

Ämnesintegrerad fysisk aktivitet i skolan

En intervjustudie om upplevda möjligheter, hinder och förbättringsförslag

Robert Larsson, Eva Ljung, Sara Josefsson, Thomas Ljung

Robert Larsson, universitetslektor i folkhälsovetenskap, Akademin för hälsa, vård och välfärd, Mälardalens universitet, Västerås. E-post: robert.larsson@mdu.se

Eva Ljung, legitimerad lärare idrott och hälsa, fritidspedagog, Ornäs skola, Borlänge kommun. E-post: eva.ljung@borlange.se

Sara Josefsson, legitimerad lärare, Ornäs skola, Borlänge kommun. E-post: sara.josefsson@borlange.se

Thomas Ljung, legitimerad läkare, docent, universitetslektor i folkhälsovetenskap, Akademin för hälsa, vård och välfärd, Mälardalens universitet, Västerås. E-post: thomas.ljung@mdu.se

Studiens syfte var att undersöka hur elever, vårdnadshavare och pedagoger upplever implementering av ämnesintegrerad fysisk aktivitet (FA) vid en kommunal grundskola. En kvalitativ forskningsansats användes där datainsamling genomfördes genom intervjuer med lågstadielever, vårdnadshavare och pedagoger (n = 35). Insamlade data analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Resultaten visar att det nya arbetssättet kallat Fysisk Aktivitet och Lektion i Kombination (FALK) har upplevts positivt, tydligt och flexibelt. Att arbetssättet uppmuntrar till ökad rörelse och lärande parallellt beskrivs som en möjliggörande faktor. Svårigheter avseende pedagogernas arbetsplanering, tidsåtgång och praktiska utmaningar att kombinera FA med lämpliga läraaktiviteter beskrivs som hinder. Förändringar av den yttre skolmiljön och utmanande väderbetingelser är ytterligare hinder. Slutsatsen är att FALK bedöms vara ett användbart och praktiskt genomförbart arbetssätt för att integrera FA i den teoretiska undervisningen.

The study aimed to investigate how students, parents, and educators experience the implementation of lesson-integrated physical activity (PA) at a municipal elementary school. A qualitative research approach was used where data collection was carried out through interviews with students, parents, and educators (n = 35). The collected data were analysed by qualitative content analysis. The results show that the new practice of Physical Activity and Lesson in Combination (FALK) is experienced as positive, clear, and flexible. The practice encourages concurrent movement and learning, which is described, as an enabling factor. Difficulties regarding the educators' work planning, time requirements and challenges to combining PA with suitable learning activities are described as barriers. Changes in the outdoor school environment and challenging weather conditions are other barriers. The conclusion is that FALK is assessed as a useful and feasible practice to integrate PA into theoretical teaching.

Inledning

Under senare år har det kommit en strid ström av rapporter och undersökningar som visar att barn och unga rör på sig för lite (t.ex. Folkhälsomyndigheten, 2019; Nyberg, 2021). Exempelvis visar en nationell studie att endast 43% av pojkar i ungdomsåren och 23% av flickor i samma ålder når rekommendationerna om minst 60 minuters fysisk aktivitet (FA) om dagen med måttlig till hög intensitet (Nyberg et al., 2020). Sedan tidigare är det välkänt att fysisk inaktivitet är en riskfaktor för ohälsa och sjukdom medan det finns starkt vetenskapligt stöd för FA och dess hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande effekt bland barn och unga (Chaput et al., 2020; Janssen & Leblanc, 2010). Dessutom visar tidigare forskning att FA kan ha positiva effekter på kognitiva förmågor och skolprestationer (Donnelly et al., 2016; Käll et al., 2014; Watson et al., 2017). Då barn spenderar mycket tid i skolan är det en betydelsefull arena, och i bästa fall stödande miljö, för att utveckla både elevers lärande och positiva hälsorelaterade beteenden. Detta är även angeläget ur ett jämlikhetsperspektiv med tanke på att fysisk inaktivitet är vanligare bland barn och unga från familjer där föräldrarna har lägre utbildningsnivå och socioekonomisk status (Nyberg et al., 2020; Rosell et al., 2021).

