

# Fysisk aktivitet på fritidshem

– Styrningsrationaliteter i fritidshemmets styrdokument

Annica Westman

Barn- och ungdomsvetenskapliga institutionen

Självständigt arbete 15 hp, GN

Barn- och ungdomsvetenskap

Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i fritidshem (180 hp)

Vårtermin 2018

Handledare: Kim Ringmar Sylwander

Examinator: Magnus Kilger

English title: Physical activity at the leisure center



Stockholms  
universitet

# Fysisk aktivitet på fritidshem

– Styrningsrationaliteter i fritidshemmets styrdokument

**Annica Westman**

## Sammanfattning

Att vara fysisk aktiv och anta det som hälsoförebyggande livsstil har blivit ett hett debattområde runt om i världen. Metodens ansats utgår från diskursanalytisk ansats och Foucaults teoretiska perspektiv för styrningsrationalitet i skolan. Resultat och slutsatser är att lärarens expertis och påverkande förmågor ska fostra eleven att vilja välja en aktiv livsstil. De styrningsrationaliteter jag identifierat som framkommer i analysen är: **en restriktiv styrningsrationalitet** - en begränsande styrning inom ramar för önskvärda normer, **en fostrande styrningsrationalitet** - ska utgöra elevens utveckling insikt av självstyre, **frivillig styrningsrationalitet** – eleven ska intresseväckas och uppmuntras att vilja välja det önskvärda. Sedan finns ju en **avsaknad av styrningsrationalitet** gällande vila och återhämtning samt balansen mellan det och fysisk aktivitet. **diskursiv praxis – en styrningsrationalitet** - gör oss styrbara genom kommunikativa maktmedel.

### Nyckelord

Fysisk aktivitet, fritidshem, styrningsrationalitet, styrdokument, medborgarideal

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	<b>1</b>
Nyckelord .....	1
<b>Förord</b> .....	<b>1</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>2</b>
Skolans uppdrag och uppmuntrande styrning .....	3
Skolverkets förtydligade uppdrag .....	4
Läroplan – läroplansteori .....	4
<b>Tidigare forskning</b> .....	<b>5</b>
Dominerande diskurser gällande barn och rörelse generellt.....	5
Dominerande diskurser gällande barn och rörelse i skolan .....	6
Hälsofrämjande fostran .....	7
Forskning gällande fysisk aktivitet i skola och fritidshem utifrån ett diskursanalytiskt perspektiv. ....	7
Vila och återhämtning i förhållande till fysiska aktiviteter.....	8
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>9</b>
Syfte.....	9
Frågeställning .....	9
<b>Teoretiska perspektiv</b> .....	<b>10</b>
Diskurs .....	10
Diskursteori .....	10
Diskursanalys.....	10
Styrningsrationalitet .....	11
Maktutövande genom olika praktiker.....	11
Subjekt och subjektpositionering .....	12
<b>Metod</b> .....	<b>13</b>
Val av metod .....	13
Urval och avgränsningar.....	13
Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet .....	13
Fritidshemmets kommentarsmaterial .....	14
Allmänna råd fritidshem .....	14
Skoltexter om satsningar för ökad rörelse.....	14

Genomförande .....	14
Databearbetning och analysmetod .....	15
Forskningsetiska överväganden .....	15
<b>Resultat och analys .....</b>	<b>16</b>
Den restriktiva styrningsrationaliteten – den disciplinära styrningen .....	16
En fostrande styrningsrationalitet .....	17
Det aktiva medborgaridealet .....	18
Diskursiv praxis – en styrningsrationalitet.....	19
Skolors satsningar för ökad rörelse .....	20
Frivillighetens styrningsrationalitet – det självdisciplinerande subjektet .....	22
Fritidshemmets styrdokument .....	24
Avsaknad av styrningsrationalitet .....	25
Förhållning om balans mellan vila och aktivitet för den aktiva medborgaren.....	25
<b>Diskussion.....</b>	<b>26</b>
Betydelse för praktiken och professionen .....	29
Slutsatser .....	29
Vidare forskning .....	30
<b>Referenser.....</b>	<b>30</b>

# Förord

Som student i grundlärarprogrammet med inriktning mot fritidshem på Stockholms universitet är jag intresserad av fritidshemmets verksamhet och givetvis även andra delar av skolans verksamhet för att få en helhetssyn på elevernas vardag i skolan. Jag anser att skolan är en otroligt viktigt hörnsten i varje barns uppväxt. Därför ska skolan vara ett föredöme för varje barns grundläggande värderingar om sig själva och i interaktion med andra.

Skolans uppdrag handlar om att främja och stimulera individers allsidiga personliga utveckling till att vara aktiva och ansvarsfulla (Skolverket, s. 9, 2016a). Det uppdraget handlar om att stödja och uppmuntra barn till att välja hälsofrämjande livsstil genom att befästa goda vanor samt ge dem verktyg till att utveckla sina förmågor att ta personligt ansvar för sina val.

Mitt val föll på att göra en diskursanalytisk studie till skillnad från en empirisk kvalitativ observationsstudie på fritidshem under skoltid där jag tillstötte svårigheter med att få tillgång till observationstillfällen på skolor. Detta berodde främst på att skolorna jag kontaktade ansåg att tiden var för nära inpå terminsstarten varpå rektorerna bedömde att lärarna inte hade möjlighet och tid att engagera sig.

Av den orsaken fick jag lägga om min forskningsstudie till att göra diskursiv textanalys av skolan/fritidshemmet styrdokument. Analysen syftar att studera hur styrning genom fritidshemmets läroplan möjliggör för fritidslärare att uppmuntra elever till fysiska aktiviteter och främja för en hälsofrämjande livsstil.

# Inledning

Samhällsproblemet denna studie grundas i är att det förekommer mycket larmrapporter om att skolbarns ohälsa ökar. Ohälsosamma levnadsvanor är en av identifierade folkhälsomyndigheten rapporterar om har inverkan på barns och ungas psykiska och fysiska ohälsa. Folkhälsomyndighetens (2017) undersökning om barn och ungdomars psykiska hälsa är en internationell återkommande samarbetsstudie med världshälsoorganisationen, WHO, vilket görs var fjärde år. Resultaten från den senaste rapporten 2013/14 visar på förbättrade hälsovanor för de flesta barn i Sverige avseenden minskat alkoholintag, minskad användning av tobaksprodukter samt förbättrade matvanor. Dock så framkommer det att barn rör sig allt mindre i vardagen och att skolbarns psykiska hälsa försämrats. Skolbarns dagliga fysiska aktivitet har minskat i takt med att barns skärmtid ökat (Folkhälsomyndigheten, 2014). Olika möjliga faktorer spelar in här som barns sociala trygghet och påverkan från sociala medier, den ökade individualiseringen samt stress över skolarbetet och miljön både i skolan och i hemmet samt minskad daglig fysisk aktivitet uppges ligga till orsak för den psykiska ohälsan. Det har också precis kommit in ny forskning som pekar på att ungas ohälsa inte försämrats de senaste åren.

Denna studie kommer fokusera på skolbarns dagliga fysiska aktivitet i fritidshemmet. Syftet med studien är att göra en textanalys av fritidshemmets styrande dokument med ett speciellt intresse för hur dokumenten formulerar fritidshemmets uppdrag att tillgodose elevers behov av fysiska aktiviteter under skoldagen samt skolans texter om satsningar för ökad rörelse.

