Resultatet presenteras en åt gången utgående från forskningsfrågorna. Den första forskningsfrågan besvaras med loggböckerna från utedagarna. Den andra forskningsfrågan är uppdelad i tre delar och fokuserar på elevernas egna uppfattningar. Elevernas uppfattningar är uppdelade i olika kategorier och presenteras i figurer. Citat från gruppintervjuerna belyser elevernas utsagor.

5.1 Andraklassares fysiska aktivitet under en utedag

För att besvara den första forskningsfrågan *På vilket sätt är eleverna i årskurs två fysiskt aktiva under en utedag?* har materialet från loggböckerna och det videoinspelade materialet använts. I redovisningen har den fysiska aktiviteten hos eleverna plockats fram ur loggböckerna och det videoinspelade materialet. I redovisningen presenteras samtliga tre loggböcker, en åt gången. Den fysiska aktiviteten under varje utedag sammanfattas i löpande text.

5.1.1 Utedag 1

Tabell 1 är en loggbok över den första utedagen. Tabellen visar vilka aktiviteter som utedagen innehöll. Högst upp i tabellen presenteras datum, plats och antal deltagare. I den första kolumnen är tiden angiven. I den andra kolumnen definieras typen av aktivitet. I kolumnen längst till höger beskrivs på vilket sätt eleverna är fysiskt aktiva under de olika aktiviteterna.

Tabell 1. Loggbok över utedag 1.

Utedag 1		
19.5.2020		
Plats: Skogen		
Antal deltagare: 29 elever		
Tid	Aktivitet	Kommentar
8:20	Samling vid skolan	Eleverna ställer sig i en kö på skolgården.
8:30	Promenad till skogen	Eleverna går till skogen i en lång kö. Eleverna bär på sin egen ryggsäck och annat material som behövs för utedagen. Eleverna går raskt och ibland måste de sista eleverna springa ikapp.

9:00	Morgonsamling och högläsning Indelning i tre grupper	Eleverna sitter på egna platser på marken i skogen.
9:20	Lektion 1 Hantering av täljkniv	Eleverna sitter i en ring och lyssnar på lärarens instruktioner. Eleverna täljer pinnar sittandes. Eleverna går efter nya pinnar i närområdet.
9:40	Lektion 2 Naturparkour	Eleverna planerar parvis en parkourbana. Eleverna hoppar på stenar, hoppar mot träd, står på händer, springer, går, balanserar, går baklänges, kryper under grenar och snurrar runt.
10:05	Rast, följa John	Eleverna bildar köer på tre till fyra elever. De första i kön visar rörelser och resten gör efter. Eleverna springer runt i skogen, hoppar över stenar, kryper under grenar, balanserar på stockar, springer baklänges, studsar på ett ben, snurrar på armarna. Eleverna blir andfädda och svettiga.
10:10	Koka mat på trangia	Eleverna samlas stående. Eleverna lagar mat i grupp om tre elever. Sittandes bygger de ihop trangian. Eleverna springer eller går efter vatten och tändstickor. En del elever dansar samtidigt för att hålla upp värmen. En del elever springer runt i skogen. Eleverna springer till handtvättstället.
10:45	Matpaus	Eleverna sitter och äter. De som ätit klart springer runt, fäktas med pinnar och bygger koja. Några elever jagar varandra och leker tafatt.
11:15	Rast/fritid	Eleverna bygger kojor, samlar pinnar, springer runt, bär på stora pinnar och stenar. Eleverna hoppar på stenar. Alla elever städar undan trangiorna. Några elever sitter ännu och äter.
12:00	Promenad till skolan	Eleverna går till skolan i en lång kö. Eleverna bär på sin egen ryggsäck och annat material som behövdes för utedagen. Eleverna promenerar raskt men ibland måste några springa för att hinna ikapp.
12:30	Samling på skolgården	Eleverna står i en ring på skolgården. Dagen avslutas.

Under den första utedagen var eleverna i årskurs två fysiskt aktiva direkt på utedagen började. Till uteplatsen, som är belägen ungefär två kilometer från skolan promenerade de. Promenaden räckte ungefär 30 minuter en väg. Då utedagen avslutades i skogen började samma promenad mot skolan. Av den första utedagen bestod alltså 60 minuter av promenad.

Efter promenaden till skogen hade eleverna två lektioner innan matpaus. Klassen indelades i två grupper och grupperna bytte platser då halva tiden hade gått. På den ena lektionen skulle eleverna tälja med knivar. Under den lektionen var elevernas nivå av fysisk aktivitet inte så hög. Eleverna satt på marken i en ring. På den andra lektionen skulle eleverna hitta på egna parkourbanor som läraren filmade in. Eleverna var indelade i par. De fick fritt röra sig i skogen. Eleverna var fysiskt aktiva genom att hoppa, springa, balansera, gå, krypa och snurra. Den fysiska aktiviteten var mycket mångsidig. Övningen var motiverande så eleverna var fysiskt aktiva under hela lektionen som varade 25 minuter.

Efter lektionerna hade eleverna en kort rast innan matpausen. Under rasten lekte de följa John, där en elev sprang först i kön och några elever härmade rörelserna. Eleverna hade en hög nivå av fysisk aktivitet. De sprang, hoppade, balanserade, studsade, kröp och snurrade på armarna. Då rasten var slut blev eleverna indelade i grupper på tre elever. I grupperna lagade de mat på trangia. Eleverna var lite utspridda i skogen. Under tiden eleverna lagar mat rörde vissa elever på sig för att inte frysa. Några dansade och några sprang runt. De flesta höll sig runt trangian och rörde inte på sig så mycket.

Resten av tiden som eleverna var i skogen hade de fritid. Fritiden räckte ungefär 45 minuter. Under fritiden byggde eleverna kojor, samlade pinnar, sprang runt, bar på stora pinnar och stenar. Eleverna hoppade på stenar. Alla elever städade undan trangior. Några elever satt ännu och åt. Alla elever gjorde lite olika saker. Några elever balanserade på ett nerfallet träd och hade en egen lek. Några elever sprang runt och bar på stora käppar och stenar. De flesta elever var fysiskt aktiva även fast lärarna inte styrde verksamheten.

5.1.2 Utedag 2

Tabell 2 är en loggbok över den andra utedagen. Tabellen visar vilka aktiviteter som utedagen innehöll. Högst upp i tabellen presenteras datum, plats och antal deltagare. I den första kolumnen är tiden angiven. I den andra kolumnen definieras typen av aktivitet. I kolumnen längst till höger beskrivs på vilket sätt eleverna är fysiskt aktiva under de olika aktiviteterna.

Tabell 2. Loggbok över utedag 2.

Utedag 2 Plats: trafiken, Antal deltagare: 29 elever 20.5.2020 grusplan, gräsplan och motionsslinga		
Tid	Aktivitet	Kommentar
8:20	Samling vid skolan	Eleverna samlas på skolgården med sina egna cyklar. De ställer sig i en kö.
8:35	Cykling till uteplatsen	Eleverna leder cykeln över övergångsställen och cyklar på vägarna. Eleverna cyklar i en lång kö efter varandra. Hela gruppen bromsar ibland för att invänta alla. Eleverna cyklar uppför branta backar, en del elever hoppar av cykeln för att leda den. Eleverna cyklar på asfalt och på skogsstigar.
8:55	Samling vid uteplatsen	Eleverna står med sin cykel under samlingen. Eleverna leder sin cykel till de olika stationerna (gräsplanen, grusplanen och motionsslingan).
9:00	Lektion 1 Cykelbesiktning	Eleverna står bredvid sina cyklar. Eleverna går runt cyklarna och testar bromsar, tittar på kättingen med mera. Eleverna sitter på knäna. En del elever cyklar runt för att testa bromsarna. Då eleverna är klara sitter de på marken, klättrar i trapporna eller cyklar runt med cykeln.
9:25	Lektion 2 Cykelbana	Eleverna cyklar runt i en bana. De cyklar slalom mellan koner, över ramper, på balansbräden och mellan koner. Eleverna cyklar i skogen, på grusplan och på mindre broar. Eleverna cyklar upp och ner för en liten backe. Eleverna stannar aldrig cykeln utan cyklar hela tiden. En del av eleverna måste leda cykeln upp för backen och över rampen. En del elever cyklar omkull och stiger upp efteråt. Alla elever cyklar i sin egen takt.
9:50	Följa John med cykel	En elev cyklar först och resten cyklar efter i en kö. Eleverna cyklar ner för en brant backe med stenar. Många elever cyklar omkull men stiger upp.
10:00	Rast	Hälften av eleverna spelar fotboll på gräsplanen och andra hälften sitter och väntar på maten. De som spelar fotboll springer, passar bollen, dribblar och tacklar varandra.
10:10	Matpaus	Eleverna går för att tvätta händerna. Eleverna sitter och äter.
10:20	Rast/ fritid	En del elever springer och spelar fotboll. En del springer i skogen för att samla käppar till en koja. En del elever sitter på trappan. Eleverna har fri lek. En del dribblar med en egen fotboll. Några elever hjular på gräsplanen.

11:30	Lektion 3 Terrängcykling	Eleverna cyklar i grupp längs motions slingan som är cirka två kilometer lång. Eleverna cyklar två varv runt banan. Eleverna cyklar också på mindre skogsstigar. Eleverna cyklar upp och ner för backar. En del måste leda cykeln upp för backen. En del elever tar paus efter första varvet och lägger sig ner på marken. Eleverna blir andfädda.
12:00	Cykling till skolan	Eleverna leder cykeln över övergångsställena och cyklar på vägarna. Eleverna cyklar i en lång kö efter varandra. Hela gruppen bromsar ibland för att invänta alla. Eleverna cyklar upp och ner för branta backar. En del elever hoppar av cykeln vid trottoarkanter.
12:30	Samling på skolgården	Eleverna parkerar sin cykel och samlas i en ring stående. Dagen avslutas.

Under den andra utedagen bestod elevernas fysiska aktivitet mycket av cykling. Eleverna färdades till och från uteplatsen med cykel. Cyklingen till uteplatsen räckte 20 minuter ena vägen och 30 minuter andra vägen. Cykeldagen bestod alltså av sammanlagt 50 minuter cykling till och från uteplatsen. Under cyklingen till och från uteplatsen cyklade eleverna upp och ner för backar. I trafiken då eleverna tog sig över övergångsställen ledde de cykeln.

Då eleverna kom fram till uteplatsen delades de in i tre grupper eftersom dagen bestod av tre stationer. På den första stationen skulle eleverna besikta varandras cyklar. Under lektionen rörde eleverna på sig genom att gå runt cyklarna. En del elever cyklade runt på området. Eleverna stod ganska mycket stilla under lektionen.

Under den andra lektionen cyklade eleverna runt en cykelbana. Banan innehöll koner, ramper, balansbräden, broar, uppförs och nerförsbackar. Alla elever cyklade utan att ta paus. Uppför en backe var några elever tvungna att leda cykeln. En av ramperna var hal så några elever cyklade omkull men steg upp efteråt. Eleverna cyklade runt i banan under 25 minuter.

På matpausen som följdes av fritid var eleverna utspridda på området. En stor del av klassen spelade fotboll på fotbollsplanen. De övriga eleverna hittade på egna aktiviteter så som att hjula på gräsplanen, att springa till skogen för att hämta käppar och att dribbla med en boll vid sidan av plankanten. Alla elever var inte fysiskt aktiva. En del satt och åt mellanmål under hela matpausen. Variationen på aktiviteterna var stor bland eleverna.

Den tredje lektionen bestod av terrängcykling. Eleverna cyklade runt en motions slinga några varv som var ungefär två kilometer lång. Eleverna cyklade i sin egen takt. Alla elever cyklade åtminstone ett varv men många elever hann cykla till och med tre varv runt motions slingan. Under en halvtimmes tid cyklade eleverna alltså mellan två och sex kilometer.

5.1.3 Utedag 3

Tabell 3 är en loggbok över den tredje utedagen. Tabellen visar vilka aktiviteter som utedagen innehöll. Högst upp i tabellen presenteras datum, plats och antal deltagare. I den första kolumnen är tiden angiven. I den andra kolumnen definieras typen av aktivitet. I kolumnen längst till höger beskrivs på vilket sätt eleverna är fysiskt aktiva under de olika aktiviteterna.

Tabell 3. Loggbok över utedag 3.

Utedag 3 Plats: Skogen Antal deltagare: 29 elever 26.5.2020		
Tid	Aktivitet	Kommentar
8:20	Samling vid skolan	Eleverna står i en kö på skolgården.
8:30	Promenad till skogen	Eleverna går till skogen i en lång kö. Eleverna bär på sin egen ryggsäck. Gruppen stannar vid några ställen för att titta på olika saker i naturen och trafiken. Eleverna promenerar raskt men ibland måste en del springa för att komma ikapp.
9:00	Samling och högläsning i skogen	Eleverna sitter på egna platser på marken. Några elever ställer sig upp och stå emellanåt.
9:15	Lektion 1 36-lek	Eleverna springer och går till olika lappar i skogen. Efter att de läst lappen springer de tillbaka till läraren och svarar på frågan. Eleverna hoppar över stenar och rötter. Många elever blir svettiga.