Tidigare forskning visar att skolbaserade hälsointerventioner med fokus på FA kan ha gynnsamma effekter på fysisk och psykisk hälsa bland barn och unga (Chaput et al., 2020; Folkhälsomyndigheten, 2021). Delar av den tidigare forskningen har fokuserat på att öka FA under idrottslektioner (Errisuriz et al., 2018). Samtidigt tycks det inte vara tillräckligt att enbart öka FA-inslagen under idrottslektioner, utan skolelever behöver även öka FA utanför idrottslektioner för att öka sin totala nivå av FA. Både internationellt och i Sverige har olika projekt och studier prövat nya sätt att öka FA *före*, *under* och *efter* skoltid. Ett uppmärksammat svenskt exempel är Bunkefloprojektet som avsåg att öka den dagliga FA bland skolelever (Karlsson et al., 2019). Andra initiativ handlar om hur FA kan integreras i lektioner i andra skolämnen. Här finns en bredd av aktiviteter som bland annat innefattar aktiva lektioner och aktiva pauser (Webster et al., 2015). Forskning visar att aktiva lektioner kan ha positiva effekter på både FA och skolprestationer (Norris et al., 2020; Watson et al., 2017). Samtidigt kan det finnas utmaningar med att genomföra aktiva lektioner och ämnesintegrerad FA i grundskolan. En utmaning handlar om att tiden för ämnet idrott och hälsa är begränsad i läroplanen, och att genomföra FA inom ramen för andra lektioner kan skapa spänningar då ämnesintegrerad FA kan upplevas stjäla tid från den vanliga undervisningen. Tidigare forskning visar att en rad faktorer har betydelse när ämnesintegrerad FA implementeras i grundskolan (Michael et al., 2019). Exempelvis handlar det om lärares motivation och självförtroende

tillsammans med organisatoriskt stöd, tid och resurser. Det behövs dock fortsatt och fördjupad kunskapsutveckling kring hur ämnesintegrerad FA fungerar i praktiken och vilka möjligheter och hinder som involverade elever och pedagoger upplever vid implementering (Lee & Gortmaker, 2017).

I denna artikel beskrivs upplevelser av ett arbetssätt som integrerar FA i teoretisk ämnesundervisning kallat Fysisk Aktivitet och Lektion i Kombination (FALK). Avsikten med FALK är att eleverna under lektionen får utöva pulshöjande aktiviteter samtidigt som de tillgodogör sig den teoretiska undervisningen. Målsättningen med FALK är att utveckla ett *praktiskt genomförbart arbetssätt* för ökad total FA bland skolelever. I vår studie närmar vi oss frågan om praktisk genomförbarhet och bidrar med kunskap om betydelsefulla faktorer vid implementering av FALK.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur elever, vårdnadshavare och pedagoger upplever implementering av ämnesintegrerad FA i några av de ordinarie lektionerna vid en kommunal grundskola.

Studien utgår från två frågeställningar:

- Vilka möjligheter och hinder upplever elever, vårdnadshavare och pedagoger vid implementering av ämnesintegrerad FA?
- Vilka förbättringsmöjligheter avseende ämnesintegrerad FA ser elever, vårdnadshavare och pedagoger?

Metod

En kvalitativ forskningsansats har använts för att undersöka hur deltagarna upplevt möjliggörande och hindrande faktorer vid implementering av ämnesintegrerad FA vid en grundskola.

Interventionens upplägg och kontext

FALK har som mål att utveckla ett praktiskt genomförbart arbetssätt som ökar den totala nivån av FA bland skolelever. I korthet handlar interventionen om att FA och lektioner kombineras genom så kallade FALK-pass med avsikt att åstadkomma ämnesintegrerad FA (se bilaga 1). Interventionen har genomförts med elever i årskurs 1 till 3 vid en kommunal grundskola belägen i ett mindre samhälle utanför en mellanstor stad i Mellansverige. Elever från en annan grundskola i samma kommun har fungerat som kontrollgrupp. Eleverna i interventionsgruppen genomförde tre FALK-pass à 30 minuter i veckan, utöver ordinarie idrottslektioner (2 ggr/vecka à 40 minuter). Interventionen pågick under

ett läsår (HT20 och VT21) med FA som huvudsakligt utfallsmått och objektivet uppmätt med hjälp av stegräknare (se Ljung et al. 2022 för mer information om interventionen, aktivitetsmätning och effekter).

Deltagare och datainsamling

Denna studie omfattar tre grupper av deltagare närmare bestämt elever, vårdnadshavare och pedagoger (lärare och fritidspedagoger). För urvalet av deltagare användes ett ändamålsenligt urval (Patton, 2002) utifrån deltagarnas upplevelser och uppfattningar om ämnesintegrerad FA. I praktiken gjordes ett bekvämlighetsurval av elever som deltagit i FALK-pass, vårdnadshavare för elever som deltagit i FALK-pass och pedagoger som ansvarat för att genomföra FALK-pass.