I de svenska skolutvecklingsreformerna har fritidshemmet integrerats till en del av den vardagliga skolverksamheten från att tidigare varit en oberoende verksamhet gentemot skolan. Med läroplanen

som utkom 2011 tydliggjordes fritidshemmets uppdrag och betydelse i skolans verksamhet. Utvecklingen har sedan dess fördjupats till att ingå i ett mer sammanhängande skolsystem. Lärandet i fritidshemmet har sedan dess ett uppdrag som syftar till att stimulera elevernas lärande och utveckling samt erbjuda en meningsfull fritid genom att komplettera skolan med situationsanpassat lärande baserat på upplevelser utifrån behov och intresse både enskilt och i gruppssamverkan. (skolverket, 2016a)

På senare tid har det pågått mycket samhällsdebatter och politiska diskussioner om elevers ohälsa och fysiska aktiviteter på skolor. Forskningsstudier uppger positiva resultat på elevernas skolprestationer för elever som haft ökad fysisk aktivitet i skolan. Michael Nilsson, professor och forskare vid Centre for Brain Repair and Rehabilitation vid Sahlgrenska Akademin, Göteborgs Universitet (Käll, Nilsson, Lindén, 2014) säger att resultat från fler forskningsstudier uppvisar att ökat antal idrottslektioner förbättrar elevernas skolresultat. Jag liksom andra forskare är intresserad av att undersöka hur skolans styrningsrationalitet kan påverka elevens val att utveckla en aktiv livsstil för hälsofrämja syfte.

Forskning kring fysiska aktiviteter är pågående runt om i världen. Frågan har genom svenska idrottsföreningar och samhällsdebatter bidragit till ökat intresse de senaste åren. Vilket lett till intensifiering av ämnet i politiska debatter om mer idrott och hälsa på skolschemat. I en artikel skriver författaren Johanna Ulrika Orre i Riksidrottsförbundets rapport (2017) om regeringens planer av att gemensamma krafter från Riksidrottsförbundet, Gymnastik och idrottshögskolan, Svenskt friluftsliv samt Lärarförbundet och Lärarnas riksförbund/Svenska idrottsförening ska samverka för kompetensutveckling i syfte att utöka schemalagda timmar för idrott och hälsa i skolan. Denna studie kommer undersöka på vilka diskurser som framkommer gällande fysiska aktiviteter och vila i fritidshemmets styrdokument samt så studeras hur regeringen planer för satsningar på ökad rörelse i skolorna visar sig på några kommuner och skolors officiella hemsidor.

## Bakgrund

Intresset för denna studie grundas i skolans uppdrag att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet likaså ska hälso- och livsfrågor uppmärksammas. Skolans ska sträva efter att ge elever förutsättningar för utveckling och lärande i god miljö.

Fysisk inaktivitet förknippas med många hälsorisker som hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes, högt blodtryck, depression och ångest. Fysisk aktivitet däremot visar gynnsamma effekter på skelett och muskelstyrka. Konditionen förbättras vilket medför ökning av hjärtats slagvolym och syreupptagningsförmåga. Kroppens celler får snabbare syre tack vare ökad blodgenomströmning samt Hjärnans påverkan visar ökad produktion av endorfiner (kroppens må bra hormon), dämpar upplevelse av smärta och minskar risk för stress och depression samt förbättrar sömn och förbättrat immunförsvar. (Folkhälsomyndigheten, 2017).

I kursplanens inledande syftesbeskrivning för idrott och hälsa framhålls det att fysiska aktiviteter och hälsosam livsstil är grundläggande för människor samt att positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv främjar för en fortsatt hälsosamt och aktivt livsstil. Texten lyder:

”Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet.” (Skolverket, 2016a, s, 48)

I fritidshemmets syfte framhålls det centrala innehållets helhet omfattas av omsorg, utveckling och lärande. Fritidshemmet uppdrag (Skolverket, 2016a) att erbjuda elever en meningsfull fritid omfattas

även av fysiska aktiviteter i olika miljöer och balans mellan dessa för att elever ska utveckla förståelse för vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.

Skolans uppdrag bygger på en demokratisk samsyn att alla barn har rätt till likvärdig utbildning utifrån individuella behov. Elevers olika förmågor, svårigheter och intressen ska vara utgångspunkten för hur lärare ska arbeta med att tillgodose alla elevers utveckling (Skolverket, 2016a).

## **Skolans uppdrag och uppmuntrande styrning**

Den svenska skolans styrande dokument är förankrat i skollagen (Skollagen, 2010:800). Den svenska läroplanen anger utbildningens riktning för elevers kunskapsbildning och grundläggande värden. Syftesbeskrivningen för utbildning inom skolväsendet anger att elevers lärandeutveckling ska förankras i en helhetsyn som bygger på demokratisk medborgarfostran. Utbildningen ska uppmuntra elever till aktiva och självständiga medborgare med viljan att lära och utvecklas samt att ta ansvar för sitt eget bästa för ett livslångt lärande.

”4 § Utbildningen inom skolväsendet syftar till att barn och elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla barns och elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska också förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

I utbildningen ska hänsyn tas till barns och elevers olika behov. Barn och elever ska ges stöd och stimulans så att de utvecklas så långt som möjligt. En strävan ska vara att uppväga skillnader i barnens och elevernas förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen.

Utbildningen syftar också till att i samarbete med hemmen främja barns och elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarsställande individer och medborgare.” (Skollagen, 2010:800, 4§)

Läroplanen är ett levande dokument vilket ska prägla skolans uppdrag i tidsfrusen ideologi. Den rådande ideologin om människors hälsa och välmående är att pulshöjande aktiviteter och sinnesnärvaro förbättrar koncentration och kunskapsinläring. Det framgår delvis i en rapport där fler gemensamma krafter tar initiativet till insatser för att barn och unga ska röra på sig varje dag.

”Det råder fullständig samsyn om vikten av att barn och ungdomar ges goda möjligheter till fysisk aktivitet. Det är bra för välbefinnandet, för folkhälsan och för skolresultaten. Ändå vet vi att barn och unga rör på sig alldeles för lite och är stillasittande en alldeles för stor del av dagen. För att komma tillrätta med det här samhällsproblemet krävs en bred kraftsamling från flera aktörer.”  
(Regeringskansliet, 2017a. *Samling för daglig rörelse*. 16 maj 2017)

Läroplan och utbildningens syftar till barn och elevers utveckling att inhämta kunskaper och värden samt utveckling till aktiva, kreativa och ansvarsställande medborgare. Tillika den rådande diskursen om fysisk aktivitet. Innebär det att eleverna ses som subjekt med syfte att utveckla ett självstyrt lärande och vara sin egen drivkraft för eget välbefinnande. Varje elev uppmuntras till handlingsfrihet med riktat ansvar att följa samhällets normer och önskvärda beteenden. Demokrati sammanfattas av Sveriges riksdag med att all offentlig makt utgår från samhällsmedborgarna som väljer genom riksdagsval ut representanter som ska företräda folkets vilja i riksdagen. Demokratiska värderingar handlar om att alla människor är lika värda samt har samma grundläggande och medbestämmande rättigheter.(Sveriges riksdag, 2016) Demokrati med i alla välordnade former handlar inte om individuella rättigheter och värderingar utan om hur människor subjektpositionernas med hjälp av politiska maktutövande styrs till de all följa normativa värderingar och rättigheter som råder.

# Skolverkets förtydligade uppdrag

Skolan ska genom läroplanen tillgodose helheten för alla elevers behov och rätt till fysiska aktiviteter i skolan och därigenom säkerställa den gemensamma likvärdigheten i svenska skolor vilket ska komma alla elever tillgodo (Skolverket, 2016a).

Av ihärdiga opinionsarbeten och vida forskningsrapporter om att målen för den svenska folkhälsan inte uppnåtts då många barn och unga är fysiskt inaktiva. Ungefär 6 procent av dagens unga uppges ha en inaktiv fritid och deltar varken i föreningsidrott eller i skolans fysiska undervisning.