9:50	Lektion 2 Artkännedom	Eleverna springer och går runt på ett område för att leta efter olika arter i skogen. Eleverna kryper på marken. Eleverna böjer sig ner. Eleverna hoppar upp på stenar.
10:30	Matpaus	Eleverna går för att tvätta händerna. Eleverna går efter maten och går till sin egen matplats i skogen. En del elever väljer en matplats längre bort och går genom skogen för att äta. Eleverna sitter på marken och äter sin mat. En del äter stående.
10:45	Rast/fritid	En del elever sitter på sten och pratar. En del elever springer i skogen och letar efter käppar. En del elever bygger en koja. En del elever fäktas med käppar. En del elever bär på tunga käppar och stenar. En del elever klättrar på större stenar. En elev står på händer mot en stor sten. En del elever övar olika parkourtricks som hopp över stenar.
12:00	Samling	Eleverna plockar ihop alla saker och ställer sig i en kö. Eleverna bär på tunga saker så som vattendunkar, väskor, lådor med mera.
12:10	Promenad till skolan	Eleverna går i en lång kö till skolan. Eleverna bär på sin egen ryggsäck.
12:30	Samling på skolgården	Eleverna samlas stående på skolgården. Dagen avslutas.

Den tredje utedagen började med en promenad till skogen som räckte 30 minuter. Eleverna var fysiskt aktiva direkt då utedagen började. Sträckan till skogen var ungefär två kilometer. Samma sträcka gick eleverna i slutet av utedagen då de gick tillbaka till skolan. Den andra utedagen bestod av fyra kilometer promenad, som sammanlagt räckte en timme.

Då eleverna kom fram till skogen satte de sig på marken för att lyssna på högläsning. Under 15 minuter satt de stilla. Efter samlingen blev eleverna indelade i två grupper. Den ena gruppen började med en 36-lek. Leken gick ut på att eleverna skulle kasta en

tärning varefter hitta en lapp i skogen som hade samma ögontal som tärningen visade. Efter att de hittat den första lappen sprang de tillbaka till läraren för att kasta tärningen igen och summera det nya ögontalet till det föregående och hitta en ny lapp med en fråga. Lapparna var utspridda i skogen. Eleverna rörde på sig väldigt mycket under aktiviteten. Då eleverna sprang efter lappar var de tvungna att hoppa över stenar, kliva över trädstammar och ta sig igenom skogsterrängen. Många elever blev svettiga. Den första lektionen varade i 35 minuter.

Under den andra lektionen rörde eleverna på sig på olika sätt då de letade efter olika arter i skogen. Lappar med olika arter var placerade på ett ganska stort område. Eleverna gick runt, böjde sig ner, hoppade upp på stenar och kröp på marken.

Efter lektionerna hade eleverna matpaus följt av en lång fritid på en timme och 15 minuter. Då eleverna äter väljer några att äta sittande och några stående. Eleverna rör sig gående runt i skogen för att hitta en lämplig plats. Då maten var uppäten hade klassen fritid. De flesta elever byggde kojor i skogen. Till byggprocessen hörde att springa runt i skogen och bära på käppar och stenar. Ett par elever blev svettiga och klädde av sig. En grupp med elever övade på olika parkourtricks på stenar och mot träd. De hoppade, stod på händerna och hjulade. Två elever hade en fäktningssmatch med käppar de hittat i skogen. Några elever rörde inte på sig under fritiden utan satt på en sten och pratade.

Då fritiden var slut packade eleverna ihop sina saker som var utspridda i skogen. De gick runt på området och bar på alla saker. Sakerna som eleverna bar på var tunga så som vattendunkar, stora matlådor och väskor.

5.1.4 Sammanfattning av den fysiska aktiviteten under utedagarna

Sammanfattningsvis kan konstateras att andraklassarna i denna studie är fysiskt aktiva största delen av en utedag. Den fysiska aktiviteten är mångsidig och varierande. Eleverna i årskurs två rör på sig både under ledd verksamhet och under fritid. Majoriteten av eleverna väljer att röra på sig då de får göra vad de vill på en utedag. Förutom att eleverna rör på sig på själva uteplatsen är eleverna också fysiskt aktiva under transporten till och från uteplatsen. En utedag består av ungefär en timme transport till och från uteplatsen vilket är en fjärdedel av hela utedagen. Den fysiska aktiviteten hos andraklassarna består till största delen av promenad, löpning och hopp

i skogen. Under cykeldagen var eleverna fysiskt aktiva med sin egen cykel. Cyklingen var mångsidig i olika terrängar. Under en utedag är elever i årskurs två fysiskt passiva endast under samlingar och under matpausen. Mängden fysisk aktivitet är klart mycket större under utedagar än vanliga skoldagar inomhus då eleverna mestadels sitter vid sina pulpeter.

5.2 Andraklassares uppfattningar

Resultatet på den andra forskningsfrågan bygger på material från åtta gruppintervjuer. Den andra forskningsfrågan *Vilken syn har elever i årskurs två på a. den egna fysiska aktiviteten under en utedag? b. utomhuspedagogik? c. fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik?* är uppdelad i tre delar. Delarna redovisas skilt för sig. Variationen i respondenternas utsagor presenteras med hjälp av ett kategorisystem, ett kategorisystem per delfråga. De olika kategorierna synliggörs med figurer.

5.2.1 Andraklassares uppfattningar av den egna fysiska aktiviteten under en utedag

De intervjufrågor som är kopplade till forskningsfråga 2a är fråga 10, 11, 12 och 13 i intervjuguiden (bilaga 5). Eleverna besvarade på vilket sätt de rörde på sig under deras senaste utedag. Eleverna fick beskriva på vilket sätt de rörde på sig under deras favoritlek, under fritiden och under matpausen. På en intervjufråga svarade eleverna på vilket sätt de tog sig till och från uteplatsen på de utedagar som observerades. Eleverna fick också besvara hur det kändes att bli svettig och andfädd under utedagen. Intervjufrågorna kan delas in i två delar: på vilket sätt de rörde på sig och hur det kändes. Därför har resultatet i denna forskningsfråga också delats upp i två delar.

Figur 1 visar vilka uppfattningar elever i årskurs två har av den egna upplevda fysiska aktiviteten under en utedag. Elevernas utsagor är uppdelade i kategorier enligt hurdana övningar utedagarna innehöll. Elevernas citat är naturligt kopplade till vilka övningar utedagarna innehöll och eleverna beskriver då på vilket sätt de varit fysiskt aktiva under de givna övningarna under utedagarna. De kategorier som urskiljs är: förflyttning till och från uteplatsen, fysiskt aktiva övningar, fysiskt passiva övningar, matpaus och fritid. Figur 2 visar hurdana upplevelser eleverna har av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik.

Figur 1. Andraklassares uppfattningar av den egna upplevda fysiska aktiviteten under en utedag. Elevernas beskrivningar vad som händer under en utedag.



Figur 2. Andraklassares uppfattningar av den egna upplevda fysiska aktiviteten under en utedag. Elevernas upplevelser av fysisk aktivitet under en utedag.



Förflyttning till och från uteplatsen

I gruppintervjuerna berättade eleverna att de antingen brukar gå eller cykla till uteplatsen. En elev säger att de ledde cykeln halva vägen. En annan elev säger att de

rörde på sig då de gick till uteplatsen. Flera elever uppger att promenaden till och från uteplatsen är det sämsta med utedagen. En elev berättar om hur promenaden till uteplatsen känns som en uppfriskande morgonpromenad och hur promenaden tillbaka till skolan känns som en bra dagspromenad.

Igår så gick vi och idag cykla vi. Vi ledde cykeln halva vägen typ.

Vi gick till skogen.

Då vi går hit från skolan så rör vi också på oss.

Då man måst gå den där långa vägen e sämst.

När man går så får man som en uppfriskande morgonpromenad och sen en kvällspromenad nä dagspromenad när man går tillbaka.

Fysiskt aktiva övningar

En övning under utedagen då eleverna rörde på sig mycket var parkourstationen. På den stationen skulle eleverna hitta på egna parkourbanor som läraren filmade in. Eleverna beskriver vilka olika trick de gjorde i parkourbanan, allt från att springa och hoppa till att göra bakåtvolt och hjula. Två elever nämner att man kan göra en bakåtvolt om man kan.

Så gjorde vi parkour. Man hoppar över stenar, man står mot träd, man hjular. Man kan lite göra vad som helst. Om man kan en bakåtvolt kan man göra en bakåtvolt.

Man kan hoppa på träd och hoppa upp i träd. Vi parkoura. Vi som typ gjorde egna parkourbanor. Vi gjorde som hopp och såna saker.

Man hoppar på stenar. Man hoppar och gör volter och allt sånt. Nä man gör int volter för då sku man bryta nacken. Man gör bakåtvolt.

En annan övning där eleverna var fysiskt aktiva var då de lekte följa John. Några elever minns följa John från utedagen och säger att de då rörde på sig ganska mycket.

Vi sku göra nån bana och så följa John.

O så hade vi faktiskt så där att vi hade följa John. Så vi rörde på oss ganska mycket.

Cykelbanan var också en övning som eleverna berättar om i gruppintervjuerna. En elev säger att de var mest fysiskt aktiva under cykelbanan och att de rörde på sig mycket under den. Bland elevernas utsagor var det flera elever som nämnde cykelbanan som

en mycket fysiskt aktiv övning. En elev försöker räkna ut hur många kilometer de cyklade sammanlagt. Eleven konstaterar att det blev ungefär fjorton kilometer, vilket inte riktigt stämde överens med sanningen.

Jag tycker att då när vi cykla så rörde vi oss mest. Och då vi hade cykelsakerna rörde vi på oss mycke.

Och sen hade vi en såndär bana med cyklarna.

När vi cykla dit och då vi kom fram så gjorde vi en såndär bana med cykel. Vi sku cykla den där banan.

Vi cykla två varv på sandbana och det var jättesvårt att göra så. Det va typ sju kilometer. Ja så sju plus sju är fjorton kilometer. Plus att vi cykla till uteplatsen fram och tillbaka så det blev typ femton kilometer. Så orienterade vi med cyklarna genom skogen i en bana om och om igen.

Flera elever beskriver på vilket sätt de var fysiskt aktiva under cykelbanan. Eleverna beskriver att de rörde på fötterna och benen då de trampade på cykeln. En elev säger också att hen rörde på armarna då hen vände på cykeln.

För vi cykla såhär länge och då rörde vi på fötterna.

Vi rörde på benen då vi trampa. Vi rörde på armarna när vi vände om med cykeln. Vi rörde int på armarna, eller kanske lite.

Då när vi cykla runt då vi hade domdär konerna så då rörde vi på våra ben.

Vi trampa med benen på cykeln.

Fysiskt passiva övningar

Under utedagen hade eleverna både aktiviteter där de rörde på sig mycket och aktiviteter som var mer stillasittande. Täljningen med knivar hörde till en av övningarna som var mer passiv men eleverna lyfter fram på vilket sätt de rörde på sig. Några elever lyfter fram att de rörde på händerna då de täljde med knivar. En elev säger att de dock inte tränade fötterna då de täljde med knivar.

Man rörde ju på händerna när man täljde men det var inte att man rörde på sig så mycket.

Vi tränade händerna när vi täljde. Men vi tränade ju inte fötterna då vi täljde med knivar.

Vi täljde knivar och till det behöver man röra på handen.

Eleverna berättar om hur cykelbesiktningen gick till. Att de skulle fylla i ett papper om kompisens cykel. Under den övningen rörde eleverna inte på sig så mycket. En elev poängterar att de inte rörde på sig så mycket utan att de mest stod stilla då.

Vi skulle som titta på våra cyklar om vi behövde nånting till dom, om nånting behövde lagas. Vi gjorde såndär sak som man gör med bilarna som att har dom lampor bakom och om hjulen har luft i sig eller nå sånt. Vi hade papper som man sku fråga och fylla i o så hade vi par. O så fråga man frågor o laga kryss om man hade det.

På cykeldagen så undersökte vi varandras cyklar.

Då när vi besikta cyklarna så cykla vi ju int så mycke, vi mest sto.

Matpaus

Under matpausen var eleverna minst fysiskt aktiva. En elev säger att de var mest stilla då de lagade och åt sin mat.

O så laga vi egen mat. Då rörde vi ju int på oss så mycke, vi satt mest stilla då.

Fritid

Under fritiden fick eleverna göra vad de ville och många valde att bygga kojor. Eleverna beskriver hur de springer i skogen för att samla käppar till sina kojor. Eleverna är medvetna om att de rörde på sig då de byggde kojorna. En av eleverna säger att man blir stark av att lyfta käppar och att man måste ta en paus för att orka.

Vi sprang och hämta käppar till kojan.

Nå vi sprang och hämta pinnar till en koja och då rörde man ju på sig.

Nå igår när vi hadde fritid så byggde vi dendär granen och lekte.

Nå man springer och letar efter käppar. Man blir stark då man måst lyfta upp dom. Det tar länge till allt e klart. Man måst nog nångång ta en paus så att int armarna tar för ont.

Av de elever som byggde koja under fritiden säger en elev att de hade bråttom att springa efter pinnar till kojan. Eleverna sprang för att hinna bygga kojan innan regnet öste ner.

Vi hade bråttom att hämta pinnar då de regna, därför sprang vi.

En av eleverna som inte byggde koja lekte en annan lek som hen beskriver. Under den leken rörde hen och hens kompis på sig och tränade balansen.

Vi hade balansering med ett träd som hade fallit. Vi hade som att man måste slippa till andra sidan till en annan människa. Man fick använda käppar och jag försökte och försökte med en kompis och vi fick det, det funka.