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2014) med sjuutton elever (9 flickor och 8 pojkar), nio vårdnadshavare (5 kvinnor och 4 män) och nio pedagoger (8 kvinnor och en man). Alla intervjuer var individuella och genomfördes med hjälp av en intervjuguide med öppna frågor. Intervjufrågorna var enkla och fokuserade på vad som fungerar bra, vad som fungerar mindre bra och vad som kan förbättras gällande FALK. Intervjuerna genomfördes av två av artikelförfattarna (EL och SJ) och dokumenterades genom anteckningar. Samtliga intervjuer genomfördes efter interventionens slut (maj-juni 2021).

För intervjuer med elever inhämtades skriftligt informerat samtycke från vårdnadshavare och muntligt samtycke erhöles för intervjuer med vårdnadshavare och pedagoger. FALK-studien har godkänts av Etikprövningsmyndigheten (dnr 2020-00922).

Analys

Insamlade intervjudata analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Elo & Kyngäs, 2008). Analysen påbörjades med läsning av intervjumaterialet och därefter följde öppen kodning genom att söka efter nyckelord, fraser och betydelsefulla meningar. Genom den öppna kodningen identifierades koder som sorterades in i potentiella underkategorier, vilka senare sammanfördes till mer övergripande kategorier. Efter denna process granskades underkategorier och kategorier vartefter de bearbetades ytterligare. Intervjumaterialet analyserades först separat och induktivt för de tre intervjugrupperna för att därefter sammanföras till en helhet. Alla författare var involverade i analysens slutskede och resultaten diskuterades för att säkerställa trovärdighet. Vårt arbetssätt är i linje med dialogisk intersubjektivitet (Kvale & Brinkmann, 2014), vilket innebar att vi kunde komma överens om tolkningar och beskrivningar av resultaten.

Resultat

I analysen framkommer fyra beskrivande kategorier som illustreras med citat nedan. Inom kategorierna fokuseras elevers, vårdnadshavares och pedagogers upplevelser av FALK liksom möjligheter, hinder och förbättringar.

Positiva attityder och uppmuntran till fysisk aktivitet

I intervjuerna ger elever, vårdnadshavare och pedagoger uttryck för positiva attityder till FA och att FALK bidrar till ökad rörelse bland elever och även i deras familjer. Eleverna beskriver att det är ”*kul att röra på sig*” (elev, årskurs 1) när de suttit still längre perioder på andra lektioner. Eleverna berättar också att de tycker om att springa, leka och få göra det utomhus i friska luften. Att FALK varit positivt och uppmuntrar till rörelse bekräftas av pedagogerna som upplever att merparten av eleverna vill ha pulshöjande aktiviteter och få utlopp för sin energi. Pedagogerna betonar även att eleverna behöver komma ut och röra på sig efter traditionella klassrumslektioner.

”De (eleverna) har fått utlopp för sin energi och behöver verkligen röra på sig efter matematiklektionen i klassrummet.” Pedagog

Att FA stimuleras och diskuteras i familjen är något som beskrivs av vårdnadshavarna, som också berättar om stegräknaren som barnen använder i projektet. Vårdnadshavarna menar att stegräknaren medvetandegör hur mycket eller lite som barnen rör sig och kan bidra till ökad rörelse. Exempelvis blir barnen medvetna om att de bör nå 10 000 steg per dag. Vårdnadshavarna beskriver också att stegräknaren ger upphov till tankar bland barnen kring vilka aktiviteter som genererar många steg. Stegräknaren bidrar även till att barnen jämför antal steg, vilket inte är odelat positivt enligt några vårdnadshavare eftersom det kan bidra till väl mycket fokus på prestation. Mer positivt är att stegräknaren bidrar till diskussioner om rörelse, skärmtid, samhällsnormer och en hälsosam livsstil.

”Det har absolut varit diskussioner om stegräknarna och framför allt under mätningsveckorna. Vår dotter sa: ”Pappa du har ett dåligt jobb. Det är inte bra att sitta stilla för då kan man bli sjuk”. ...Då pratade vi om att det går att kompensera rörelse på annat sätt.” Vårdnadshavare

Eleverna själva beskriver att stegräknaren har uppmuntrat till mer rörelse. Stegräknaren har bidragit till tankar om hur många steg som olika fritids- och vardagsaktiviteter ger (t.ex. fotbollsträning och gymnastik).