(Regeringskansliet, 2018) Gymnastik- och idrottshögskolan riktar uppmaning att dessa inaktiva barn och unga inte kan förbises (Riksidrottsförbundet, 2017). Även livsmedelsverkets rapport uppger att långsiktiga insatser för fysiska aktiviteter bör tillämpas till både människan samt den sociala- och fysiska miljön (Regeringskansliet, 2018).

Med massiv bakgrundsfakta ökar pressen på regering och utbildningsförvaltningen de har resulterat i påtryckningar nedåt till skolverket att förtydliga skolans uppdrag om en bra skola för alla. Vilket lett till ett regeringsbeslut som den 1 mars 2018 framkommit till utbildningsdepartementet angående att skolverket har fått i uppdrag att lämna förslag som möjliggör mer rörelse under skoldagen för alla elever i Sveriges grundskolor. I grundskolans läroplan framgår det att alla elever ska erbjudas dagliga fysiska aktiviteter. I läroplanen för skola, fritidshemmet och förskoleklass ska alla elever ges möjlighet att utveckla allsidig rörelseförmåga och undervisningen ska vara intresseväckande för alla elevers hälsofrämjande livsstil (Skolverket, 2016a). Regeringsuppdragets benämns som: uppdrag om mer rörelse i skolan. Det handlar om att kommunala och privata skolor ska skriva en handlingsplan som syftar till att erbjuda eleverna dagliga fysiska aktiviteter. Från 2019 utökas grundskolans undervisningstimmar i idrott och hälsa med 100 timmar. (Regeringskansliet, 2018) Här vill regeringen se en analys av effekterna i olika årskurser. Regeringen vill även att skolverket lämnar förslag till författningsändringar hur ökad daglig rörelse samverkar med de utökade 100 undervisningstimmar.

## Läroplan – läroplansteori

Dagens kunskapssyn grundas från olika vetenskapliga traditioner som rationalismen, social konstruktion, social effekt och humanismen. Den historiska vetenskapsteorin handlade om att idéer som fanns inom människan. Läroplanens fundament representerar tidslöpande kunskapsutveckling. Läroplanen är idag skolan, fritidshemmets och förskolans styrande dokument vilket är en reglerad författning av Sveriges grundlag som bygger på demokratiskt förhållningssätt. Resultat av tidigare forskning visar att det skett en förändring av styrningsrationaliteter i läroplanen under 1900 – talets senare år från målstyrning till individualisering. Individualiseringen innebär att utvecklingsplaner ska bygga på individuella förmågor och behov med att utgå från barns kompetens genom formativt stöd för den enskildes utveckling. (Skolverket, 2016a)

Att synliggöra fritidshemmets verksamhet genom en del i läroplan är en regelstyrning i syfte att skapa tydligare syften och mål vilket underlättar för skolans resursfördelning till fritidshemmet och profession i verksamheten. Syfte med läroplan är en målstyrd verksamhet vilket ska kvalitetssäkra alla elevers rätt till likvärdig utbildning och stöd till lärarna att utveckla en levande verksamhet.

- ✓ Läraren ska hjälpa att utveckla förmågor som flexibilitet och livslångt lärande hos eleverna. Som att lära sig själva hitta vägar till kunskap och utveckling och att välja och ta ansvar (Skolverket, 2016a).



- ✓ Läraren ska uppmuntra elever till att vilja lära och utvecklas och göra bra val och de ideala valen bör vara för vårt eget bästa (Skolverket, 2016a).

# Tidigare forskning

## Dominerande diskurser gällande barn och rörelse generellt

En rådande ideologi om människors hälsa och välmående är att pulshöjande aktiviteter och sinnesnärvaro förbättrar koncentration och kunskapsinläring (Riksidrottsförbundet, 2017).

Den dominerande framställningen i media om barns dagliga fysiska aktiviteter tycks övervägande handla om tips och uppmaningar till mer styrda fysiska aktiviteter för barn. Här framgår följande urvalsexempel på inledande rubriker: *Fördelar med rörelse och träning för barn*, *Mer motion i vardagen*, *Bra lekar för barn*, *Ny rapport om ungas rörelse i vardagen*, *Rör på er barn!* m.m. Generellt bland föräldrar och andra vuxna i samhället tycks diskursen framgå med samma gemensamma nämnare. Diskurser om bilden av att barn är inaktiva eller rädsla för att barn ska utveckla inaktiva vanor handlar till stor del om att orsakerna är för mycket stillasittande vid tv, mobiler, surfplattor och datorer. Men varför är det så tro, lite dubbelmoral från vuxna kan nog vara en orsak anser forskare som gjort studie om brittiska tv vanor.

Rapporter från en internationell forskningsstudie under ledning av Karolinska Institutets Marie Löf, docent i näringsfysiologi, med team visade ett samband mellan för mycket tv-tittande och fetma (Järefäll, 2015). Utifrån rapporternas resultat vill forskarna uppmana vuxna att uppmuntra till intensiva fysiska aktiviteter så att barn får trötta ut sig rejält. Vilket handlar om 5 minuters intensiva fysiska rörelser om dagen som kommer naturligt när barn ges möjlighet för lekande aktiviteter som främjar rörelse. Järefäll skriver att även föräldrarnas beteende avspeglade sig på barnen, om föräldrarna var soffpotatisar hemma var även barnen det. Studien belyser vikten av att vuxna bör framgå med gått exempel och inte bara uppmaningar om barns beteende. Ett exempel är vuxnas förhållande till mobilens inverkan på fluenser. Det fullständigt flödar av artiklar och inlägg i media om barns förhållande till rörelse. Forskningsstudier visar att barn som vistas mer utomhus rör på sig mer än de som generellt oftast håller sig inomhus. Det framkommer i en text av Elin Sandow (2016) journalist, i Uppsala nya tidning att detta är delvis en samhällsfråga som visar på vuxnas vardagliga bekvämlighetsval påverkar barns fysiologiska utveckling och ny teknik där barn tillåts att sitta framför skärmar i timal. I en intervju med en idrottslärare uttrycks det på följande sätt:

”[...]dagens barn växer upp med att få belöningar snabbt. Du får poäng i dataspelet, du får likes på instagram. Allt ska ske här och nu. Men inom sporter blir du inte bra på någon vecka, du får ingen omedelbar belöning. Så det här med att träna tålmodigt, det grejar inte barn i samma utsträckning längre.” (Sandow, 2016, Robin Ritsgard, idrottslärare på Valsätraskolan, Rör på er, barn!)

Järefäll (2015) betonar att dagliga pulshöjande aktiviteter bör introduceras redan i tidig ålder som en naturlig del i barns vardag för att utveckla en långsiktig hälsosam livsstil. Redan från fyra års ålder går det att se samband mellan fetthalt och fysisk aktivitet, muskelstyrka och kondition skriver Järefäll.

En generell och allmän uppfattning är att 'idrottande barn ränner inte på stan!' Vilket avser att de positiva hälsoaspekterna fysiska aktiviteter frambringar ger upphov till fysiskt välmående både mentalt och kroppsligt. Här spelar den frivilliga organiserade idrotten en betydande roll för barnets och ungdomars hela individuella utveckling. Vilket Wagnsson (2017) lyfter och hänvisar till sin

doktorsavhandling att både den fysiska och psykiska utveckling som sker när barn och ungdomar lär sig hantera motgångar och framgångar samt att ta plats för sin egen person i samverkan med andra. Att barn och ungdomar känner sig själva betydelsefulla samt att få känna glädjen av positiv gemenskap ökar vilja och livsglädjen att välja en hälsosam livsstil för att må bra.