Upplevelser av fysisk aktivitet under utedagen

Många elever nämner ordet jobbigt då de berättar om hur det är att röra på sig under utedagar. En elev uppger att det är jobbigt att cykla i skogen. En annan elev instämmer och säger att cyklingen var jättejobbig. En annan sak som var jobbigt var att rulla stenar till kojnan. Flera av eleverna säger att promenaden till och från uteplatsen är det absolut jobbigaste.

De va så jobbigt att cykla i skogen, jag e så trött.

Jag tycker att det var jättejobbigt att cykla, jag sku int ha vila cykla så många varv.

Vi har rullat domhär stenarna hit, de va jobbigt.

Det jobbigaste med utedag e no att gå hit.

Då eleverna pratar om deras fysiska aktivitet under utedagarna nämner de olika situationer då de blivit svettiga. Följa John, cyklingen och kojbygget var svettiga aktiviteter enligt eleverna. Två elever berättar hur det känns då hen blir svettig. Den ena eleven säger att det är skönt att bli svettig. Den andra eleven säger att svetten kändes varm och obekvämt och att det också blev varmt om öronen. Alla elever upplevde inte svett under utedagarna, en elev menar att hen inte alls blev svettig eftersom hen inte rörde på sig.

Jag blev helt svettig då vi lekte följa John.

Då vi cyklade så blev man också ganska svettig då man hela tiden ville gå snabbare och så där.

Jag blev helt svettig då när jag bärde på tunga käppar och stenar, för vi byggde en koja där.

Men det var nog ändå skönt att bli svettig för att om svetten är kall och om man har riktigt varmt så e de skönt.

Jag blev svettig bara på cykelbanan. Det kändes varmt. Det kändes obekvämt. Det blev hett om öronen.

Jag blev no int nå svettig för att jag rörde int på mig alls.

Då eleverna beskriver på vilket sätt de varit fysiskt aktiva under utedagarna nämner de att de blivit andfådda under några tillfällen. En elev säger att hen blev andfådd när hen hämtade käppar till kajan. En annan elev nämner att hen blev andfådd under cyklingen.

Då när vi sprang och hämta käppar så blev man ganska andfådd.

Man blev nog andfådd, man blev lite andfådd då vi cykla.

Att den fysiska aktiviteten under utedagarna uppfattas som något roligt framkommer i många av elevernas utsagor.

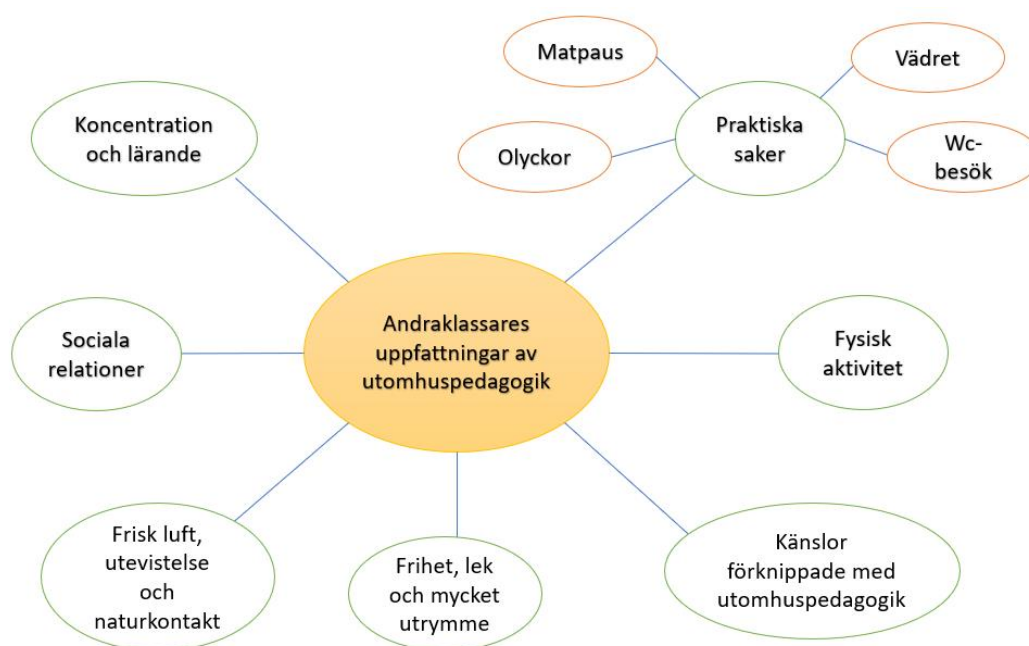
Att röra på sig i skogen är jätteroligt.

5.2.2 Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik

De intervjufrågor som är kopplade till forskningsfråga 2b är fråga 1, 2, 3, 4, 5 och 6 i intervjuguiden (bilaga 5). Eleverna fick börja med att förklara vad de gjorde under den senaste utedagen och berätta hur det kändes. Eleverna fick säga vad de tänkte på då de hörde ordet utomhuspedagogik eller utedag. En av frågorna löd: skulle ni sakna utedagarna ifall de togs bort? Eleverna fick också besvara vad det bästa respektive sämsta med utedagar är. I de sista intervjufrågorna till denna forskningsfråga jämförde eleverna utedagar med vanliga skoldagar inomhus. Eleverna jämförde var de lär sig bäst samt vilka de största skillnaderna är generellt mellan utedagar och vanliga skoldagar inomhus.

Figur 3 visar vilka uppfattningar elever i årskurs två har av utomhuspedagogik. Bland elevernas utsagor kunde sju kategorier urskiljas: frisk luft, utevistelse och naturkontakt, koncentration och lärande, sociala relationer, frihet, lek och mycket utrymme, praktiska saker, känslor förknippade med utomhuspedagogik samt fysisk aktivitet.

Figur 3. Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik.



- Frisk luft, utevistelse och naturkontakt

Flera elever nämner frisk luft då de tänker på utomhuspedagogik. En elev berättar om hur utomhusluften ger hen nytta då hen får leka utomhus. En annan elev konstaterar att man får frisk luft på utedagarna.

För att man får ha så mycke frilek som ger oss jättemycke nytta från luften.

Man får frisk luft.

Utevistelse nämns av några elever. En elev säger att det är skönt med utedag efter en hel helg inomhus. En annan elev påpekar att det är viktigt att vara utomhus. En tredje elev säger att man får vara ute på utedagarna. Att man får vara länge utomhus under en utedag nämns också av en elev.

Om man ha varit inne hela helgen så då e de skönt att ha en utedag.

De e ju egentligen viktigt att va ute.

Jo på utedagar får man ju vara ute.

För då får man va ute och leka ute och då får man vara länge ute.

En elev berättar om hur utedagarna känns som ett äventyr. Att naturen förändras varje gång de kommer till samma uteplats. Exempel som hen nämner är snön som kommer

på vintern och hur träden förändras och blir grönare på våren. Eleven säger också att det är spännande att hitta nya platser i naturen som man kan bygga kojor på.

O de som e kul då man e i skogen så varje gång e de som lite annorlunda. Det händer alltid nånting nytt i skogen. De händer alltid nå nytt, de e aldrig exakt likadant. Man får alltid komma på ett nytt äventyr och ja så kan man hitta nya platser där man kan bygga kojor och så där. Som träden förändras varje dag nästa så då man kommer dit nästa gång så e kanske träden lite grönare. O sen brukar vi ofta då vi ha vari på vintern på utedag så kommer vi sen då det ha snöa och sen ha de smält bort så kommer vi tillbaka så frågar läraren vad som har hänt här sen senast. Vad är det som är annorlunda och då blir det som ett nytt äventyr.

Naturkontakten nämner flera elever då de tänker på utomhuspedagogik. Många elever pratar om skogen som en bra plats. En elev uttrycker att det är roligt med utedag då man har skog och natur runt omkring sig. En annan elev säger att hen skulle sakna naturen ifall utedagarna togs bort.

Utomhus för de e som mycket roligare när man e utomhus då de e skog och naturen runt sig.

Jag sku sakna naturen.

Att man får vara i skogen.

På utedagar får man va i skogen.

- Koncentration och lärande

En elev jämförde koncentrationen inomhus jämfört med utomhus. Eleven ifråga tycker att man kan koncentrera sig mycket bättre utomhus för att om man har roligt är det roligare att koncentrera sig.

Ute kan man koncentrera sig mycket bättre. För att då man har roligt så e de mycket roligare att koncentrera sig.

Bland eleverna i denna studie poängterar många elever att de lär sig bättre under utomhuspedagogik jämfört med inomhus på vanliga klassrumslektioner. Bland eleverna fanns också elever som tycker det motsatta. Orsakerna till att eleverna lär sig bättre utomhus är varierande. Två elever konstaterar helt enkelt att de lär sig bättre och mera utomhus i naturen. En elev säger att hen lär sig mera utomhus för att man inte behöver sitta i samma klassrum.

Utomhus lär vi oss bättre.

I naturen lär man sig mera.

Man får lära sig mer än att sitta i samma klassrum.

Orsaken till att eleverna lär sig mera och bättre under utedagar kan vara många. Flera elever nämner naturkontakten som en orsak. En elev nämner att man lär sig mera i naturen för att man kan använda sig av naturföremål då man till exempel räknar matematik. En annan elev nämner också naturen men säger att man lär sig om naturen på utedagar. Inomhus lär man sig mera om till exempel matematik. En elev säger att man lär sig att överleva under utedagar och lyfter fram trangiamaten som exempel. En annan elev säger att man under utedagar lär sig sådana saker som man inte kan lära sig inomhus som till exempel om djur och blommor. Eleven menar att undervisningen inomhus tar upp sådant som hen redan har lärt sig. Förutom att man lär sig om naturen säger en elev att man lär sig att vara ute under utedagar.

För att man lär sig mycket mer i naturen för där kan man hitta mycke mera saker som hör till naturen. Man kan göra med käppar och stenar så där plus eller gånger så kan man räkna.

Vi lär oss om mera inne men ute lär vi också oss mycket som mera om naturen. Inne lär vi oss mer matematik och så där, division och sånt.

Men ute lär man ju sig att överleva som typ med trangiamat. Man lär sig lite mera att laga mat i naturen.

För att man lär sig om djur och saker som man int kan göra inne. För att inomhus kan man lära sig saker som man redan lärt sig. För matematik är lätt. Om djur, blommor, fjärilar, bin, kryp lär vi oss här ute.

Man lär sig att vara ute.

Bland elevernas utsagor fanns också elever som lärde sig bättre inomhus av olika orsaker. En elev säger att hen lär sig bättre inomhus för att där finns bord som hjälper hen att fokusera bättre. Skogen gör att hen inte lär sig lika bra utomhus som inomhus i klassrummet. Eleven nämner att man kan göra läxorna inomhus. En annan elev säger att man får flera saker gjort då man är inne i klassrummet. Mera jobb inne kopplar eleven ihop med mera lärande.

Jag tycker att jag lär mig bättre inne, för ute så är det typ skog eller nå sånt men inne så har man som ett bord. Inne så kan man fokusera bättre. Inne då man ska göra läxorna.

O så e de som inne att vi gör mera saker, vi får mer saker gjort. Nä man får mer jobbarbete inne än ute för man gör inte det där ute.

En elev lyfter upp en annan dimension av lärande utomhus. Hen säger att det inte hela tiden kan vara fritid för då lär man inte sig nånting.

Om man sku ha hela tiden fritid. Det skulle jag inte gilla för då skulle man int lära sig nånting.

- Sociala relationer

Sociala relationer som att få vara med kompisar nämndes i flera av elevernas utsagor. På frågan vad det bästa med utomhuspedagogik är svarar en elev att det är att man får vara med kompisar. En annan elev uppger att det bästa är att vara med kompisar ute och inte hela tiden inne. En tredje elev poängterar att man får vara med vänner hela tiden under en utedag. Skillnaden mellan en utedag och en inredag är att man får leka med kompisar på utedagar för det får man inte göra i klassen, säger en elev.

Att man får va med kompisar.

Det bästa är att vara med sina kompisar ute och inte hela tiden där inne. Att vara med vänner ute och äta med sina vänner.

Man är med sina vänner hela tiden.

Jag brukar leka men mina kompisar då vi e ute i skogen för de kan jag int göra i klassen.

- Frihet, lek och mycket utrymme

Fritiden under utedagarna värdesätts högt bland eleverna. Under fritiden fick eleverna leka och göra vad de ville. En elev säger att man under fritiden får leka och vara fri. En annan elev uppger att det känns som att man har mera fritid på utedagar än i skolan. Leken under fritiden lyfts upp bland elevernas utsagor. En elev säger att man leker mera på utedagar jämfört med vanliga skoldagar inomhus. Flera elever nämner fritiden som det bästa med utedagen. Ur elevernas citat kan konstateras att det bästa med fritiden tycks vara att man får leka.

Man får leka och va fri som.

Det känns som att vi har mera fritid än i skolan.

Så man leker mera här ute.

Frilek är bäst.

Bästa e nog att ha fritid i skogen då man får leka.

Jag tycker att utedagar är roliga då man får leka mycke där.

Att det finns mera utrymme utomhus än inomhus i klassen är något som många elever lyfter fram. En elev säger att det finns mycket mera utrymme att leka på utomhus jämfört med inomhus. En annan elev säger att utrymmet inomhus är jättelitet medan utrymmet utomhus är oändligt stort. En tredje elev säger att här är jättemycket större och syftar på uteplatsen.

Ute finns det så mycket rum också att leka. Det finns mera rum ute än vad det finns inne, mycket, mycket mera.

Inne har man jättelite rum. Ute har man ju oändligt med rum och plats att springa på.