Ett nytt arbetsätt möter elever, vårdnadshavare och pedagoger

Såväl elever, vårdnadshavare som pedagoger är positiva till det nya arbetsätt som FALK innebär. Eleverna beskriver att FALK är roligt och att de upplever att: ”vi får lära oss massa saker på samma gång som vi rör oss” (elev, årskurs 2). FALK-passen upplevs innehålla många roliga och varierande övningar med både rörelse och läraaktiviteter. Eleverna ger också egna exempel på nya, och vidareutveckling av befintliga, övningar (se bilaga 1 där ”Mattekull” har utvecklats av eleverna och ”Mattetjuvarna” är en vidareutveckling av en lek utifrån elevernas förslag). Precis som eleverna är vårdnadshavarna positiva till ett arbetsätt som kopplar ihop rörelse och lärande, och vårdnadshavarna uttrycker behov av att barnen behöver röra på sig mer.

Pedagogerna upplever att arbetsättet i FALK är tydligt, flexibelt och bidrar till både rörelseglädje och lärande. De menar att FALK inte behöver vara så komplicerat och att det är positivt att FALK-passen finns på schemat för att tydliggöra att det är obligatoriska lektioner precis som andra ämneslektioner. Pedagogerna vittnar även om att eleverna uppskattar FALK-passen och att det är välfungerande övningar. Vidare upplevs FALK som ett flexibelt arbetsätt som kan varieras utifrån ämne, elevgruppens storlek, väder och årstid. Dessutom uppskattar pedagogerna att det vid behov har varit möjligt att organisera om FALK-passen och göra schemaändringar. Det underlättar också om pedagogen som genomför FALK-passen känner eleverna, vet vilket ämnesområde klassen arbetar med samt vad eleverna behöver träna mera på.

”Vi har försökt att vara flexibla och ändra utifrån ämnesområden, årstider, väder och elevgruppens dagsform.” Pedagog

En positiv effekt av FALK som lyfts fram av såväl elever, vårdnadshavare som pedagoger är att det blir lugnare i klassrummet efter FALK-passen. Både elever och vårdnadshavare uttrycker att det kan vara skönt för eleverna att få göra av med överskottsenergi. Pedagogerna betonar att eleverna blir mer fokuserade på efterföljande undervisningspass.

”Jag tycker de (eleverna) kommit ner i varv efter ett utepass. Det har blivit ett bra arbetspass efteråt i klassrummet.” Pedagog

Både elever och pedagoger ger uttryck för att det även finns utmaningar med FALK. För elevernas del handlar det om elever som inte lyssnar och skapar oro under genomgångar, samt att FALK-passen upplevs som mindre roliga om läraaktiviteterna är för svåra. Några pedagoger uttrycker att det kan vara en utmaning att kombinera FA med ett relevant ämnesinnehåll. Två pedagoger me-

nar att FALK kan kännas för ”styrkt” eller att det känns ”konstlat” att kombinera pulshöjande aktiviteter med ämnesundervisning. Exempelvis kan det vara en utmaning att hitta balans mellan FA och läraktiviteter. En annan utmaning för pedagogerna kan vara att skapa motivation, engagemang och studiero vid genomgångar inför FALK-passen. Samtidigt framhåller pedagogerna att utmaningar kring motivation och studiero gäller all undervisning och inte är något som är unikt för FALK.

”Att kombinera detta med att det måste vara en fysisk aktivitet med puls... Detta har blivit lite konstlat för mig, att få till.” Pedagog

Informationsspridning är ett förbättringsområde som framhålls av vårdnadshavarna som efterlyser mer information om FALK och dess aktiviteter. Även om många elever berättar om FALK hemma så gäller inte det alla elever. Några vårdnadshavare är intresserade av att veta mer om resultaten och andra anser att FALK är inspirerade och att information borde spridas till andra klasser och skolor i kommunen.

Ett nytt arbetssätt möter skolan och pedagogernas arbetsvardag

Det nya arbetssättet som FALK innebär har av uppenbara skäl inflytande på hur pedagogerna arbetar. Flera pedagoger beskriver att FALK har bidragit till nytänkande kring hur FA och undervisning kan kopplas ihop. Arbetssättet beskrivs innebära mer samarbete genom att pedagogerna kan låna arbetsmaterial av varandra eller inspirera och skapa nytt material tillsammans. En annan aspekt av samarbete som pedagogerna framhåller är att det underlättar att vara två pedagoger under FALK-passen. Exempelvis kan arbetsuppgifter delas upp mellan pedagogerna och det underlättar när eleverna ska redovisa olika uppgifter liksom för att stödja elever.