## **Dominerande diskurser gällande barn och rörelse i skolan**

Samband mellan konditionsnivå och IQ hos unga visar samstämmighet i flera forskningsdata och resultat av omfattande forskning och tränga opinionsinsatser som belyser vikten av att barns dagliga rörelse är ett samhällsansvar har lett utvecklande diskursiva förändringar i politiken och riktlinjer för skolans styrande dokument. Orre (2017) avfattar Håkan Larsson, professor, vid Gymnastik och idrottshögskolan, GIH, i Stockholm att regeringen i maj 2017 ställer sig positiv till att se över läroplanen med att utöka ämnet idrott och hälsa med 100 timmar. Regeringens sammanfattar statstingen med genom att ge skolverket uppdrag att se över läroplanen för att daglig fysisk aktivitet. Dagens diskurser om att detta är ett samhällsproblem har nu tagit nya steg i samhällsdebatter.

Regeringen uppgav i ett pressmedelände den 16 maj 2017 att de inlett till nya satsningar av pulshöjande aktiviteter och fler idrottstimmar i skolan. Utbildningsminister, Gustav Fridolin, uppger att regeringen gett skolverket i uppdrag att se över läroplanen gällande fysiska aktiviteter i skolan. Uppdragets mål bygger på forskning som visar att elevers ökade skolresultat och psykiska hälsa kan kopplas till dagliga fysiska aktiviteter. (Regeringskansliet, 2017a)

Ericsson (2017) skriver i en forskning och utvecklingsrapport om idrottens samhällsnytta att den kvalitativa betydelse avseende fysisk aktivitet för utveckling av motoriska färdigheter tidigt i livet hamnar i skymundan då rekommendationer för fysisk aktivitet riktar sig mestadels till kvantitativa perspektiv av kondition, muskelstyrka, uthållighet, flexibilitet och kroppsammansättning. Barns motoriska färdigheter minskar i alarmerande takt uttrycker ledare inom idrottsrörelsen vilket kan resulteras i ett samhällsproblem av dålig hälsa och sämre kunskapsinläring. Ericsson refererar till Sveriges Olympiska kommitté 2014 som slår larm om att allt för många barn saknar färdigheter att hoppa, springa och kasta vilka är förmågor barn normalt utvecklar genom fysiskt aktiva lekar. Grundläggande motoriska färdigheter betonar Eriksson att det bör präglas in i tidig ålder för att främja för sund och hälsosam livsstil.

Syftet riksidrottsförbundet (2017) propagerar för avser livslånga hälsofrämjande faktorer. Fysiska aktiviteter medför bland annat psykiskt välbefinnande och ökat självförtroende, bättre koncentrations- och inlärningsförmåga samt ökade fysiska fördelar som förbättrad syresättning av muskler och bättre kondition. Riksidrottsförbundets satsning av Idrottslyftet har med stöd av regeringen sedan 2007 samverkat med skolan i syfte att tidigt skapa långsiktigt goda vanor för barn. Förutsättningar för att väcka barn och ungdomar lust och intresse till goda vanor med regelbundna fysiska aktiviteter är att det inte får vara hinder emellan utan det måste vara lättillgängligt för alla barn oavsett kön eller klasstillhörighet (WHO, 2018). Ericsson (2017) belyser idrottsrörelsens uppmaning om att elever ska få rätt till en timmes daglig idrott i skolan.

Gymnastik och idrottshögskolan, centrum för idrottsforskning, CIF, presenterar 2017 en studie för regeringen som visar att fysisk inaktivitet med mycket sittande framför skärmar är en generell bild av ungdomars liv (Gymnastik och idrottshögskolan, 2017).

Den svenska staten har gett CIF uppdrag att under 2018 göra en djupgående analys av betydelsen det officiella stödet idrottsrörelsen förfogar över enligt förordningen 1999:1 177 om statsbidrag till idrottsverksamhet. Syftet utgår från de politiska målen för att främja folkhälsan. För att motverka inaktiva hälsoproblem är målet att öka människors välmående och hälsa med tillgängliga fysiska aktiviteter och motion för att möjliggöra idrott och motions tillgängligt för alla människor oavsett förmågor eller förutsättningar. (Regeringskansliet, 2017b)

Skolan framhålls som en viktig medverkande enhet för barn och ungas hälsofrämjande utveckling understryker folkhälsomyndigheten (2017) i sina rapporter om fysiska aktiviteter. En internationell samsyn verkar råda enligt forskningsstudier.

I USA ses ett problem med att skolans traditionella undervisning med fysiska aktiviteter samt fördjupning av ämnets hälsofördelar har hamnat i skymundan till fördel av ökad ren akademisk undervisning trots kunskap om de fördelar fysisk aktivitet genererar för välmående och studieresultat. I USA har fetma haft en dramatisk ökning senaste åren. Flickor i skolåldern ligger på en ökning av övervikt och fetma på 32 % och pojkar på 37 % .(Brusseau & Hannon, 2015)

Detta alarmerande framskridande förlopp har lett till ökat engagemang från olika organisationer att utveckla alternativt program för fysiska aktiviteter som syftar till positiva studieresultat samt till hälsosammare livsstil.

## **Hälsofrämjande fostran**

### **Forskning gällande fysisk aktivitet i skola och fritidshem utifrån ett diskursanalytiskt perspektiv.**

I Öhmans (2007) studie framgår en historisk förändring av skolbarns hälsofostran med ett perspektiv på människans hälsa och fysiska kroppar. Öhman liksom andra författare indikerar att människans kroppsliga aspekt utgörs som ett regleringsobjekt för politisk styrning av visioner om samhällets välfärd och goda samhällsmedborgare.

Hälsoidealen och skolbarns hälsofostran har förändrats med samhällsutvecklingen skriver Öhman (2007) och hänvisar till en studie av Palmblad och Eriksson gjort av hälsoideal från 1930 – talet till idag. Då det historiska perspektivet på god hälsa utgjordes av en beskrivning hur den ideala fysiska kroppens skulle se ut. Därmed sattes riktlinjer av normativiteten för medborgaridealet som eftersträvades. Vilket var att en hälsosam medborgare ha:

”[...] en kropp som ska tränas, disciplineras och socialiseras.”(Öhman, 2007, s 39).

Gällande skolans hälsoundervisning har diskursanalytiska studier gjorts beträffande innehållet för idrott och hälsa studerats genom textanalyser för att urskilja verksamhetens innehåll och fastställda värden och normer i utbildningen (Öhman, 2007). En av studierna undersöker innehållet för lärande om hälsa utifrån Foucaults teorier om diskurs och makt studeras det hur eleverna erbjuds i undervisning. I studiens resultat skriver Öhman att den ledande diskursen om skolbarns hälsa utgörs av biologiska och fysiologiska termer. Öhman skriver att forskaren, Quennerstedt, betonar att innehållet i undervisning för idrott och hälsa erbjuds elever ett brett utbud av fysiska aktiviteter för att uppmuntra till aktivt deltagande i bemärkelsen att rörelse ska kopplas till glädje och uppmuntra till positiva sociala relationer.

Börjesson & Rehn (2009) talar om hur makt antar olika former och finns där sociala relationer finns och att skolans expertmakt omfattas av påverkande förmågor. Då makt utövas i olika former och existerar i alla relationer har även elever och lärare olika maktpositioner. Vilket innebär att elever

uppmuntras av lärare genom övertalning och övertygande att anta önskvärda beteenden och normer. Följaktligen är skolans styrningsrationalitet ett system av maktmetoder där elever och lärare konstrueras som subjekt underordnad det svenska samhällets normer och lagar.

Genom att tillämpa styrningsrationella tekniker för att fostra aktiva välmående medborgare utgörs inte en påtvingad styrning utan en vägledande och uppmuntrande styrning som väddar till individens fria vilja att välja den önskvärda vägen (Öhman, 2007). Det kan även förklaras med att styrningen syftar till att individerna ska bli villiga att anta värderingar och övertygelser som är anses vara samhällsaccepterande vilket utgör den rådande normen. Öhman förklarar det med att styrningen avser en övergång från medborgerlig disciplinering via yttre regimer till individen egen självdisciplinering att själva vilja välja den rätta vägen att bli en aktiv medborgare. Barns och ungdomars olika uppfattningar och intresse för fysisk aktivitet i skolan och fritidshemmet kan följas av en röd tråd till individernas olika fritidsintressen genom att en del är dagligen aktiva inom föreningsidrott medan andra har större intresse av mer stillasittande sysselsättning.