Och så har man större utrymme.

Och det här e jättemycket större. Vi har mer utrymme här.

- Praktiska saker: Vädret, olyckor, mat, wc-besök

Bland elevernas uppfattningar av utomhuspedagogik var vädret en bidragande faktor. Dåligt väder så som regn och hagel påverkar eleverna upplevelse av utedagen negativt. En elev säger att det är hemskt då man fryser samtidigt som man är trött och plaskblöt. En annan elev säger att det är tråkigt då det blir vått av regnet i skogen. Då man blir frusen på grund av det kalla vädret nämns som en negativ sak med utomhuspedagogik. En elev konstaterar att man blir kall och det är dåligt väder på utedagen.

De e nog när man fryser, de e no int kul. När man fryser och är plaskblöt och trött, då e de hemskt. Och när man får snö i nacken. Blää.

Nångång e de no tråkigt att gå för ibland då vi e i skogen så blir det vått då det regnar. En gång så börja det regna och hagla så blev det vått, de va int alls nå roligt.

Inget är dåligt med utedagar. Eller jo då man blir kall för då blir man sådär frusen.

Man får mycket mer kallt på utedagar om de e dåligt väder.

Som motsats till det dåliga vädret bidrar varmt och soligt väder under utedagen till positiva upplevelser. På frågan vad det bästa med utedagen är svarar en elev att det är det varma och sköna vädret. Om eleven själv fick planera sin egen utedag skulle hen tillbringa fyra timmar i det soliga vädret.

Och för att det är jättevarmt och skönt väder.

Jag sku va ute i kanske fyra timmar i det här vädret då det är soligt.

Regnet bidrar inte bara till olika känslor hos eleverna. Dåligt väder så som regn påverkar också hurdana övningar man kan ha på utedagen. Bland elevernas utsagor i gruppintervjuerna lyftes fram att man inte kan jobba i någon bok om det regnar.

Om det regnar ute så kan man ju int jobba i nån bok.

Olyckor under utedagen lyftes fram bland elevernas utsagor. Skador och olyckor som lyftes fram är enligt eleverna en negativ sak under utedagarna. En elev uttrycker att det är tråkigt om man stött sig och därför inte kan delta. Om eleverna själva fick välja aktiviteter under en utedag skulle de inte välja sådana övningar där man kan skada sig, säger en elev. Vid beskrivande av en övning sa eleven som skadat sig att det trots skadan kändes bra men att hen inte alls kunde delta.

O när man har stött sig och int kan cykla då e de tråkigt.

Vi sku int ha nå där man ska springa för att man kan skada sig och de e int nå roligt.

Jag minns int, jag vet int hur det va för jag stötte mig.

Det kändes nog bra fast jag föll. Jag vricka min fot så jag kunde int göra någo.

Matpausen under utedagarna är en viktig tid för eleverna. Många elever säger att matpausen är det bästa på utedagen. En elev berättar att det var både roligt och gott att laga maten. En elev uttrycker att det roligaste på utedagen är att laga mat och bygga kojor. Att laga egen mat och äta den var det bästa säger en annan elev.

De e no bästa grejen att äta, hundra procent.

Att laga egen mat var jättegott och så var det roligt att laga egen mat.

Det roligast på utedagar e kanske ändå att bygga kojor och laga mat.

Att man får laga mat och äta mat e bäst.

Bland de praktiska sakerna som eleverna nämner i gruppintervjuerna nämns också wc-besöken under utedagarna. En elev säger att det är lite jobbigt om man blir kissnödig under dagen för då måste man fara i skogen. En annan elev nämner att det inte finns någon riktig wc i skogen. Wc-besöken under utedagen uppfattas hos eleverna som en negativ upplevelse. Eleverna poängterar att det varken är roligt eller kul att kissa utomhus.

Ibland e de jobbigt då man blir kissnödig och måst fara in i skogen, speciellt om man behöver bajsas för man kan inte rikti bajsas i skogen så bra.

Ute kan man inte hitta nån rikti vessa. De e ju roligt att kissa ute.

Då man måst på vessa på utedag så måst man gå i skogen. De e int så kul.

Känslor förknippade med utomhuspedagogik

Ordet roligt framkom väldigt ofta bland elevernas utsagor. Deras allmänna uppfattning av utomhuspedagogik är att utedagarna är roliga och att det är roligt att ha utedag. Flera elever säger att det är roligt med utedag, i deras utsagor nämns orden extraroligt, herregudsroligt och jätteroligt.

Då jag hör utedag så tänker jag att det ska bli extraroligt.

Det var roligt, det var herregudsroligt.

Det brukar no oftast va jätteroligt på utedagen.

Då eleverna jämförde utedagar med vanliga skoldagar inne i klassrummet sa en elev att det är roligare med utedagar och förklaringen var att man får ha roligt hela tiden under utedagarna. En annan elev säger att det inte vore kul ifall utedagarna försvann. En tredje elev påpekar att hen genast skulle sluta skolan ifall utedagarna togs bort eftersom de är så roliga.

De e no roligare med utedagar för då spenderar man hela tiden med att ha roligt.

Alltså jag tycker som int så mycket om utedagarna ibland, men de no som jättekul. Så det sku no inte va så kul om utedagarna mitt i allt sku försvinna.

Jo, jag sku sluta genast i skolan då. För att utedagarna är roliga.

Förutom roligt nämner en elev att det kändes väldigt bra att ha utedag.

Det kändes väldigt, väldigt, väldigt bra att ha utedag.

Bland elevernas uppfattningar av utedagar förekommer också negativa uppfattningar. Ord som till exempel jobbigt och tråkigt nämns bland eleverna. En elev säger att utedagarna är tråkiga då de är så långa, eleven skulle hellre vara ute endast en lektion.

Då tänker jag att det är jättetråkigt.

De e tråkigt med utedag för att om man sku bara ha en lektion så sku de va bra men då man sku vara ute hela dagen så blev det tråkigt.

Bland elevernas utsagor förekommer också uppfattningar av utedagen som kan ses som neutrala. En elev säger att utedagarna ibland kan vara roliga och ibland jobbiga. En annan elev tycker att utedagarna inte alltid är roliga. En tredje elev lyfter fram att utedagar kan vara roliga och jobbiga samtidigt. En del av utedagen är rolig och en del jobbig så som att gå från skolan.

Nångång e de roligt och nångång e de jobbigt.

Utedag e int alltid roligt.

De e roligt och jobbigt samtidigt. De e jobbigt då man måst gå dit. Men de e no mest roligt med utedag.

Fysisk aktivitet

I gruppintervjuerna framkom också fysisk aktivitet som något som eleverna förknippade med utomhuspedagogik. En elev säger att hen tänker på fysisk aktivitet då hen hör ordet utomhuspedagogik. Eleverna uttrycker att de på utedagar brukar röra på sig mera än under vanliga skoldagar inomhus. En elev nämner parkourtricks som ett exempel på en fysiskt aktiv övning under en utedag.

Då jag tänker på utedag så tänker jag att man får röra på sig.

Ute får man som röra på sig mycke, det får man ju inte då man e inne.

På utedagar brukar vi röra på oss ganska mycke eller åtminstone mer än då vi e i skolan.

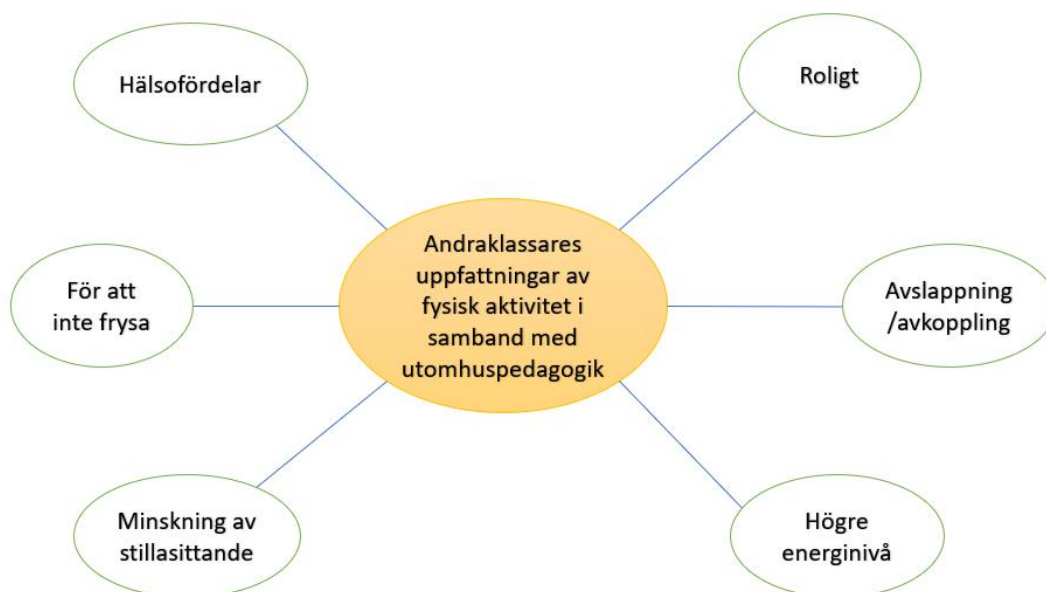
De e roligt att till exempel göra parkourtricks på utedagen, då rör man ju på sig.

5.2.3 Andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik

De intervjufrågor i intervjuguiden (bilaga 5) som kopplas ihop med forskningsfråga 2c är fråga 7, 8 och 9. Eleverna besvarade på frågan om de rör på sig passligt mycket, för lite eller för mycket under en utedag. I en av frågorna jämförde eleverna den fysiska aktiviteten mellan en utedag och en vanlig skoldag inomhus. Eleverna besvarade också på frågan varför det är viktigt att röra på sig under utedagarna.

Figur 4 visar vilka uppfattningar elever i årskurs två har av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Bland elevernas utsagor kunde sex kategorier urskiljas: hälsofördelar, minskning av stillasittande, högre energinivå, avslappning/avkoppling, roligt och för att inte frysa.

Figur 4. Andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik.



Överlag säger eleverna i årskurs två att de rör på sig mera under utedagar jämfört med traditionella skoldagar inomhus. Ett flertal elever är helt säkra på att mängden fysisk aktivitet är högre för alla i klassen under utedagar än under skoldagar i klassrummet. Några elever säger att de skulle vilja röra på sig ännu mera under utedagarna än de gör. Att promenera runt i skogen nämns som ett exempel. Bland elevernas utsagor finns också elever som tycker att de rör på sig passligt mycket under utedagarna. I

gruppintervjuerna framkommer också att andraklassarna är medvetna om att rasterna är det enda tillfället som de får vara fysiskt aktiva under en traditionell skoldag inomhus. En elev räknar hur många raster de har under en dag och konstaterar att de ändå inte blir lika mycket fysisk aktivitet som under en utedag.

Andraklassarna förknippade den fysiska aktiviteten med hälsofördelar. Bland kategorierna finns flera hälsofördelar så som att minska på stillasittande och att känna sig avslappnad. De generella hälsofördelarna fick bli en egen kategori eftersom eleverna lyfter fram att kroppen mår bra av motion. Att minska på stillasittande är visserligen också en hälsofördel men det fick bli en egen kategori eftersom eleverna explicit lyfte fram det. Flera av kategorierna till denna forskningsfråga tangerar hälsofördelar men de fick ändå bli skilda kategorier för att belysa bredden i elevernas utsagor.

Hälsofördelar

Eleverna lyfter fram hälsofördelar så som motion och att kroppen mår bra av att röra på sig. Flera elever lyfter fram motion som en positiv sak. Några elever säger att de rör på sig mera under utedagarna. En elev säger att man får motion då man är ute. En annan elev poängterar att det är jätteviktigt att röra på sig jättemycket varje dag.

O sen e de no för att kroppen ska må bra också. Man får motion när man är ute. Och de e ju bra att röra på sig.

Man får bra motion. Kroppen behöver det. Man får mera motion på utedagar.

Man får gå mera och får mer motion.

Det är också jätteviktigt att röra på sig jättemycket varje dag.

Två elever pratar om sina stegräknare som de använder under utedagen. En av eleverna säger att hen går 6000 steg under en utedag. Den andra eleven är medveten om sin stegräknare men brukar inte titta på den.

Jag har en klocka och alltid får jag typ sextusen mer steg då vi har utedag.

Jag rör nog på mig mera på utedagar. För att jag kan till och med titta hur många steg jag har men jag brukar int göra det.

Minskning av stillasittande

Många elever lyfte upp att fysisk aktivitet under utedagarna minskar på stillasittande. Eleverna säger att det är stor skillnad mellan en vanlig skoldag inomhus och en utedag. Utomhus rör de på sig mera än under vanliga skoldagar inomhus. En elev lyfter upp att man inte kan bygga kojor inomhus och man hela tiden sitter vid sin pulpet och skriver. En annan elev säger att det är tråkigt att sitta stilla och önskar därför mera fysisk aktivitet. En elev reflekterar över hur dåligt det är att sitta stilla hela dagen och säger att man inte mår bra av det. Rasterna nämner en elev som den enda gången man får röra på sig under vanliga skoldagar.

Vi rör no på oss mera på utedagar. För inne så har man ju att man måst sitta vid pulpeterna men här kan man sprida ut sig.

Då man e i skolan så e man hela tiden stilla och då kan man int bygga koja för där finns inga pinnar.

Mm man mår ju inte bra om man sitter stilla en hel dag som mamma gör när hon jobbar.