”... vi har turats om att göra olika material och det har varit givande att få nya idéer från någon annan kollega.” Pedagog

”...att vi varit två för då har vi kunnat dela dem i halvgrupper och kunnat göra olika uppgifter eller att någon håller i passet och den andra ser till att alla är med och stöttar och förklarar vad som gäller.” Pedagog

Pedagogerna beskriver även att FALK kan innebära utmaningar relaterade till arbetsplanering och tidsåtgång. Bland annat beskrivs att det kan ta tid att komma in i planeringstänkande och att det tar tid att producera arbetsmaterial. En annan utmaning har att göra med arbetsplanering och att det kan vara svårt att

genomföra FALK-pass om ordinarie personal är frånvarande och vikarie ska introduceras i arbetsstället.

Även om pedagogerna betonar samarbete som något positivt beskrivs samsyn, samarbete, förankring och samordning av arbetsmaterial som förbättringsmöjligheter. Samsyn handlar om förbättrad kommunikation och att ha inblick i varandras arbetsområden. På samma sätt efterlyser pedagoger som arbetar ensamma med FALK-pass samarbete och att man kan hjälpas åt mer. Några pedagoger betonar även att FALK borde ha förankrats och diskuterats mer i arbetslaget initialt. Ett annat förbättringsförslag är bättre samordning av arbetsmaterial där materialet samlas på ett ställe och struktureras upp tydligare efter årskurs och ämne.

Omgivningsmiljöns påverkan

Förändringar av den yttre skolmiljön och väderbetingelser upplevs ha påverkat implementeringen av FALK. Pedagogerna beskriver att en ombyggnation av skolgården delvis har försvårat genomförandet av FALK-passen. Ombyggnationen innebar att skolgårdens area tillfälligt minskade, vilket medförde att elever och pedagoger behövde samsas med andra elever på en mindre yta. Både pedagoger och elever beskriver att det stundtals medfört svårigheter för elever att kunna koncentrera sig på FALK-lektionens innehåll på grund av andra distractioner på skolgården.

”Det var tufft på hösten när det var flera elever som inte kunde fokusera på grund av olika anledningar och det försvårade att vara ute med många intryck. Ombyggnationen av skolgården har försvårat arbetet en del.” Pedagog

Avseende den yttre skolmiljön uttrycker några pedagoger att det vore önskvärt att ha en bestämd plats för FALK-passen där eleverna kan samlas inför lektioner. Exempel som ges är fotbollsplanen eller ett näraliggande skogsområde.

Även vädret har stundtals inneburit utmaningar att genomföra FALK-passen som planerat. Utmaningarna gäller främst vid ösregn samt vid sträng vinterkyla. Pedagogerna beskriver att de då ibland tvingats tänka om och genomfört FA inomhus i form av en rörelsepaus för att sedan återgå till ordinarie lektion. Även elever uttrycker att det inte är lika roligt att delta i FALK-pass när det är blött och kallt ute.

Diskussion

I studien har vi undersökt hur elever, vårdnadshavare och pedagoger upplever implementeringen av FALK vid en kommunal grundskola. Resultaten som

framkommer i studien ligger väl i linje med tidigare forskning om möjliggörande och hindrande faktorer vid implementering av ämnesintegrerad FA i grundskolan (Michael et al., 2019). Att pedagogerna upplever att FALK uppmuntrar till rörelse och som ett tydligt och flexibelt arbetssätt är betydelsefulla möjliggörande faktorer. Tidigare forskning framhåller just positiva uppfattningar om FA bland pedagoger och att arbetssätt (insatser/aktiviteter) uppfattas som enkla att implementera som möjliggörande faktorer för ämnesintegrerad FA (Michael et al., 2019). Att pedagogerna ser FALK som ett tydligt och flexibelt arbetssätt är särskilt viktigt eftersom målet är att arbeta fram ett praktiskt genomförbart arbetssätt för FA och lärande i kombination. Även vårdnadshavarna är positiva till arbetssättet och menar att FALK bidrar till att FA stimuleras och diskuteras inom familjen. Exempelvis genom att eleverna blir mer medvetna om sin egen FA och frågvisa om sina föräldrars och syskons aktivitetsnivå (jmf. Bergström, 2015). Dessutom visar resultaten att eleverna tycker att FALK är roligt och bidrar till rörelseglädje i skolan. Att både elever och vårdnadshavare har fått komma till tals och beskriva sina upplevelser av FALK är positivt med tanke på att den internationella forskningen tenderar att ha ett utpräglat lärarperspektiv (jmf. Michael et al., 2019). Med detta sagt beskriver pedagogerna i studien att FALK bidrar till professionell utveckling och samarbete. Detta sker främst genom att arbetssättet uppmuntrar till nytänkande och genom att pedagogerna stödjer och inspirerar varandra. Exempelvis genom att samarbeta kring att ta fram och dela med sig av arbetsmaterial.