Larsson & Redelius (2004) har gjort en studie där de framkommer olika behov av fysisk aktivitet i skolan på grund av fritidsintressen. Larsson & Redelius skriver att de offentliga diskussionerna om att utöka fler idrottstimmar i skolan grundas på att de finns elever som riskerar sin hälsa på grund av för mycket stillasittande på fritiden. I läroplanens mål för idrott och hälsa framställs det att fysiska aktiviteter ska utgöra grund för att eleven att utveckla eget ansvar för hälsosam livsstil för både psykiskt och fysiskt välmående samt att eleven ska utveckla en god självbild och social förmåga (Skolverket, 2016a). Att regelbundet vara fysisk aktiv ska med andra ord utveckla en god självkänsla samt intresse och behov för att bejaka och tillägna sig fysisk aktivitet som livsstil. I Larsson & Redelius (2004) studie framgår det att barn och ungdomar har olika förutsättningar att vara fysisk aktiva. Somliga blir uppmuntrade av föräldrar och kamrater medan andra inte har samma förutsättningar och det är där skolans uppmuntrande och intresseväckande vägledning har stor inverkan. Om ämnet idrott och hälsa i skolan framkommer det i studien att åsikterna bland eleverna är delade och utgör hos vissa elever stark oro och blandade känslor inför undervisningen. Forskaren belyser hur idrott och hälsa i skolan bör se till elevernas perspektiv av lektionernas utformning och innehåll vilket hon menar att det är viktigt att elever blir positivt bekräftade för att de ska tycka det är roligt och intresseväckande.

## **Vila och återhämtning i förhållande till fysiska aktiviteter**

Sammansättningen av vila som fenomen skriver Margareta Asp (2002) om i en doktorsavhandling. Hon skriver att vila i dess bemärkelse kan ses som att ta en paus från bekymmer och krav och innebörden av vila omfattas av harmoni i att vilja, känna och uppleva. Vila kännetecknas att när den inre känslan av behov och längtan harmoniserar med verkligheten tillskillnad mot innebörden av att inte vila innefattas av bristande vilja och känsla av tvång blir påtagligare skriver Asp.

Vila är en medveten återhämtning vilket utgörs både genom fysiskt och psykiskt tillstånd och kan indelas i olika fält som kroppslig det vill säga fysisk återhämtning, psykisk återhämtning genom att exempelvis vara i nuet och smälta intryck, samt social återhämtning vilket menas att eleven kan tillsammans återhämta nya krafter (Kenttä & Svensson, 2008). Asp (2002) framhåller att vila innefattas av livets regelbundna växlingar som frihet från bekymmer och krav, fri från bedömning, samvaro med gemensamt intresse, lustfri stimulans samt att stanna kvar i tid och rum. Vila innebär att

vara medveten om sitt behov av balans i livets processer och kunna tillgodogöra sig dessa behov (Asp, 2002).

I kontrast till forskning om fysiska aktiviteter utgörs vila och återhämtning en betydande del för elevens välbefinnande. Det tas upp mer om i kommande delar av analys och diskussion. Lundberg (2003) skriver att underskott av vila och återhämtning i det moderna samhället med ständiga krav och högt tempo är mer problematisk än stress och fysisk belastning. Lundberg sammanfattar att kontinuerlig aktivering leder till metabola störningar och skador, inflammatoriska tillstånd och smärta samt att läkningsprocesser för vanliga muskelskador försämras. Riskfaktorerna uppger Lundberg att adekvata trötthetssignaler uteblir vid låg men långvarig muskelbelastning utan att individen känner av överbelastningen som succesivt byggs på som tillskillnad mot kortvarig muskelansträngning som ger normala trötthetssignaler.

Vila kan ske på olika sätt en det viktiga är att uppleva vila i stunden här och nu det kan ske under kroppslig aktivitet exempelvis genom medveten närvaro att släppa alla tankar och känslor under en promenad så uppmärksamma tankarna genom att fokusera på hur kroppen rör sig, andas djupt och fokusera på andningen. Tiden kan variera från korta vilopausar till längre huvudsaken är kunna ta dessa medvetna pauser. Vilopausar är viktiga element i förebyggande syfte mot stressrelaterade reaktioner som kan uppkomma när vi lever under påfrestande villkor. (Söderström, 2013)

# Syfte och frågeställningar

## Syfte

Syftet med studien är att studera fritidshemmets styrande dokument med ett speciellt intresse för hur dokumenten formulerar fritidshemmets uppdrag att tillgodose elevers behov av fysiska aktiviteter under skoldagen. De hälsosamma effekterna av fysiska aktiviteter har många skolor på senare tid uppmärksammat och tagit till sig i skolans dagliga verksamhet. Fritidshemmet är numer del av skolan såtillvida att genom olika samarbetsformer flätas in allt mer vilket utgör en helhet för elevernas dagliga verksamhet. Det framställs i läroplanen att:

”Undervisningen i fritidshemmet kompletterar förskoleklassen och skolan genom att lärandet i högre grad ska vara situationsstyrt, upplevelsebaserat och grupporienterat samt utgå från elevernas behov, intressen och initiativ.” (Skolverket, 2016a, s, 24).

Elevers behov av fysiska aktiviteter ska således ingå i fritidshemmets situationsstyrda undervisning.

## Frågeställning

I fritidshemmets styrande dokument, *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 Reviderad 2016, Fritidshemmet – Ett kommentarsmaterial till läroplanens fjärde del och Skolverkets allmänna råd med kommentarer Fritidshem* ska analysen undersöka hur styrningsrationaliteter framställs rörande barnens fysiska aktiviteter på fritidshemmet samt skolors satsningar för ökad rörelse

- Hur framställs lärarna som styrande experter i arbetet med att barn ska röra på sig och bli hälsofrämjande medborgarideal?
- Hur framställs eleven, läraren, hälsa och rörelse i fritidshemmet?

# Teoretiska perspektiv

Valet av teoretiskt perspektiv grundas utifrån studiens syfte för att synliggöra diskurserna för styrdokumentet. Diskursanalysen används både som teoretisk och metodologisk utgångspunkt i denna studie.

## Diskurs

Diskurs utgörs av är att beskriva hur omvärlden framställs och dess sociala verkan. Enligt Winther Jørgensen & Philips (2000) är diskursernas utgångspunkt grundläggande för det sociala genom att diskurser framställer omvärlden på ett bestämt sätt med att de utgör gränser mellan sant och falskt samt de som är relevant och inte.

## Diskursteori

Diskursteori framställer hur människan konstruerar sig själv i en subjektposition utifrån den rådande kontext hen befinner sig i (Ball, 2013). Diskurs är reglerade ramar för tänkande och handlande inom ett område vilket regleras av historiska, sociala- och kulturella aspekter (Börjesson, 2003).