Där inne måst man mest sitta vid sin pulpet och skriva och har lektioner. Då kan man ju inte röra sig. Där rör man ju int sig så mycket. Nå då på rasterna rör man ju på sig så mycket man kan men här rör vi ju oss hela tiden, på lektionerna till och med så.

Jag sku vila röra på mig mera, för de e tråkigt att sitta stilla.

Högre energinivå

Från gruppintervjuerna framkommer att eleverna förknippar fysisk aktivitet med högre energinivå. En elev menar att fysisk aktivitet är bra så att man inte somnar i skogen. En annan elev säger att hen får mycket energi av att springa utomhus. Rastlöshet nämns av en elev, att fysisk aktivitet hindrar rastlösheten. En annan elev berättar att hen får energi av att röra på sig utomhus så att hen sen kan sitta stilla resten av lektionen.

Man måst röra på sig därför för att man ska hållas vaken så att man int somnar i skogen.

Men också det att man får mycke energi då man springer ute.

De e som jätteroligt att röra på sig då man har olika lekar som, man får som mera energi då man går ut som.

Jag tycker att, som röra på sig är jättebra för att annars blir jag extra lätt rastlös. Så att vi får motion och vara ute. Som rasterna räcker bara inte. Man måst vara ute varendaste en dag för att, annars sku man bli rastlös.

Så jag tycker att det är jättebra att jag får vara ute så jag får mera energi så att jag orkar sitta stilla sen resten av timmen.

För att inte frysa

Många elever berättar om hur viktigt det är att röra på sig under en utedag för att inte frysa och få kallt. En elev beskriver vad hen brukar göra då det blir kallt på en utedag. Då nämner hen hoppa och springa som exempel. Flera elever lyfter upp att det inte är roligt att frysa och att det är därför de rör på sig under utedagen. En elev poängterar att det är viktigt att röra på sig av den orsaken att inte börja frysa. En annan elev säger att hen rör på sig för att inte få kallt och frysa.

Då det är kallt brukar jag röra och hoppa och sen om nån annan har kallt så brukar jag krama de andra men kan man int göra det då de e corona. Så då säger jag att de måste hoppa med mig och springa med mig men dom vill int.

Jag önskar att jag sku få röra mig mera för jag vill int bli fryst eller frysa ihjäl mig.

Då man rör på sig får man upp värmen. Om de e kallt ute så rör jag hellre på mig mera än om de e varmt ute för att då när man andas så e de skönt. Men på sommaren så kommer de bara varm luft.

Annars blir det kallt.

Man, alltså det är viktigt att röra på sig så att man inte börjar frysa.

Annars får man kallt och det e int alls nå roligt.

Men om man tänker så här på utedagarna så o de som no för att inte frysa som vi rör på oss mycket.

Vi springer för att det är kallt då det regnar.

Jag måst hoppa x-hopp för att jag har kallt.

Avslappning/avkoppling

Bland elevernas utsagor nämndes också avslappning och avkoppling i samband med fysisk aktivitet under en utedag. En elev nämner att hen kan slappna av då hen rör på sig på en utedag. Eleven säger att hen efter utedagen kan sitta stilla. En annan elev säger att fysisk aktivitet på utedagar är bra för att kunna koppla av.

Så jag tycker att det är jättebra att jag får vara ute och röra på mig och slappna av så att jag orkar sitta stilla sen resten av timmen.

För att koppla av. Jag vet int. Jaa att röra på sig är nog bra för att koppla av.

Roligt

Flera elever förknippar fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik som något roligt. En elev säger att det är kul att röra på sig och lyfter fotboll som exempel på aktivitet. En annan elev säger att det är roligt att springa. En tredje elev utropar att hen älskar motion.

De e som ganska kul att röra på sig som att spela fotboll eller sådär.

Men de e roligt att springa här.

Jag älskar motion.

6 Diskussion

Detta avslutande kapitel består av en metoddiskussion, en resultatdiskussion, förslag på fortsatt forskning och en kort slutsats. I metoddiskussionen diskuteras avhandlingens metod och tillvägagångssätt ur ett kritiskt perspektiv. Avhandlingens styrkor och svagheter diskuteras. Resultatet av avhandlingen diskuteras i relation till tidigare forskning inom temat, en forskningsfråga åt gången. Resultatet diskuteras utgående från vilket sätt en lärare i den grundläggande utbildningen har nytta av resultaten. Slutligen ges förslag på fortsatt forskning och till sist presenteras en kort slutsats.

Sjöblom (2012, s. 89) poängterar att utomhuspedagogik automatiskt inte ger positiva effekter vad gäller elevers attityd till naturen och miljön utan läraren måste ha en aktiv roll. Det samma kan i viss grad tänkas gälla mängden fysisk aktivitet. Läraren styr undervisningen och väljer undervisningsmetoder som antingen ökar eller sänker mängden fysisk aktivitet i undervisningen. Oberoende av val av undervisningsmetod visar forskning (Gray, 2015, s. 6469) att utomhusvistelse, särskilt oorganiserad, ökar mängden fysisk aktivitet hos barn och unga. Undersökningar (Kantomaa m.fl., 2018, s. 5) har visat att pedagogiken och metoderna som används i undervisningen också inverkar på hurdana positiva utfall fysisk aktivitet har på lärande.

6.1 Metoddiskussion

Syftet med denna avhandling var att undersöka andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik och av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I avhandlingen undersöktes också på vilket sätt elever i årskurs två var fysiskt aktiva under en utedag både genom observation och utifrån elevens egen upplevda fysiska aktivitet. Forskningen är av kvalitativ karaktär och fenomenografin har använts som forskningsansats eftersom elevers uppfattningar är i fokus (Olsson & Sörensen, 2011, s. 172). Målet var att belysa en heterogenitet bland elevernas utsagor framom att hitta en gemensam linje. Studien är en fallstudie där den specifika gruppen av andraklassare undersökts. Datasamlingsmetoder som använts var observation och gruppintervjuer. Enligt O'Brien och Murray (2007, s. 263) är dessa ypperliga metoder för en studie inom temat utomhuspedagogik. I O'Briens och Murrays (2007, s. 263) undersökning som hade liknande syfte användes observation som datasamlingsmetod men

elevperspektivet saknades. Forskarna i studien rekommenderade därför intervjuer med elever för att höra deras uppfattningar (O'Brien & Murray, 2007, s. 263).

Det insamlade materialet i denna avhandling bestod av loggböcker och videoinspelat material från tre utedagar samt åtta gruppintervjuer vars sammanlagda längd var 1 timme, 36 minuter och 10 sekunder. Materialet från gruppintervjuerna är inte tillräckligt omfattande för att jag ska kunna generalisera resultatet. Orsaken till att materialet är litet och ytligt beror på respondenternas ålder. Eftersom gruppintervjuerna är gjorda med barn i åldern åtta till nio år är svaren på intervjufrågorna på en ytlig nivå. För att få mer djup i svaren kunde äldre elever ha intervjuats. Ett större antal elever skulle ha gett en större mängd material men djupet i svaren skulle kanske inte ha förändrats märkbart. Enligt Heary och Hennessy (2002, s. 51) är en lämplig längd på en gruppintervju med barn i tioårsåldern ungefär 45 minuter. Gruppintervjuerna i denna avhandling räckte i genomsnitt 12 minuter och 2 sekunder. Det bör poängteras att barnen i denna studie var yngre än tio år. Ytterligare en klass med elever skulle också ha gett ett större material men studien var en fallstudie där endast en specifik grupp undersöktes. Definitionen på en fallstudie är att endast ett fall vilket kan vara en grupp av människor undersöks (Patel & Davidson, 2003, s. 54).

Gruppstorleken i en gruppintervju kan variera enligt ålder och tema. Enligt Heary och Hennessy (2002, s. 51) är en lämplig gruppstorlek fyra till sex barn i samma grupp. I denna avhandling bestod varje gruppintervju av tre elever. En grupp på tre elever valdes för att det skulle vara lättare att hålla reda på eleverna. Genom att gruppen bestod av tre elever fick alla elever möjlighet att uttala sig och ingen var tyst långa stunder. Risken med för stora barngrupper blir att en del barn måste vänta för länge och tappar sen helt lusten att svara. Skulle jag göra om gruppintervjuerna skulle jag öka elevantalet till fyra elever i varje grupp. Heary och Hennessy (2002, s. 51) poängterar att gruppintervjuer som består av mindre än fyra medlemmar lätt kan bli till några parallella intervjuer snarare än en diskussion i gruppen. En svaghet i denna avhandling var gruppstorleken. Om undersökningen gjordes om skulle jag välja grupper om fyra elever i varje grupp för att få en ännu bättre diskussion i alla grupper.

Valet av gruppmedlemmarna i samtliga grupper fick lärarna välja eftersom de kände eleverna bäst. Å ena sidan kan det ses som en fördel att grupperna var planerade men å andra sidan kan det ses som en nackdel eftersom grupperna i denna avhandling blev

ganska olika. I en del grupper var alla deltagare goda vänner och hade en naturlig kommunikation medan sammansättningen i andra grupper inte var likadan. På det här viset blev grupperna olika. Gruppsammansättningarnas variation visade sig också i resultatet. Från en del gruppintervjuer blev materialet djupare och mer omfattande jämfört med andra grupper där materialet blev magrare. Olsson och Sörensen (2011, s. 137) menar att en viss homogenitet i grupperna är att föredra för att respondenternas olika åsikter inte ska vara ett hinder för en god kommunikation. Heterogeniteten representeras genom att det är flera olika grupper som deltar i undersökningen (Olsson & Sörensen, 2011, s. 137). I denna avhandling var en del av grupperna homogena och en del heterogena. Gruppsammansättningen kunde ha planerats bättre innan gruppintervjuerna ägde rum.

Elevernas utsagor i gruppintervjuerna liknade varandra ganska mycket även om det också fanns en variation i utsagorna. Det kan möjligen finnas saker som styrkt elevernas svar så som klasskompisars åsikter eller andra yttre faktorer. Mestadels lyfter eleverna upp positiva aspekter av utomhuspedagogik och fysisk aktivitet i samband med det. Enligt Kvale och Brinkman (2014, s. 186) påverkas barn av intervjuarens ledande frågor och förslag. Det är också vanligt att barn svarar det som de tror att vuxna vill ha svar på, de förknippar intervjuaren med en lärare (Kvale & Brinkman, 2014, s. 186). En annan nackdel med barnintervjuer är att de inte orkar koncentrera sig särskilt länge. Kvale och Brinkman (2014, s. 187) säger att koncentrationen kan hjälpa om intervjun äger rum i barnens naturliga miljö och om barnen får göra något samtidigt till exempel leka. Sex av åtta gruppintervjuerna i denna avhandling ägde rum utomhus i en bekant miljö för eleverna. De flesta elever lekte med någon sten eller pinne under intervjun. Det hjälpte troligtvis dem att koncentrera sig. De två tilläggsintervjuerna som gjordes några månader senare gjordes i ett ledigt klassrum i skolan där eleverna inte hade möjlighet att leka på samma sätt som ute i skogen.

Innan undersökningen till denna avhandling ägde rum gjordes ingen egentlig pilotundersökning som skulle ha utgått från observationsschemat, som sedan användes under observationen. Mina tidigare erfarenheter av utomhuspedagogik och gruppen som deltog i undersökningen kompenserade en pilotundersökning. Mina tidigare erfarenheter om utomhuspedagogik kan ses som en styrka i denna avhandling. Intervjuguiden testades dock på en grupp elever under den andra utedagen. En testintervju gjordes under den andra utedagen. Efter den andra utedagen analyserades

de första intervjuerna som gjordes. Under genomgången letades efter eventuella brister i intervjuguiden. Trost (2010, s. 72) poängterar att en genomgång av intervjuguiden efter en testintervju är viktig. Data från testintervjun togs också med i studien eftersom inga korrigeringar gjordes i intervjuguiden. Intervjuguiden kunde ha testats redan under den första utedagen så att eventuella brister kunde ha åtgärdats till de övriga intervjuerna. Eventuellt kunde resultaten ha sett annorlunda ut ifall en pilotstudie gjorts både med observationsschemat och med intervjuguiden.

Trovärdigheten är ett av de största problemen vid kvalitativa studier, särskilt om intervjuer används som datainsamlingsmetod (Trost, 2010, s. 133). En fördel med studien i denna avhandling var att kombinera två datainsamlingsmetoder. Materialen stöder varandra och höjer trovärdigheten trots att olika datainsamlingsmetoder används i olika forskningsfrågor. En annan styrka är att utedagarna filmades in så att jag som forskare kunde ta del av innehållet i efterhand. Svar på en forskningsfråga kunde alltså fås från tre olika material; observation, videofilm och gruppintervju.

Tillförlitligheten i studien till denna avhandling har stärkts genom att samma intervjuguide användes under samtliga gruppintervjuer, likaså användes samma observationsschema under alla observerade utedagar. Denscombe (2018, s. 306) menar att användningen av ett observationsschema under en observation höjer tillförlitligheten i en studie. Även fast samma intervjuguide användes under alla gruppintervjuer blev alla intervjuer olika. Det naturliga samtalet i gruppen gjorde så att vissa frågor betonades mer än andra. Samtliga frågor ställdes förstås till alla grupper men i en del grupper behövdes fler följdfrågor.