Resultaten synliggör också några hindrande faktorer som främst kan kopplas till pedagogernas arbetssituation, tidsåtgång och praktiska utmaningar att kombinera FA och undervisning. Tidsbrist och konkurrerande krav på att uppfylla läroplanen är något som framhålls i tidigare forskning (t.ex. Cothran et al., 2010; Goh et al., 2013; Michael et al., 2019). I vår studie är inte dessa konkurrerande krav så framträdande, men några pedagoger upplever FALK som styrt eftersom pulshöjande aktiviteter behöver kombineras med ämnesundervisning. I början av studien framkom ett behov hos några pedagoger att få hjälp med lämpliga övningar för aktuellt ämnesområde. Till stor del avhjälpes dessa problem under studiens gång tack vare kollegialt stöd. Dessutom fanns det tillfällen då pedagoger upplevde svårigheter med att skapa motivation och engagemang bland vissa elever. Att skapa studiemotivation är samtidigt inte något som är unikt för FALK, utan något som det alltid behöver arbetas med i undervisningssituationer.

Andra hindrande faktorer som framkommer i studien är förändringar av den yttre skolmiljön och utmanande väderbetingelser. I tidigare forskning beskrivs utmaningar i den fysiska skolmiljön, men det är värt att notera att forskningens uteslutande handlar om klassrumsmiljön (Michael et al., 2019). I vår studie

handlar skolmiljön i stället om att vara utomhus i skolgårdsmiljö, en skolgård som under stora delar av studien var under ombyggnad. Både elever och pedagoger beskriver att ombyggnationen har inneburit att fler elever ska samsas om att vara på en mindre gemensam yta. Exempelvis beskriver eleverna att det ibland har varit svårt att koncentrera sig på FALK-passet när andra elever har befunnit sig på skolgården. I resultatet framkommer också att det kan vara utmanande att genomföra FALK-pass i svenskt vinterväder. Vid besvärligt väder har fokus varit att genomföra pulshöjande aktiviteter (rörelsepauser) för att sedan återgå till traditionell klassrumsundervisning.

När det gäller förbättringsmöjligheter i FALK framhåller pedagogerna att det är önskvärt med än mer samsyn kring arbetssättet och samordning av arbetsmaterial. Detta handlar exempelvis om förbättrad kommunikation och om att strukturera upp arbetsmaterial på ett tydligare sätt efter ämne och årskurs. Vårdnadshavarna lyfter fram informationsspridning som ett förbättringsområde, men det handlar snarast om nyfikenhet på resultaten och vidare spridning av FALK. Att vårdnadshavare vill ha information om forskningsresultaten framkommer i en liknande svensk studie om FA i skolan (Bergström et al., 2015). Ovanstående förbättringsmöjligheter tangerar organisatoriska frågor, men något förvånande berörs rektors roll i implementeringen av FALK i begränsad utsträckning i studien. Ledarskap, organisatoriskt stöd och resurser är vanligen faktorer som bedöms betydelsefulla både i implementeringsforskning (se t.ex. Durlak & Dupre, 2008), implementering av skolbaserade hälsointerventioner (Shoemith et al., 2021) och för lyckosam implementering av ämnesintegrerad FA (Michael et al., 2019). I vår studie var dock rektors roll avgörande för att genomföra FALK, inte genom att uttalat och direkt driva och styra projektet utan snarare genom att skapa goda förutsättningar för engagerade medarbetare att genomföra FALK i praktiken. Skolledningen har generellt en viktig roll att spela genom att skapa strukturer, processer och resurser för att ämnesintegrerad FA ska kunna vara hållbart över tid (Webster et al., 2015; Shoemith et al., 2021).

Metodologiska överväganden

En styrka i studien är att den undersöker möjligheter och hinder vid implementering av ämnesintegrerad FA utifrån tre perspektiv. Intervjuerna med elever, vårdnadshavare och pedagoger bidrar till en mer nyanserad och trovärdig bild av implementeringsprocessen (Patton, 2002), och det är särskilt betydelsefullt att elevers och pedagogers röster blir hörda eftersom de deltar i och genomför FALK-passen. En begränsning är dock att studien speglar upplevelser från en enskild mellanstor kommunal grundskola. Samtidigt kan studiens resultat vara överförbara för liknande arbetssätt (interventioner) inom grundskolan givet att

kontextuella förhållanden beaktas (Lee & Gortmaker, 2017; Patton, 2002). En annan begränsning är de korta och icke-ljudinspelade intervjuerna. Emellertid visar en ny litteraturöversikt att snabba (intervju-)tekniker, trots vissa begränsningar, kan vara ett alternativ till traditionella kvalitativa metoder (Vindrola-Padros & Johnson, 2020).