Diskurs handlar om att språket anpassas till sammanhanget på så sätt att det används på olika sätt beroende på sociala strukturer för att göras begripligt för dess syfte. Språket struktureras i olika mönster för att harmonisera med de uttryck och uttalande vi vill förmedla i olika sociala sammanhang. Exempel som politisk diskurs och medicinsk diskurs skriver om i sin text att sociala sammanhang är beroende på vilken struktursammansättning som råder av de sociala grupperna. Mönster analyseras vidare genom diskursanalys. Diskurs är ett mångtydigt begrepp vars tolkning är beroende av position och definieras som ett bestämt sätt att tala om och förstå världen. (Winther Jørgensen & Philips, 2000)

En annan tolkning av diskursbegreppet är en reglerad samtalsordning med institutionaliserade framställningsprocedurer eller praktiker (Börjesson, 2003). En sammanfattning av det innebär att om samtalsordningen är reglerad omfattas innehållets sammansättning till att följa ett visst mönster vilket kan begränsa samtalsinnehåll, omfattning och potentiella utveckling. Här lyfts betydelsen av diskursanalys vilket Mats Börjesson (2003) skriver om diskursanalysens funktion om att studera vad som innefattas och utesluts. Mikael Foucaults diskursteori förklarar att diskursens reglerade ramar är en maktstruktur för att kontrollera människor och samhälle vilket innebär att diskursens maktutövare begränsar det som innefattas och utesluts genom att utestänga det som inte är önskvärt (Bergström & Boréus, 2005).

## Diskursanalys

Diskursanalys systematiserar samband diskurser och olika samhällsfenomen. En analysmetod för att påvisa hur språk i tal och text utgör olika skepnader beroende på sammanhanget. Metodansatsen passar att studera påståenden om förgivettaganden och vad som osynliggörs. Metoden är även ett hjälpmedel för att studera sanningar om vad som är normalt och onormalt. Diskursanalys är med andra ord ett sätt att kartlägga språkets innebörd i olika sammanhang. Diskursanalys är ett hjälpmedel för att förstå språkets roll i hur vi skapar oss själva och andra. Både begreppet diskurs och analysen av det råder det skilda meningar om. (Bolander & Fejes, 2015)

Winther Jørgensen & Philips (2000) inleder med diskursanalysens betydelse för att förstå språkets roll av realiteten i vår omgivning och värld. Om vi förstår språkets stringens och hur språket formar och kategoriserar verkligheten in i olika fack möjliggör det till utvecklingar och lösningar. Winther

Jørgensen & Philips framlägger förklaringen av diskursanalytiska begreppet som mångfaciterat med tvärvetenskapliga och multidisciplinära ansatser som kan användas i olika sociala sammanhang. Diskursanalysens funktion med att studera vad som innefattas och utesluts omnämner Börjesson (2003) med att det kan tolkas att innehållets sammansättning begränsar omfattningen av dess potentiella utveckling. Här tjänar den kritiska diskursanalysen sitt syfte att synliggöra dessa begränsningar som konstruerar diskursens ramar och maktförhållanden (Winther Jørgensen & Philips, 2000).

Diskursanalytiska metoden har olika angripssätt diskursteori, kritisk diskursanalys samt diskurspsykologi är några sätt som förklarar att alla är integrerade i socialkonstruktionistiska teorin. Angripssättens gemensamma primmer är att kunskap produceras av den egna kritiska inställningen på världen vilket är socialt och kulturellt betingad. Enligt det teoretiska perspektivet är människans syn på kunskap föränderlig över tid och beroende på den sociala kontext människan befinner sig i. Sambandet mellan kunskap och social utveckling är således att kunskap utvecklas i interaktion med andra. En teori som utgår från sociala och kulturella konstruktioner för att förstå omvärlden. (Winther Jørgensen & Philips (2000)

## **Styrningsrationalitet**

Intresset i denna studie avser att granska hur styrningsrationaliteter i skolans styrdokument framställs vilket handlar om makt, styrningsteknik och hur det kategoriserar människor till olika subjekt.

Studiens teoretiska utgångspunkt utgår från diskursanalytiskt perspektiv för att synliggöra styrningsrationaliteter i fritidshemmets styrande dokument angående fysisk aktivitet i fritidshem samt att sedan analysera hur skolor formulerar sina planer i förhållande till just rörelse i fritidshemmet. Skolans styrdokument bygger på styrningsrationaliteter vars syfte är att uppmuntra elever att välja det bästa för sin egen person och samhällsnytta (Skolverket, 2016a).

Denna ändamålsenliga målstyrningsmetod innebär att vi görs styrbara genom restriktiva maktmetoder för att utveckla önskvärda beteenden. Skolans målstyrda metod är ett maktutövande styrning för skolans styrdokument vilket har som syfte att utveckla elevers demokratiska värderingar i sociala förmågor. (Holmberg, 2017) I diskursanalysen utgår jag från det teoretiska perspektivet för styrningsrationaliteter vilket handlar om att bygga upp individens fria vilja att välja rätt genom uppmuntrade. En teori som utgår från socialkonstruktivism. Det styrningsrationella perspektivet för maktutövning enligt Foucaults teori är att maktmetoder brukas genom kommunikativa medel är diskursiv praxis för att göra oss styrbara förklarar Holmberg. Skolans styrdokument är kommunikativa maktmedel vilket utgör skolans verktyg för att styra till önskvärda riktningar. Skolans styrdokument är upprättat av Sveriges styrande makt och utgör maktutövande styrning för att genom lag för att framställa ordning och fostra önskvärda medborgare (Holmberg, 2017).

## **Maktutövande genom olika praktiker**

Foucaults antaganden om maktens funktioner framhöll han med att det inte bara handlar om begränsningar och tvång utan dess funktion av styrningsrationalitet syftar till positiva effekter och betraktas som ett produktivt nätverk (Börjesson & Rehn, 2009). Forskarna skriver:

”Där tidigare teorier åtminstone implicit kunde tänka sig relationer eller situationer där makten inte är närvarande, så konstaterade Foucault att makt är ett namn på hur samhället producerar effekter – både negativa och positiva.”(Börjesson & Rehn, 2009, s, 46)

Bartholdsson (2008) förklarar att skolan inte äger makt däremot äger de rätten att utöva makt och skolans myndighetsuppdrag bygger på att vuxna utövar makt över barn. Detta är då inte helt okompliserat att vuxna automatiskt har rätt att utöva makt över barn i det demokratiskt samhälle vi befinner oss i utan eleven måste underordna sig lärarens makt och ta ansvar för sitt lärande för att maktrelationen ska fungera (Börjesson & Rehn, 2009).

För att studera hur makt utövas skriver Börjesson & Rehn (2009) att omfattningarna för hur man kan prata om makt först behöver särskiljas för att synliggöra vilka olika följder maktutövande styrning för med sig. I en teoretisk diskussion om makt och hur makt utövas analyseras de olika särskilda delarna. Tre metoder är: maktmetoder för att se hur makten visar sig i vår omgivning, maktens subjekt, människors sociala maktpositioner, maktens upplevelser, hur vi känner makt (Börjesson & Rehn, 2009).

Makt förklaras av Börjesson & Rehn (2009) med att makt i all form beror på att vi är satta i system och maktutövande bygger på att det finns ett system där makten formas. Begreppet makt är mångtydigt och kan företas genom olika sociala strukturer medvetet eller omedvetet och är en styrningsteknik som handlar om kontroll (Bartholdsson, 2008). Det kan förstås som socialt strukturerat begrepp som en relationell företeelse då det är en form av styrningsteknik människor emellan och inte något som kan utföras i ensamhet (Börjesson & Rehn, 2009). Bartholdsson (2008) förklarar skolans strykningsteknik som vänlig maktutövning och definierar styrningsrationalitet som ett Foucaultinspirerat maktbegrepp vilket är en form av kontrollerande handlingsutövande snarare än ägande makt. Den form av styrningsrationalitet Bartholdsson kallar vänlig maktutövning syftar till att skolans styrdokument utgår från att eleven ska ges möjlighet till inflytande över sin egen utbildning med hjälp av lärarens påverkande förmågor och elevenpassande undervisning. Problematiken är att denna form av styrningsteknik inte är heltäckande för all form av inläring och täcker därmed inte djupare kunskapsinläring än de som ryms inom ramen för normativitet (Foucault, 2003).