De etiska aspekterna har också tagits i beaktande redan innan undersökningen. Trost (2010, s. 134) menar att trovärdigheten i en studie blir sämre ifall de etiska aspekterna inte diskuteras i anslutning till datainsamlingen och metoddiskussionen. I resultatredovisningen har citat använts för att stärka trovärdigheten. Allt för många och långa citat har inte använts för att skydda elevernas integritet och stöda avhandlingens etiska aspekter (Trost, 2010, s. 134). Alla parter; rektor, lärare, vårdnadshavare och elever blev informerade om de etiska aspekterna i studien. Jag kunde ännu tydliga kunnat gå igenom undersökningens syfte för eleverna innan gruppintervjuerna eftersom eleverna hade många frågor kring det.

Resultaten från denna avhandling kan inte generaliseras på alla andraklassare i Svenskfinland eftersom endast ett fall har undersökts. Resultaten kan dock vara riktgivande för lärare som undervisar elever i grundskolans lägre årskurser. För att kunna generalisera resultaten skulle samplet ha behövt vara större. Respondenterna i denna avhandling var alla från samma klass. För att öka generaliserbarheten kunde elever från olika delar av landet ha deltagit. En forskning med elevperspektiv är ändå värdefull eftersom den typen av forskning inte är lika vanlig som kvantitativa forskningar inom temaområdet utomhuspedagogik.

Sammanfattningsvis kan konstateras att valet av datainsamlingsmetoder i denna avhandling lämpade sig för syftet och forskningsfrågorna. Det finns några eventuella begränsningar med denna studie som kan ha inverkat på resultaten. De svagheter som studien har är främst på grund av elevernas låga ålder och det lilla samplet. Det bör ändå poängteras att materialet från gruppintervjuerna räckte för att svara på forskningsfrågorna i denna avhandling.

6.2 Resultatdiskussion

Utomhuspedagogik som metod belyses i Glgu 2014 (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 35), där även en variation i lärandemiljöer lyfts fram. Från resultatet i denna avhandling kan antas att utomhuspedagogik används i en så liten bemärkelse i skolan så elever uppfattar de lektioner som roliga, intressanta och givande. Den så kallade variationseffekten diskuteras även i tidigare forskning (Sjöblom & Svens, 2018, s. 310). Ifall utomhuspedagogik enbart används sporadiskt fungerar det som ett komplement till den traditionella undervisningen inomhus, vilket syns i tidigare forskning (Behrenfeldt, 2015, s. 18; Brüggge & Szczepanski, 2011, s. 26). Förutom val av lärandemetod kan även innehållet i sig vara motiverande och höja elevers inre motivation. Liksom Faskunger, Szczepanski och Åkerblom m.fl. (2018, s. 22) nämner är utomhuspedagogik en orsak till den ökade motivationen. Det är orealistiskt att utemiljön vore den enda bakomliggande faktorn som gynnar elevernas lärande. Andra faktorer som kan påverka elevers lärande kan till exempel vara val av lärandemetod, attityder i omgivningen och inlärningssvårigheter.

Inom fenomenografi handlar det om respondenternas uppfattning av fenomenet, inte hur fenomenet på riktigt är. Respondenternas svar är alltså enbart sett ur ett perspektiv

av fenomenet. Det är svårt att få en helhetsbild av det. Resultatet i denna avhandling är inte fullständigt utan det är en beskrivning på hur elever i årskurs två uppfattar fenomenet utomhuspedagogik och fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. (Marton & Booth, 2000, s. 162–163.)

6.2.1 Andraklassares fysiska aktivitet under en utedag

Resultaten på den första forskningsfrågan tyder på att elever i årskurs två rör på sig största delen av utedagen. Tidigare forskning inom temat men med kvantitativa datainsamlingsmetoder, visar att den fysiska aktiviteten hos elever är högre under utedagar än under traditionella skoldagar inomhus (Mygind, 2007, s. 161; Romar m.fl., 2018, s. 1). Tidigare forskning visar också att mängden stillasittande minskar under utedagar jämfört med skoldagar inomhus (Fiskum & Jacobsen, 2012, s. 27). Under de tre observerade utedagarna i denna studie var den stillasittande tiden väldigt liten. Även fast det inte gjorts någon objektiv jämförelse mellan utedagar och traditionella skoldagar i denna studie kan man ändå anta att resultaten stämmer överens med tidigare forskning.

Mängden fysisk aktivitet under de observerade utedagarna i denna studie var stor. För att ytterligare öka mängden fysisk aktivitet hos eleverna kunde olika insatser göras. Under samtliga utedagar hade eleverna fritid under en ganska stor del av utedagen. Den tiden kunde antingen kortas ner eller vara mer lärarstyrd. En stor del av eleverna var mest fysiskt aktiva under fritiden medan hos andra elever var fritiden den del av utedagen som de var minst fysiskt aktiva. De fysiskt passiva eleverna kunde ges förslag på aktiviteter på fritiden så att de också rör på sig. Tidigare forskning visar att en varierande utemiljö automatiskt bidrar och lockar till rörelse hos barn (Björklund, 2016, s. 40; Faskunger, Szczepanski & Åkerlund, 2018, s. 22; Gray, 2015, s. 6460) men undantag finns alltid. Den fysiska aktiviteten ska förstås inte ta över själva undervisningsstoffet utan bli en del av undervisningen därför kunde fritiden vara den del av utedagen som ytterligare kunde utvecklas.

Grønningsæter, Hallås, Kristiansen och Nævdal (2007, s. 2928) säger att läraren har makten att påverka mängden fysisk aktivitet under utedagen. Läraren bestämmer på vilket sätt eleverna är fysiskt aktiva till och från uteplatsen samt på vilket sätt eleverna rör på sig under aktiviteterna. I samma undersökning konstaterades att förflyttningen

till och från uteplatsen har en avgörande roll på hur stor mängd fysisk aktivitet eleverna får under utedagen. Under de observerade utedagarna i denna studie utgjorde förflyttningen ungefär en fjärdedel av hela utedagen.

De resultat som hittats på denna forskningsfråga kan kopplas ihop med social- och hälsovårdsministeriets (2015, s. 5) rekommendationer om att barn och unga ska röra på sig för att stärka välbefinnandet. Barn och ungas välmående sjunker med en stillasittande vardag. Den mängd eleverna i denna undersökning var fysiskt aktiva under en utedag kan också ställas i relation till de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och unga.

Resultaten i denna studie visar att elever i årskurs två är fysiskt aktiva på ett mångsidigt sätt under en utedag. Resultaten visar också att största delen av en utedag är eleverna fysiskt aktiva, den passiva tiden är minimal. Detta kan diskuteras i relation till de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och unga (Undervisnings- och kulturministeriet, 2020). Rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och unga i åldern 7–12 år är en till två timmar dagligen samt att inte sitta längre stunder än två timmar åt gången. Den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig och varierande. Enligt WHO:s rekommendationer (WHO, 2010, s. 7) ska den fysiska aktiviteten bestå bland annat av lek, spel, rekreation, skolgymnastik, vardagsmotion i form av promenad eller cykling till skolan. Det kan konstateras att eleverna i denna studie uppnådde dessa rekommendationer under samtliga utedagar.

6.2.2 Andraklassares uppfattningar av den egna fysiska aktiviteten under en utedag

Från elevernas utsagor kan plockas resonemang där flera elever säger att de rör på sig mera under utedagar än under traditionella skoldagar inomhus. Mygind (2009, s. 161) har undersökt elevers självupplevda fysiska aktivitetsnivå under utedagar och resultaten i den studien stämmer väl överens med resultaten i denna studie. Eleverna i båda studierna upplever att de rör på sig mera under utedagar jämfört med inledagar inklusive rasterna.

Flera av eleverna uppgav att det var roligt att röra på sig på utedagarna. Detta kan kopplas ihop med tidigare forskning kring fysisk aktivitet. Forskning har visat att fysisk aktivitet bidrar till glädje, optimism, livslust och gott humör. (Ommundsen,

2018, s. 70–74). En elev i denna studie sa till och med att hen älskar motion. Andra elever uttryckte att det var roligt att röra på sig på utedagarna.

6.2.3 Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik

Flera elever i denna studie nämner naturkontakt bland deras uppfattningar av utomhuspedagogik. Tidigare forskning (Sjöblom, 2012, s. 85; Wainwright, 2012, s. 164) belyser också elevernas kontakt till och lärande om naturen i samband med utomhuspedagogik. Eleverna nämner också frisk luft och att de får vara ute som positiva saker med utomhuspedagogik. Man kan anta att traditionella skoldagar inomhus inte innehåller så mycket utevistelse som eleverna önskar.

Koncentration och lärande var en uppfattning av utomhuspedagogik som eleverna lyfte fram i gruppintervjuerna. Tidigare forskning inom området (Fägerstam & Blom, 2012, s. 66) har bland annat undersökt elevers koppling mellan lärande och utomhuspedagogik. Studien visade att elever ofta uppger att de lär sig bättre utomhus än i inomhusmiljö. Det kan ha att göra med många saker men forskning visar att kopplingen mellan teori och praktik blir tydligare genom utomhuspedagogik, vilket underlättar inläringen (Fägerstam & Blom, 2012, s. 66). Fägerstam och Blom (2012, s. 66) menar också att elevers självupplevda lärande kan ha att göra med verklighetsförankringen som är mer påtaglig i utomhusmiljö. Bland eleverna i denna studie uppgav också en del elever att de lär sig bättre då de är inomhus. Bland tidigare forskning finns även studier som stämmer överens med det. Dhanapal och Lim (2013, s. 2) menar att lärande är bäst då undervisningen är en blandning av utomhuspedagogik och traditionell undervisning inomhus.

Sociala relationer lyftes fram som en uppfattning av utomhuspedagogik bland eleverna. Eleverna i denna studie lyfte fram leken med kompisar som något viktigt under utedagarna. Tidigare forskning inom området betonar att utomhuspedagogik som metod stärker samspelet och gemenskapen i gruppen (Björklund, 2016, s. 37; Marttila, 2016, s. 225). Flera elever i denna studie pratar om att hela klassen är tillsammans under utedagar vilket kan kopplas ihop med den sociala gemenskapen.

I gruppintervjuerna framkom att eleverna i denna studie kopplade utomhuspedagogik med frihet, lek och fritid. Tidigare forskning inom utomhuspedagogik visar att barn ofta känner en känsla av frihet i samband med utomhuspedagogik, både fysiskt och

psykiskt (O'Briens & Murray, 2007, s. 263). Friheten som eleverna upplever under utomhuspedagogik är trots allt under kontrollerade förhållande men eleverna bör ändå följa skolans regler. Friheten som barn känner på utedagar kan kopplas ihop med det stora utrymmet på uteplatsen jämfört med klassrummet. Det kan också antas att eleverna erbjuds mera fritid under utedagar jämfört med vanliga skoldagar inomhus.

Bland elevernas uppfattningar av utomhuspedagogik nämndes många praktiska saker så som olyckor, vädret, wc-besök med mera. Dessa är förstås en väsentlig del av utedagen och därför pratar eleverna om dem. Olyckor och skador som kan ske under en utedag nämns i tidigare forskning (Björklund, 2016, s. 41) som en nackdel med utomhuspedagogik. Olyckorna kan också ses som ett hinder att inte alls använda sig av metoden som lärare. Vädret är en annan utmaning som lyfts fram i tidigare forskning inom området (Barfoed Randrup, Bentsen, Mygind, och Søndergaard Jensen, 2010, s. 240).

Majoriteten av eleverna som intervjuades i denna avhandling uppfattade skoldagar med utomhuspedagogik som en rolig upplevelse. Resultatet kan kopplas till tidigare forskning inom området. I O'Briens och Murrays (2007, s. 263) undersökning konstaterades samma sak. Att elever överlag tycker att utomhuspedagogik är roligt och spännande. Tidigare forskning (Guardino, Hall, Largo-Wight & Hubbuch, 2019, s. 113) visar också att elever förknippar utomhuspedagogik med glädje och välbefinnande vilket också eleverna i denna studie gjorde. Bland eleverna i denna studie svarade många elever ja på frågan om de skulle sakna utedagarna om de togs bort. Resultatet finner stöd i tidigare forskning. I en studie av Guardino, Hall, Largo-Wight och Hubbuch (2019, s. 113) uppgav hälften av eleverna att de skulle välja utomhuspedagogik framom inomhusundervisning.

Bland andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik nämndes också fysisk aktivitet. Tidigare forskning (Fägerstam & Blom, 2012, s. 71) visar att utomhuspedagogik som metod bidrar automatiskt till mer fysisk aktivitet eftersom miljön ger möjlighet till mer aktiva, praktiska och kollaborativa övningar. Därför är det naturligt att eleverna nämner den fysiska aktiviteten då de pratar om utomhuspedagogik. Det är dock intressant att eleverna uttrycker att de får röra på sig på utedagar och inte måste. Det stämmer överens med tidigare forskning inom

området; att barn naturligt vill röra på sig, skapa och vara aktiva (Björklund, 2016, s. 34; Olsson, 2015, s. 10–19).

6.2.4 Andraklassares uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik

Bland elevernas utsagor i denna studie framkom att de kopplar den fysiska aktiviteten under utedagar med flera hälsofördelar. Eleverna belyser att kroppen mår bra av motion likaså att kroppen behöver motion. Tidigare forskning (Martin & Murtaghs, 2017, s. 221) inom liknande temaområde visar samma resultat. Av resultaten från denna studie kan konstateras att elever är väldigt medvetna om den fysiska aktivitetens positiva effekter på hälsan. Det är glädjande att andraklassare är så pass medvetna som de är inom området.