Slutsatser

Studiens slutsatser är att FALK är ett användbart och praktiskt genomförbart arbetssätt för att integrera FA i den teoretiska undervisningen. Arbetssättet upplevs som positivt, tydligt, flexibelt och förhållandevis enkelt att implementera. Att arbetssättet uppmuntrar till ökad rörelse, rörelseglädje och lärande beskrivs som möjliggörande faktorer. Arbetssättet upplevs också ha bidragit till professionell utveckling, kollegialt lärande och samarbete bland pedagogerna. Pedagogers arbetssituation, tidsåtgången och vissa praktiska utmaningar att kombinera FA med läraaktiviteter beskrivs som hindrande faktorer. Förändringar av den yttre skolmiljön och utmanande väderbetingelser är andra hindrande faktorer. Förbättringsmöjligheter innefattar bland annat mer samsyn kring arbetssättet bland pedagoger och samordning av arbetsmaterial. Möjliggörande och hindrande faktorer, tillsammans med kontextuella förhållanden, behöver beaktas för att FALK ska kunna vara ett praktiskt genomförbart arbetssätt som är hållbart över tid. Detsamma gäller för att FALK aktivt ska kunna spridas till andra grundskolor i landet.

Referenser

- Bergström, H., Haggård, U., Norman, Å., Sundblom, E., Elinder, L. S., & Nyberg, G. (2015). Factors influencing the implementation of a school-based parental support programme to promote health-related behaviours - interviews with teachers and parents. *BMC Public Health*, *15*, 541. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1896-x>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *17*, 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Cothran, D. J., Kulinna, P. K., P., & Garn, A. C. (2010). Classroom teachers and physical activity integration. *Teaching and Teacher Education*, *26*(7), 1381-1388. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.04.003>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000966>
- Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: a review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, *41*(3-4), 327-350. <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9165-0>

- Elo, S., & Kyngäs, B. (2008). The qualitative content analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Errisuriz, V. L., Golaszewski, N. M., Born, K., & Bartholomew, J. B. (2018). Systematic review of physical education-based physical activity interventions among elementary school children. *The Journal of Primary Prevention*, 39(3), 303-327. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0507-x>
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektiv uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga. En systematisk litteraturoversikt och metaanalys* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48f6b367172c42838d872cc85776453d/skolrelaterade-insatser-fysisk-aktivitet-psykisk-halsa-barn.pdf>
- Goh, T. L., Hannon, J. C., Newton, M., Webster, C., Podlog, L., & Pillow, W. (2013). “I’ll squeeze it in”: transforming preservice classroom teachers’ perceptions towards movement integration in schools. *Action in Teaching Education*, 35(4), 286-300. <https://doi.org/10.1080/01626620.2013.827600>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Karlsson, M., Lahti, A., Cronholm, F., Fritz, J., Cöster, M., Dencker, M., Karlsson, C., & Rosengren, B. (2019). Daglig skolidrott ger ökad benmassa och successivt minskad frakturrisik: resultat från Bunkefloprojektet. *Läkartidningen*, 116, FHP7.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl.). Studentlitteratur.
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Linden, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *Journal of School Health*, 84(8), 473-480. <https://doi.org/10.1111/josh.12179>
- Lee, R. M., & Gortmaker, S. L. (2017). Health dissemination and implementation within schools. In R. C. Brownson, G. A. Colditz & E. K. Proctor (Eds.), *Dissemination and implementation research in health: translating science to practice* (2 ed., p. 401-416). Oxford University Press.
- Ljung, T., Ljung, E., & Josefsson, S. (2022). Fysisk Aktivitet och Lektion i Kombination (FALK): Ett arbetssätt för mera fysisk aktivitet i skolan. *Socialmedicinsk tidskrift*, 99(2), 241-254.
- Michael, R. D., Webster, C. A., Egan, C. A., Nilges, L., Brian, A., Johnson, R., & Carson, R. L. (2019). Facilitators and barriers to movement integration in elementary classrooms: a systematic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 151-162. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1571675>
- Norris, E., van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826-838. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- Nyberg, G. (2021). It is time to get a move on and tackle worrying health behaviour patterns in children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 110(9), 2499-2500. <https://doi.org/10.1111/apa.15891>
- Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., & Lindroos, A. K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Paediatrica*, 109(11), 2342-2353. <https://doi.org/10.1111/apa.15251>

forskning och teori

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Sage.