Utifrån Foucaults perspektiv kan maktbegreppet styrningsrationalitet förklaras som att maktrelationer pågår i ständig motsättning vilket genererar olika utgångsförlopp vilket inte förbinds till en enskild individ utan ses som en samverkan mellan människor. Makt som styrningsrationalitet fungerar som en form att fostra andra men även genom att ta kontrollen över sig själv. (Börjesson & Rehn, 2009)

## **Subjekt och subjektpositionering**

Eftersom makt företas i sociala stukturer är den som utövar makt eller den makten utövas på ett subjekt som kategoriseras in i begreppet subjektpositionering. Detta är ytterligare en form som utgörs av ett system för att kategorisera maktens metoder. Subjektpositionering handlar om hur människors positioner konstrueras i diskurser. (Jørgensen Winther & Philips, 2000) Subjektpositionering omfattas av fler länkande sammanhang, en vetenskaplig positionering av människan som subjekt därefter människans handlingsmönster som fördelar in människan i olika kategorier, exempelvis: hälsosam eller ohälsosam. Samt den egna subjektpositioneringen vilket handlar om att människan konstruerar sin egen position (Ball, 2013).

Subjektpositionering är en form av maktkategorisering. I skolans vänliga maktutövning konstrueras lärare och elev i olika subjektpositioner. Läraren är länken vars ambitioner ska vara att forma elever till morgondagens samhällsideal och eleven positioneras till att bli sin egen drivkraft att anta önskvärda grundvärderingar som det svenska samhället vilar på. (Bartholdsson, 2008)

Att konstruera människors sociala verklighet genom maktmetoder kan förklaras utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv som resultat av en utvecklingsprocess där individen är delaktig



inom i en rådande kontext av normer och värderingar. En form av styrningsrationalitet som syftar till att individen formar sig själv som subjekt genom producerande processer (Holmberg, 2017). Den subjektifieringsprocessen förklaras av Ball (2013) som att människan konstruerar sig själv beroende på de diskursiva omständigheter som styr.

## Metod

I detta metodkapitel beskrivs vilka metoder som valts för denna forskningsansats. Undersökningen utgörs av en kvalitativ diskursanalytisk ansats som bygger på skolans rådande styrdokument för fritidshemmet samt skolors dokument. Här framgår vilka urval som gjorts av det empiriska materialet samt om hur insamlingsmetoden för genomförande och databearbetning gått till samt de forskningsetiska aspekterna.

### Val av metod

Studiens val av den metodologiska ansats utgjordes av syfte vilket landade på att göra en diskursanalys för att synliggöra vilka diskurser som framkommer i fritidshemmets styrande dokument gällande satsningar för ökad rörelse i skolor. Skolans styrdokument liksom språkets struktur är föränderlig i tid är syftet att undersöka hur styrande maktmedel påverkar och förändrar omvärlden i tidsenlighet. Språket, samhället och identiteters strukturer är inte bestående i tid utan förändras ständigt skriver Winther Jørgensen & Philips (2000). De tillägger att analys kan därför inte systematisera verkligheten i dess bemärkelse att vara statisk:

”Analysens ärende är därför inte att kartlägga den objektiva verkligheten, [...], utan att undersöka *hur* vi skapar verkligheten så att den blir en objektiv och självklar omvärld” (Winther Jørgensen & Philips, 2000, s, 40)

Analysen syftar till att undersöka hur styrning kan skapa inriktning genom att studera språkets sammansättning och konstruktion utifrån teoretiska perspektiv.

Metodansatsen för min studie föll på diskursanalytisk inriktning med avstamp i teoretiska perspektiv för diskurs, styrningsrationalitet och maktutövande genom olika praktiker för att identifiera styrningsrationaliteter i skolans styrdokument för fritidshemmet och skolors satsningar för ökad rörelse.

### Urval och avgränsningar

Studiens undersökningsmaterial utgörs av fritidshemmets styrdokument samt skoltexter vilka kännetecknas som kommunikativa maktmedel bildade av diskurser om skolan. Av den orsaken analyseras materialet utifrån en diskursanalytisk helhet. Fejes & Thornberg (2015) förklarar att materialet inom diskursanalysen är språkliga uttalanden som beskriver en verklighet. Urvalet gjordes för att studera hur fritidshemmets styrdokument framställer fysiska aktiviteter. Styrdokumentet som studeras är:

**Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet** – Den svenska skolans förordning för kunskapskrav. Läroplan består av fem delar. Den första delen handlar om skolans värdegrund och uppdrag, den andra delen om övergripande mål och riktlinjer, den tredje gäller förskoleklassen, den fjärde för fritidshemmet samt den femte delen om kursplaner och kunskapskrav. (Skolverket, 2016a)

**Fritidshemmets kommentarsmaterial** – ett förtydligande dokument till läroplanens fjärde del vilket handlar om fritidshemmets uppdrag för undervisning, syfte och centralt innehåll. Kommentarmaterialet omger bakomliggande urval och begränsningar till läroplanstexterna i syfte att inge lärare och fritidspedagoger fördjupade kunskaper att tillämpa ett sammanhang och röd tråd i undervisningen på fritidshemmet. (Skolverket, 2016b)

**Allmänna råd fritidshem** – Ett riktat dokument till huvudmän, skolledning samt för de verksamma inom fritidshemmet som grundar sig på skollagen och läroplanen. Ett vägledande dokument vars avsikt är att understödja fritidshemsverksamhetens mål och syfte med dess förtydligande uppdrag att stimulera elevernas utveckling och lärande. (Skolverket, 2014) Texten avhandlar fyra huvuddelar: del 1, Förutsättningar för arbete i fritidshemmet, Del 2, Rektorns pedagogiska ledarskap, del3, Lärande i fritidshemmet, del 4, Samverkan med hemmet. (Skolverket, 2014)

**Skoltexter om satsningar för ökad rörelse** - Undersökningen av skolors satsningar är inte en generell granskning gällande Sveriges skolor utan en inblick i hur några skolor aktivt arbetar med rörelse, fysiska aktiviteter i den dagliga planeringen.

Många skolor saknar specifika satsningar i sina arbetsbeskrivningar gällande rörelse/fysisk aktivitet. I de skolor som hade satsningar fanns det väldigt lite i kvalitetsredovisningar som rörde just rörelse och därför är dessa dokument inte med i studien utan valet föll på skolor med speciella satsningar. Av nio kommuner hittade jag tre kommuner av dessa granskade jag sju skolor som under terminerna 2015-2018 utarbetat någon form av plan för specifika satsningar för rörelse som fanns att tillgå genom skolornas hemsidor.

- ✓ I en kommun hade 4 av 20 skolor en officiellt utarbetad plan att tillgå på sin hemsida.
- ✓ Två av de andra kommunerna hade en gemensam plan utarbetats i en av dessa hittade jag ingen specifik satsning utöver den generella på hemsidorna. I den andra kommunen hittade jag tre skolor som lyfte satsningar om ökad rörelse på sina officiella hemsidor.

Fem av dessa skolor är i kommunal regi och två är friskolor.

## Genomförande

Insamlingen av material analyseras med hjälp av en diskursanalytisk ansats både som teori och metod i syfte att identifiera relevant delar av texterna utifrån studiens forskningsfråga. Diskursanalytisk angreppssätt kan analyseras utifrån teori och metod som en helhet (Jørgensen Winther & Philips, 2000). Genom systematisk kritisk granskning av texterna i de styrande dokumenten ska studien studera hur elever, lärare, hälsa och fysisk aktivitet framställs samt hur skolors satsningar framställer fysiska aktiviteter.

Urval av datainsamling utgjordes av i första hand välja ut de dokument fritidshemmet styrs och verkställs genom. Första steget av databearbetningen påbörjades med en genomläsning av alla dokumenten därefter fortsatte processen med kodning av materialet med hjälp av substantiv kodning vilket Fejes och Thornberg (2015) förklarar innebörden av att koder upptäcks i datamaterialet, de upptäckta koderna bygger på texternas innehåll och fungerar som vägledande genom texterna och därefter delas den upp i olika steg: öppen kodning och därefter selektiv kodning.