Elever i Mazzoli med fleras (2019, s. 142) studie samt elever i Dyrstads (2018, s. 8) studie lyfter fram att fysisk aktivitet minskar på stillasittande. Samma studier visar att elever är medvetna om att det inte är bra att sitta stilla under långa perioder. Det kan konstateras att elever är medvetna om skillnaden mellan en skoldag med fysiskt aktiva inslag och en skoldag utan. Både eleverna i Mazzolis med fleras (2019, s. 142) studie och eleverna i denna studie säger att de blir både trötta och uttråkade av att sitta stilla längre perioder. Eleverna poängterar också att fysisk aktivitet bryter stillasittande. Resultaten från denna studie stämmer överens med tidigare forskning (McMullen, 2017, s. 56) vad gäller elevers uppfattning på mängden fysisk aktivitet under en skoldag. Eleverna i denna studie, liksom eleverna i McMullens (2017, s. 56) studie menar att den fysiska aktiviteten under rasten inte räcker för att uppnå den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet.

I Mazzoli med fleras (2019, s. 145) undersökning, bland elever som hade haft fysiskt aktiva inslag i undervisningen, framkom att eleverna upplevde högre energinivå efter att de fått röra på sig. Samma resultat fram kom också i Martin och Murtaghs (2017, s. 221) undersökning bland elever. Eleverna i denna undersökning uppfattade också att den fysiska aktiviteten under utedagen bidrog till högre energinivå både för stunden och på längre sikt.

I gruppintervjuerna framkom att eleverna kopplar ihop fysisk aktivitet under utedagarna med en avslappnad känsla i kroppen. Liknande resultat visade Mazzoli med fleras (2019, s. 145) undersökning.

Tidigare forskning inom temat fysisk aktivitet i undervisningen visar att elever upplever en avslappnad känsla efter att de fått röra på sig (Mazzoli m.fl., 2019, s. 145). Resultatet från elevernas utsagor i denna studie stämmer väl överens med det. Eleverna i denna studie nämnde att de får koppla av och känner sig avslappnade då de får röra på sig under utedagen. De nämner också att den fysiska aktiviteten bidrar till att de senare kan koncentrera sig bättre.

Flera elever i denna studie poängterade att det är roligt att få röra på sig under lektionerna på utedagarna. Resultatet stämmer väl överens med tidigare forskning. Att det är roligt med fysisk aktivitet under lektionerna är en återkommande sak som många elever i flera tidigare undersökningar upplever (Dyrstad, 2018, s. 7; Martin & Murtagh, 2017, s. 221; Mazzoli m.fl., 2019, s. 142; McMullen, 2017, s. 52). Andraklassarna i denna studie nämnde att det är roligt att röra på sig då de är på utedag. Elever i Dyrstads (2018, s. 7) studie nämnde att det är roligt med både utomhuspedagogik och fysisk aktivitet. Att eleverna tycker att fysisk aktivitet under utedagarna är roligt kan ha många olika orsaker. En av orsakerna kan vara variationseffekten det vill säga att utomhuspedagogik bidrar till en mer varierad undervisning och därför upplever eleverna det som roligt. En annan orsak kan vara att eleverna känner sig mera fria i naturen jämfört med det styrda klassrummet. Tidigare forskning säger att den fysiska aktiviteten utomhus ofta upplevs positiv eftersom rörelserna är mer spontana och lustfyllda (Faskunger, Szczepanski & Åkerlund, 2018, s. 22).

Det är möjligt att min egen förståelse av utomhuspedagogik och fysisk aktivitet har inverkat på tolkningen av resultaten.

6.3 Förslag på fortsatt forskning

På basis av resultaten från denna avhandling och tidigare forskning kan det konstateras att kvalitativ forskning och longitudinell forskning inom temat är önskvärd. Med resultaten från denna avhandling och tidigare forskning i bakgrunden kan utomhuspedagogik ändå ses som berikande undervisningsmetod.

Inom temat utomhuspedagogik och fysisk aktivitet finns en hel del forskning av kvantitativ karaktär. I olika undersökningar har pulsmätare, accelerometer och stegmätare använts. Romar med flera (2018, s. 12) säger att forskning med elevperspektiv inom temaområdet utomhuspedagogik och fysisk aktivitet vore bra. Mera kvalitativ forskning skulle lappa den forskningslucka som finns. Fler undersökningar med elevperspektiv inom temat skulle önskas (O'Brien & Murray, 2007, s. 263). Lärare och blivande lärare som möter eleverna skulle ha nytta av elevernas uppfattningar av sambandet mellan fysisk aktivitet och utomhuspedagogik.

De elever som deltog i denna undersökning gick i årskurs två i den grundläggande utbildningen. Under deras skoltid har de haft regelbunden utomhuspedagogik i snitt 2–3 utedagar per månad. Det vore intressant att följa med elevernas skolgång i de högre årskurserna och undersöka vilken effekt utomhusundervisningen har på deras lärande framöver. Elevers uppfattning av sambandet mellan fysisk aktivitet och utomhuspedagogik kunde också undersökas av samma elever om några år. Elevernas uppfattning av saken kan ändras med åldern. Det skulle vara av intresse att veta vilken uppfattning samma elever har av fysisk aktivitet i undervisningen om några år då de inte har regelbunden utomhuspedagogik, utan traditionell undervisning i klassrummet. Frågan är hur vana eleverna har blivit att få röra på sig i skolan. Är det många som eleverna saknar då utomhusundervisning inte längre finns på deras schema. Ytterligare förslag på fortsatt forskning är att följa med elever från att de inleder sin grundläggande utbildning till att de fått sitt avgångsbetyg. Longitudinella undersökningar förespråkas av flera tidigare forskningar (Fägerstam & Blom, 2012, s. 70; Sjöblom & Svens, 2018, s. 311).

Det skulle också vara av intresse att undersöka lite äldre elever som regelbundet har utomhusundervisning. Äldre elever har högst antagligen mera insikt i den fysiska aktivitetens fördelar. Både elever i grundskolans högre årskurser och elever som är i mitten av sin grundläggande utbildning.

Ett annat förslag på vidare forskning är en jämförelse mellan elever som deltagit i regelbunden utomhusundervisning med elever som endast deltagit i traditionell undervisning. Det skulle vara intressant att jämföra elevers syn på fysisk aktivitet under skoldagen.

De resultat som är funna kan även vara resultat av en varierande undervisning. Resultatet kan även betyda att utomhuspedagogik används i så liten utsträckning så att elevers upplevelser därför är positiva. Fortsatt forskning kring variationseffekten i undervisningen vore värdefullt. Utomhuspedagogik är ett sätt att variera undervisningen men variation kanske inte är det huvudsakliga syftet med utomhuspedagogiken.

6.4 Slutsats

Resultaten från denna avhandling belyser att elever i årskurs två är medvetna om vikten av fysisk aktivitet under skoldagen. Det kan också konstateras att elever i årskurs två efterfrågar en variation i sin undervisning. Undervisningen ska präglas av fysiskt aktiva inslag och utomhuspedagogik är en lämplig metod som uppskattas av eleverna i årskurs två.

Sammanfattningsvis kan konstateras att studien har gett svar på forskningsfrågorna genom dels observation dels elevernas utsagor från gruppintervjuerna. Eleverna i årskurs två som deltog i denna studie är fysiskt aktiva den största delen av en utedag och mängden passiv tid är minimal. Den fysiska aktiviteten under en utedag är mångsidig och varierande. Andraklassarnas självupplevda fysiska aktivitet är också hög. Eleverna lyfter fram på vilket sätt de rört på sig under en utedag samt beskriver den fysiska aktiviteten som jobbig, svettig och rolig samt att de blir andfådda. Andraklassares uppfattningar av utomhuspedagogik kan delas in i sju kategorier: frisk luft, utevistelse och naturkontakt, koncentration och lärande, sociala relationer, frihet, lek och mycket utrymme, praktiska saker, känslor förknippade med utomhuspedagogik samt fysisk aktivitet. Uppfattningarna av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik bland andraklassare kan delas in i sex kategorier: hälsofördelar, minskning av stillasittande, högre energinivå, avslappning/avkoppling, roligt och för att inte frysa. Det kan konstateras att eleverna i årskurs två är medvetna om den fysiska aktivitetens fördelar.

Litteratur

Andkjær, S. (2018). Friluftsliv og outdoor i skolen. I Jensen, J., Taarsted Jørgensen, H. T. & Volshøj, E. T. *Motion og bevægelse i skolen* (1. udgave.). (s. 206–224). København: Hans Reitzel.

Avcı, G. & Gümüş, N. (2020). The Effect of Outdoor Education on the Achievement and Recall Levels of Primary School Students in Social Studies Course. *Review of International Geographical Education (RIGEO)*, 10, (1), Special Issue, s. 171–206.

Barfoed Randrup, T., Bentsen, P., Mygind, E. & Søndergaard Jensen, F. (2010). The extent and dissemination of udeskole in Danish schools. *Urban Forestry & Urban Greening*, (9), 235–243.

Björklund, S. (2016). *Uteverksamhetens möjligheter* (Upplaga 1:1.). Lund: Studentlitteratur.

Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T. & Nilsson, M. (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development. *Journal of School Health*, 85(10), 704–713.

Carlson, J.A., Sallis, J. F., Norman, G. J., McKenzie, T. L., Kerr, J., Arredondo, E. M., Madanat, H., Mignano, A.M., Cain, K.L., Elder, J.P. & Saelens, B.E. (2013). Elementary school practices and children's objectively measured physical activity during school. *Preventive Medicine*, 57, 591–595.

Denscombe, M. (2009). *Ground rules for social research: Guidelines for good practice – second edition*. Open university press: England.

Denscombe, M. & Larson, P. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (Upplaga 4:1.). Lund: Studentlitteratur AB.

Dhanapal, S. & Lim, C. C. Y. (2013). A comparative study of the impacts and students' perceptions of indoor and outdoor learning in the science classroom. *Asia-Pacific Forum on Science Learning and Teaching*, 14(2). 1-23.

- Dyrstad, S., Kvalo, S., Alstveit, M. & Skage, I. (2018). Physically active academic lessons: Acceptance, barriers and facilitators for implementation. *Bmc Public Health*, 18(1).
- Ehn, B. (2009). Lära sig se på nytt. I: G. Arvastson & B. Ehn (red.). *Etnografiska observationer*. Lund: Studentlitteratur
- Ericsson, I. & Olofsson, T. (2005). *Rör dig - lär dig: Motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Faskunger, J., Szczepanski, A. & Åkerblom, P. (2018). *Klassrum med himlen som tak: En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan*. Forum för ämnesdidaktik nr 10. Linköpings universitet.
- Finn, K. E., Yan, Z. & Mcinnis, K. J. (2018). Promoting physical activity and science learning in an outdoor education program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 35–39.
- Fiskum, T. A. & Jacobsen, K. (2012). Individual Differences and Possible Effects from Outdoor Education: Long Time and Short Time Benefits. *World Journal of Education*, 2(4), 20–33.
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland – Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019*. Forskningsetiska delegationens publikationer 3/2019.
- Fägerstam, E. & Blom, J. (2012). Learning Biology and Mathematics Outdoors: Effects and Attitudes in a Swedish High School Context. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13(1), 56–75.
- Gillham, B. & Jamison Gromark, E. (2008). *Forskningsintervjun: Tekniker och genomförande* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., . . . Tremblay, M. S. (2015). *What is the relationship between outdoor time and*

physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 12(6), 6455-6474.

Grindberg, T. & Jagtøien, G. L. (2000). *Barn i rörelse: Fysisk aktivitet och lek i förskola och skola.* Lund: Studentlitteratur.

Grissom, J. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1), 11-25.

Grønningsæter, I., Hallås, O., Kristiansen, T., Nævdal, F. (2007). Fysisk aktivitet hos 11–12-åringar i skulen. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. 127 (22).

Guardino, C., Hall, K., Largo-Wight, E. & Hubbuch, C. (2019). Teacher and student perceptions of an outdoor classroom. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 22(2), 113–126.

Heary, C.M. & Hennessy, E. (2002). The use of focus group interviews in pediatric health care research. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 47–57.

Heary, C. & Hennessy, E. (2006). Focus groups versus individual interviews with children: a comparison of data. *Irish journal of psychology*, 27(1–2), 58–68.

Herrington, S. & Brussoni, M. (2015). Beyond Physical Activity: The Importance of Play and Nature-Based Play Spaces for Children's Health and Development. *Current Obesity Reports*, 4: 477–483.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., Vasankari, T. (2018). *Objektivt uppmätt fysisk aktivitet, stillasittande och fysisk kondition hos finländare.* Undervisnings- och kulturministeriets publikationer 2018:30.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulunpäivän aikainen liikunta ja oppiminen- tilannekatsaus tammikuu 2018.* Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Kokko, S. & Martin, L. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Tredje upplagan.). Lund: Studentlitteratur.

Lag om grundläggande utbildning 628/1999. Hämtad 23 mars 2020, från <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628#L6P23>

Liikkuva koulu. (2016). *Syftet med programmet Skolan i rörelse*. Hämtad 10 januari 2019, från <https://liikkuvakoulu.fi/svenska>

Lindt, S. F. & Miller, S. C. (2017). Movement and learning in elementary school. *Phi Delta Kappan*, 98(7), 34–37.

Lättman-Masch, R. & Wejdmark, M. (2011). *Att lära in ute året runt: [årskurs F-9]* (2. uppl.). Vimmerby: Outdoor Teaching.