Rosell, M., Carlander, A., Cassel, S., Henriksson, P., J-son Höök, M., & Löf, M. (2021). Generation Pep study: a population-based survey on diet and physical activity in 12,000 Swedish children and adolescents. *Acta Paediatrica*, *110*(9), 2597-2606. <https://doi.org/10.1111/apa.15850>

Shoesmith, A., Hall, A., Wolfenden, L., Shelton, R. C., Powell, B. J., Brown, H., McCrabb, S., Sutherland, R., Yoong, S., Lane, C., Booth, D., & Nathan, N. (2021). Barriers and facilitators influencing the sustainment of health behaviour interventions: a systematic review. *Implementation Science*, *16*, 62. <https://doi.org/10.1186/s13012-021-01134-y>

Vindrola-Padros, C., & Johnson, G. A. (2020). Rapid techniques in qualitative research: a critical review of the literature. *Qualitative Health Research*, *30*(10), 1596-1604. <https://doi.org/10.1177/1049732320921835>

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, *16*, 691-701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>

Bilaga 1: Exempel på FALK-pass.

FALK-pass	Förberedelse	Genomförande
Läsförståelse (FALK-SV)	Meningar som passar kunskapsnivån i aktuell klass och som beskriver föremål, exempelvis olika sorters skor (t ex "Vit gymnastiksko med gröna snören") skrivs ner på ett papper. Tillverka också en bild som passar ihop med respektive mening. Om man vill återanvända meningarna och bilderna så är det en klar fördel om materialet lamineras.	Varje elev får en mening, läser den och springer sedan ca 20 meter bort till platsen där bilderna är utlagda. Eleven tar med sig bilden som passar till meningen, springer tillbaka till utgångspunkten och visar en vuxen. Därefter springer eleven och lägger tillbaka bilden, springer tillbaka till utgångspunkten igen och får en ny mening. (Övningen kan genomföras i par om en i paret är väldigt lässvag).
Mattekull (FALK-MA)	Utvecklad av eleverna själva. En yta markeras med koner i varje hörn, för en klass med 20 elever kan ca 20 x 20 meter vara lagom. Berätta för eleverna vad som ska övas idag (t ex 5:ans multiplikationstabell).	Två elever utses till "kullare" som sätter på sig ett lekbånd eller en reflexväst. Övriga elever får springa inom den markerade ytan och försöka undgå att bli "kullade". De elever som blir "kullade" står still och sträcker upp armarna. För att bli "befriad" så ställer sig en klasskamrat framför och ställer en fråga (t ex "Vad är 4 x 5?"). Vid rätt svar är den "kullade" fri igen. Byt "kullare" med jämna mellanrum.
Mattetjuvarna (FALK-MA)	Vidareutvecklad av eleverna från leken "Under hökens vingar". Genomförs på en avgränsad yta, för en klass med 20 elever kan ca 15 x 25 meter vara lagom. Varje elev får en bricka med en siffra (skriven på en plastbricka, en träbit eller ett inplastat papper). Siffrorna avpassas efter kunskapsnivån i aktuell klass, t ex ental, tiotal eller hundratal.	Från början är det en elev som är "hök" och står i mitten, de andra eleverna står längs ena kortsidan. "Höken" ropar en siffra, t ex "16". Nu gäller det för eleverna att med olika räknesätt para ihop sig med varandras siffror för att få summan 16. De som lyckas fattar varandras händer och går "fria" över till andra sidan. Övriga måste springa och akta sig för "höken". De som blir "kullade" blir också "hökar" nästa omgång.
Tipspromenad med "Följ John" (FALK-NO, FALK-SO)	Pedagogen förbereder frågor som handlar om någonting som ni arbetar med i klassen (t ex djur i Sverige, dinosaurier, stenåldern). Frågorna ska vara formulerade så att det finns tre svarsalternativ (1, X, 2). Dela in klassen i grupper med ca 3 - 4 elever i varje grupp. Berätta för eleverna vilken rörelse som ska utföras vid respektive svarsalternativ (t ex 1=stå på ett ben, X=stå som ett kryss, 2=hoppa jämfota).	I varje grupp är det den elev som går först ("John") som bestämmer vilka rörelser som ska utföras (t ex skridskohopp, flaxa med armarna, långa steg) medan gruppen rör sig framåt. På given signal (t ex vissling) kommer grupperna springande till den vuxne som ställer en ämnesområdesrelaterad fråga med tre svarsalternativ (1, X, 2), grupperna diskuterar inbördes och gör den rörelse som motsvarar rätt svarsalternativ. Därefter byter grupperna "John" och tipspromenaden fortsätter.