Martin, R. & Murtagh, E. M. (2017). Teachers' and students' perspectives of participating in the 'Active Classrooms' movement integration programme. *Teaching and teacher education*, 63, 218–230.

Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Marttila, M. (2016). *Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa*. Doktorsavhandling. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.

Mattsson, C. M., Jansson, E. & Hagströmer, M. (2016). Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner. *Fyss 2017*, 21–34.

Mazzoli, E., Koorts, H., Salmon, J., Pesce, C., May, T., Teo, W. & Barnett, L. M. (2019). Feasibility of breaking up sitting time in mainstream and special schools with a cognitively challenging motor task. *Journal of sport and health science*, 8(2), 137–148.

Mckenzie, T. L. & van Der Mars, H. (2015). Top 10 research questions related to assessing physical activity and its contexts using systematic observation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), 13–29.

- McMullen, J. M., MacPhail, A. & Dillon, M. (2019). "I want to do it all day!"—Students' experiences of classroom movement integration. *International journal of educational research*, 94, 52–65.
- Molander, K. & Gulve, I. (2005). *Att lära in matematik ute* (2. uppl.). Halmstad: Falun: Naturskoleföreningen ; Stiftelsen Erik Johan Ljungbergs utbildningsfond.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., De Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J. & Visscher, C. (2016). Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*, 137(3), 1-11.
- Mygind, E. (2007). A comparison between children's physical activity levels at school and learning in an outdoor environment. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 7:2, 161–176.
- Mygind, E. (2009). A comparison of childrens' statements about social relations and teaching in the classroom and in the outdoor environment. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 151–169.
- Nationalencyklopedin [u.å.]. *Reliabilitet*. Hämtad 8 april 2019, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/reliabilitet>
- Nationalencyklopedin [u.å.]. *Validitet*. Hämtad 8 april 2019, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/validitet>
- Nilsson, P., Sollervall, H. & Milrad, M. (2010). Collaborative design of mathematical activities for learning in an outdoor setting. *Proceedings Of Cerme 6*, 1101–1110.
- Ommundsen, Y. (2018). Motion og bevægelses betydning for elevernes psykosociale sundhed, trivsel og velvære. I Jensen, J., Taarsted Jørgensen, H. T. & Volshøj, E. T. *Motion og bevægelse i skolen* (1. udgave.). (s. 70–96). København: Hans Reitzel.
- O'brien, L. & Murray, R. (2007). Forest School and its impacts on young children: Case studies in Britain. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), 249–265.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (2. uppl.). Stockholm: Liber.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (3. uppl.). Stockholm: Liber.

Orlowski, M., Lorson, K., Lyon, A. & Minougan, S. (2013). My Classroom Physical Activity Pyramid: A Tool for Integrating Movement into the Classroom. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(9), 47–51.

Otte, C. R., Bølling, M., Elsborg, P., Nielsen, G. & Bentsen, P. (2019). Teaching maths outside the classroom: Does it make a difference? *Educational Research*, 61(1), 38–52.

Palmberg, I. (2003). *Miljöpedagogik. Teori och praktik i miljöundervisning*. Vasa: Pedagogiska fakulteten, Åbo Akademi.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (3., [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4., [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Patel, R. & Tebelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik: Kvalitativt och kvantitativt*. Lund: Studentlitteratur.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. (2010). *Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: Bildning i rörelse : livsstil och hälsa* (2., [omarb.] uppl.). Uppsala: Kunskapsföretaget.

Riley, N., Lubans, D. R., Morgan, P. J. & Young, M. (2015). Outcomes and process evaluation of a programme integrating physical activity into the primary school mathematics curriculum: The EASY Minds pilot randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 656–661.

Romar, J., Enqvist, I., Kulmala, J., Kallio, J. & Tammelin, T. (2019). Physical activity and sedentary behaviour during outdoor learning and traditional indoor school days

among Finnish primary school students. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19(1), 28–42.

Schneller, M. B., Duncan, S., Schipperijn, J., Nielsen, G., Mygind, E. & Bentsen, P. (2017). Are children participating in a quasi-experimental education outside the classroom intervention more physically active? *BMC Public Health*, 17(1), 1–13.

Sjöblom, P. (2012). *Naturen och jag: En studie av gymnasiestudenters förhållande till naturen ur ett miljöpedagogiskt perspektiv*. Åbo Akademi förlag - Åbo Akademi University Press.

Sjöblom, P. & Svens, M. (2018). Learning in the Finnish outdoor classroom: Pupils' views. *Journal of adventure education and outdoor learning*, 19(4), s. 301–314.

Skar, M., Wold, L. C., Gundersen, V. & O'Brien, L. (2016). Why do children not play in nearby nature? Results from a Norwegian survey. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 16(3), 239–255.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2013). *Förändring i rörelse! Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020*. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2013:13.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2015). *SITT MINDRE – MÅ BÄTTRE! Nationella rekommendationer för mindre sittande*. Social- och hälsovårdsministeriet.

Starrin, B. & Renck, B. (1996). Den kvalitativa intervjun. I Svensson, P.G. & Starrin, B. *Kvalitativa studier i teori och praktik*. (s. 52–78). Lund: Studentlitteratur.

Stylianou, M., Hodges Kulinna, P. & Naiman, T. (2016). '...because there's nobody who can just sit that long!': Teacher perceptions of classroom-based physical activity and related management issues. *European physical education review*, 22(3), 390–408.

Svensson, P.G. (1996). Förståelse, trovärdighet eller validitet? I Svensson, P.G. & Starrin, B. *Kvalitativa studier i teori och praktik*. (s. 209–227). Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2011). Lärande och lärandemiljöer. I Hansén, S. & Forsman, L. (2011). *Allmäntdidaktik: Vetenskap för lärare*. (s. 155–184). Lund: Studentlitteratur.

Tampio, H. (2014). *Ulos oppimaan!: Sata ideaa ulko-opetukseen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Turpeinen, S. & Hakamäki, M. (2018). *Idrott och jämställdhet 2017; Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet*. Undervisnings- och kulturministeriet 2018:18.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer* (4., [omarb.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Undervisnings- och kulturministeriet. (2016). *Motionsrekommendation för barn: minst tre timmar motion per dag*. Hämtad 04.03.2020 från https://minedu.fi/sv/artikel/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Undervisnings- och kulturministeriet. (2020). *Motionsrekommendation för barn och ungdomar*. Hämtad 04.03.2020 från <https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/motionsrekommendation-for-barn-och-ungdomar/>

U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta.

Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Wainwright, N. (2012). Outdoor and adventurous activities. From desks to dens. I G. Griggs (Red.) *An introduction to primary physical education*. (s. 161-176). New York: Routledge.

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

Østergaard, C. (2018). Motiverande og inkluderende bevægelsesaktiviteter i skolen. I Jensen, J., Taarsted Jørgensen, H. T. & Volshøj, E. T. *Motion og bevægelse i skolen* (1. udgave.). (s. 150–166). København: Hans Reitzel.

Österman, S. (2018). *Eleverns syn på utomhuspedagogik: En kvalitativ studie av första- och andraklassares syn på utomhuspedagogik i finlandssvensk kontext*.

Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Bilagor

Bilaga 1

Hej!

Jag studerar fjärde året till klasslärare vid Åbo Akademi och skriver min pro gradu-avhandling som bäst. Min avhandling har rubriken "Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skolvardag". Syftet med avhandlingen är att undersöka vilka uppfattningar elever i årskurs två har av utomhuspedagogik och vilka uppfattningar de har av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. I avhandlingen undersöks också på vilket sätt elever i årskurs två är fysiskt aktiva under en utedag. Metoder jag kommer att använda mig av är observation och gruppintervju av eleverna. Planen är att observera en till tre utedagar därefter intervjua eleverna om deras upplevelser. Som min handledare fungerar Pia Sjöblom.

Under hösten 2019 gjorde jag min praktik i xx klass som kontinuerligt använder sig av utomhuspedagogik. Efter avslutad praktikperiod lovade jag återkomma då undersökningen till min pro gradu-avhandling blivit aktuell. Lärare xx är således medvetna om detta, ifall det inte fallit i glömska.

Jag kontaktar dig som rektor för att bekräfta hur det är med forskningstillstånd då undersökningar för pro gradu-avhandlingar görs i er skola. Jag kontaktar dig som rektor för att få tillstånd för att utföra undersökningen. Oberoende forskningstillstånd från skolans sida ska jag såklart ha tillstånd av vårdnadshavare för att utföra undersökningen.

Ha en bra vecka.

Med vänliga hälsningar, Emma Snellman

Bilaga 2

Information till lärare

Hej!

Mitt namn är Emma Snellman och jag studerar fjärde året till klasslärare vid Åbo Akademi. Som bäst skriver jag min magisteravhandling med temat ”Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skoldag”. Syftet med undersökningen är att undersöka elevers uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Målgruppen är elever i årskurs två som kontinuerligt använder sig av utomhusundervisning. Därför kontaktar jag er och frågar ifall er klass kan vara med i undersökningen.

De elever som deltar i undersökningen kommer att observeras under en till tre skoldagar utomhus. En del av skoldagarna kommer att filmas in, resten av observationen består av skriftliga anteckningar. Efter observationsdagen kommer eleverna att intervjuas i små grupper. Gruppintervjuerna bandas in.

Alla elever som deltar i undersökningen kommer att vara konfidentiella, inga namn kommer att framgå i avhandlingen. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt. Endast jag har tillgång till undersökningsmaterialet. Den filmade och inspelade materialet kommer endast att användas i forskningssyfte.

Ifall ni är villiga att delta i undersökningen ber jag er meddela datum för utedagar under våren. Meddela gärna detta så fort som möjligt.

Trevlig fortsättning på våren!

Med vänliga hälsningar

Emma Snellman

Klasslärarstuderande vid Åbo Akademi

Bilaga 3

Information till vårdnadshavare

Hej!

Mitt namn är Emma Snellman och jag studerar fjärde året till klasslärare vid Åbo Akademi. Som bäst skriver jag min magisteravhandling med temat ”Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skoldag”. Syftet med undersökningen är att undersöka elevers uppfattningar av fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik. Målgruppen är elever i den grundläggande utbildningen som kontinuerligt använder sig av utomhusundervisning.

De elever som deltar i undersökningen kommer att observeras under en till tre skoldagar utomhus under våren 2020. En del av skoldagarna kommer att filmas in. Efter observationsdagen kommer gruppintervjuer äga rum. Eleverna blir grupperade i grupper om tre elever och gruppintervjuerna bandas in.

Alla elever som deltar i undersökningen kommer att vara konfidentiella, inga namn kommer att framgå i avhandlingen. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt. Det filmade och inspelade materialet kommer endast att användas i forskningssyfte.

Ifall du vill att ditt barn inte deltar i undersökningen vänligen kryssa i det på nedanstående blankett. Returnera blanketten till skolan senast den 19.3.2020.

Med vänliga hälsningar

Emma Snellman

Klasslärarstuderande vid Åbo Akademi

Utomhuspedagogik som en del av en mer aktiv skoldag

Klipp och returnera till skolan senast den

Elevens namn: _____

Mitt barn **får delta** i undersökningen

Mitt barn **får inte delta** i undersökningen

Vårdnadshavares underskrift: _____

Bilaga 5

Intervjuguide

Öppningsfrågor

1. Vad gjorde ni under utedagen igår?
2. Hur kändes gårdagens utedag?
 - a. Något speciellt ni gjorde?
 - b. Vad var det roligaste?

1. Vilka uppfattningar har elever i årskurs två på utomhuspedagogik?

1. Vad tänker ni på när ni hör ordet utedag eller uteundervisning?
2. Er klass är mycket utomhus. Hur skiljer ni er från andra klasser i skolan?
3. Vad tycker ni om att ha utedag?
 - a. Vad är det bästa med utedagarna?
 - b. Vad är det sämsta med utedagarna?
4. Skulle ni sakna utedagarna ifall de togs bort? Varför? Varför inte?
5. Vad är största skillnaden mellan en utedag och en vanlig skoldag?
6. Var tycker ni att ni lär er bättre? Inomhus i klassrummet eller under utedagarna?

2. Vilka uppfattningar har elever i årskurs två på fysisk aktivitet i samband med utomhuspedagogik?

7. Vad tycker ni om att röra på er på utedagarna?
 - a. Skulle ni vilja röra på er mera? Varför?
 - b. Skulle ni vilja röra på er mindre? Varför?
8. Rör ni på er mera eller mindre på utedagar jämfört med vanliga skoldagar?
9. Varför är det viktigt att röra på sig under utedagen?

3. På vilket sätt är elever i årskurs två fysiskt aktiva under en utedag?
 - a. Den direkt observerbara fysiska aktiviteten hos eleverna under en utedag.
 - b. Elevers egen upplevelse av sin fysiska aktivitet under en utedag.

10. På vilket sätt rörde ni på er under utedagen?
 - a. Vilken var er favoritlek under utedagen? Varför?
 - b. Vad gjorde ni under matpausen?
 - c. Vad gjorde ni då ni hade rast eller fritid?
 - d. Hur kändes det att bli svettig eller andfådd under utedagen?

11. I vilken övning rörde ni på er mest?
 - a. Hur kändes det?

12. Beskriv vad ni gjorde under övningen X? (den mest fysiskt aktiva övningen)

13. På vilket sätt tog ni er till utedagsplatsen?

Avslutningsfråga

14. Om ni skulle få välja hur en utedag skulle se ut, vad skulle ni göra?

15. Något annat ni vill berätta om era utedagar.