## Databearbetning och analysmetod

Den substantiva kodningen i denna studie inleddes med öppen kodning av betydelsebärande ord som: rörelse, fysiska aktiviteter, hälsa, lärare, elev i sitt sammanhang. Därefter utgick analysen i selektiv kodning med utvalda delar med meningarna och sammanhanget dessa ord ingick i genom att kategorisera in i analysavsnitten och jämfördes med datamaterialet för att se hur framställningar formades: styrning vilka styrningsrationaliteter framställs och vad syftar styrningen till det som framställs, det aktiva medborgaridealet hur det framställs och hur det blir så samt det som framställer samt fritidshemmets uppdrag gällande fysiska aktivitet. Datainsamlingen av skolors texter förlöpte på samma sätt. Kodning görs för att upptäcka data till den empiriska studien av vad som finns men även vad som inte finns. En förklaring av det:

”Under den öppna kodningen upptäcker forskaren också att det kan finnas en del ”hål” i koderna, det vill säga att det saknas data” (Fejes & Thornberg, 2015, s, 51)

Genom kodningen av studiens empiriska material synliggordes vilka delar som var av mer betydelsefull karaktär samt de som inte var det genom att det uteslutit eller inte uppkom i större utsträckning.

Metodansatsen valdes utifrån intresset för studiens syfte. Metodansatsen som väljs bör föregå valet av datainsamlingen för att bäst tjäna sitt syfte för vad som studeras, hur det studeras och analyseras (Fejes & Thornberg, 2015). Strategin i denna studie är att göra en diskursanalys av fritidshemmets styrdokument, fritidshemmets läroplan, allmänna råd fritidshem samt kommentarmaterial till läroplanens fjärde del samt skolors texter var att lyfta fram betydelsen av det som står i texterna med att undersöka närmare på vilka ord och begrepp som används samt formuleringar i dess sammanhang. Skolornas satsningar och Diskursanalysen i denna studie är en 'top- down' analys, en utredande undersökning som studerar den färdigskrivna slutprodukten. Dokumenten analyseras utifrån den teoretiska insikt som bygger på maktutövande styrningsrationalitet. Det diskursanalytiska fältet utgår inte från en enda ansats utan Winther Jørgensen & Philips (2000) förklarar begreppet diskursanalys som tvärvetenskapliga och multidisciplinära ansatser som kan användas i många typer av undersökningar och olika sociala fält.

Eftersom dokumenten är framställda av en statlig myndighet och används som styrningsrationaliteter i fritidshemmets dagliga arbete utgörs den centrala diskursen av maktbärande begrepp. Centrala begrepp som utgörs maktutövanden i det teoretiska perspektivet är styrningsrationaliteter för oppmuntrande styrning vilket ger målsättning att granska dokumenten med kritiskt perspektiv genom att kartlägga maktdiskursen i dokumenten.

## Forskningsetiska överväganden

De forskningsetiska aspekterna för denna grundforskande studie är en ansats till fördjupning för att förklara och söka ny kunskap i texterna för fritidshemmets styrande dokument. Studien utgör en tolkning och inte en generell slutsats. Dokumenten är offentliga handlingar och hanteras enligt riktlinjer från offentlighets- och sekretesslagen (SFS, 2009:400). Riktlinjerna innebär att med medveten forskningsansats studeras och analyseras de offentliga dokument enligt vetenskapsrådets allmänna principer (Vetenskapsrådet, 2017). Principerna handlar om krav på kvalitet och tillförlitlighet i forskningen. Det empiriska datamaterialet som utgörs av kommuner och skolors texter är utdrag från dess officiella hemsidor. Dock så har kommunerna och skolorna avidentifierats genom att inte nämna dess namn. Studien i sin helhet präglas av öppenhet och klarhet med strukturerade formuleringar av slutsatsens relevans. Studien syfte och metod hanteras korrekt genom systematisk och kritisk

utgångspunkt analyseras och redovisas det insamlade materialet utan att värderas efter moraliska normer.

## Resultat och analys

Skolans läroplan förändras med samhällsutveckling genom tid även diskurser är föränderliga med sociala samhällsstrukturer. Det vill säga att det står i ständig förändring. Språkets struktur liksom samhälle och identitet är föränderliga storheter som aldrig kan slutgiltigt fastställas (Winther Jørgensen & Philips, 2000). Det centrala i diskursanalysen är att se hur språkets uppbyggnad formas utifrån sammanhang. Diskursanalys används här i syfte att studera hur styrningen formulerar valda teman samt vilka diskurser som framkommer angående fysiska aktiviteter i fritidshemmet.

Diskursanalysen utgår från teorier för styrningsrationellt perspektiv där begreppen makt, subjekt och subjektpositionering är centrala. Styrningsrationaliteter som identifierats i dokumenten och delas in i analysen för att hitta en röd tråd i hur dokumenten förhåller sig till varandra gällande maktutövande styrning för fysisk aktivitet i fritidshemmet.

Läroplanens styrdirektiv utgör förgivtagande om att dess infattning är en genomtänkt helhet för elevens och samhällets bästa. Den styrningsrationaliteten som utgör läroplanens styrdirektiv kan klargöras av Foucaults (2003) teori med att den styrtekniken endast täcks av det som ryms inom ramen för normativitet. Problemet är dock att läroplanen kanske inte alltid ligger i fas med samhällsutvecklingen utan en tolkning kan vara att den förväntas följa utveckling för social konstruktion att styra eleven i önskvärd riktning.

De identifierade styrningsrationaliteter som framkommer i analysen är: en restriktiv styrningsrationalitet, fostrande styrningsrationalitet, diskursiv praxis, frivillig styrningsrationalitet samt avsaknad av styrningsrationalitet. Dessa styrningsrationaliteter presenteras och förklaras under kommande rubriker i analysen. I analysen synliggörs diskurs om hur styrningsrationella praktiker utgör skilda aspekter på hur den fysiska aktiva medborgaridealen ska uppnås. Dessa skilda aspekter sammanlänkas till en helhet. En förklaring på det är att den fostrande styrningen är en målstyrning för vad som är önskvärt för det aktiva medborgaridealen. Vidare ska den restriktiva styrningen sätta gränser inom ramen för samhällsnormen. Dessa två styrningsrationaliteter ska leda till elevens eget självstyrande för en aktiv livsstil.

### **Den restriktiva styrningsrationaliteten – den disciplinära styrningen**

En beskrivning av självdisciplinerade styrningsrationalitet handlar om hur individen framställs som både föremål och verktyg vilket möjliggör normaliserande som eftersträvar människans produktivitet och ska vara en självreglerande frihet (Fejes & Dahlstedts, 2013)

Ett exempel ur läroplanstexten nedan framställs vilka behov läraren måste tillgodose eleven för att påverka elevens val för välbefinnande. Det står att:

”Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.” (Skolverket, 2016a, s, 27)

Läraren är den som innehar en disciplinär styrningsrationell förhållning till elevsubjektet vars restriktiva metoder syftar till elevers kunskapsutveckling om hur individuella val påverkar det fysiska

och psykiska välbefinnandet. I kommentarsmaterialet framhålls det att positiva upplevelser av rörelse och naturupplevelser under uppväxtåren har stor betydelse en fortsatt aktiv livsstil.

”När eleverna reflekterar över sina upplevelser kan de dra slutsatser av sina erfarenheter. På så sätt kan grunden för en medvetenhet om sitt eget beteende och sin livsstil läggas.” (Skolverket, 2016b, s, 27)

I läroplan framställs den restriktiva styrningsrationaliteten att individens frihet förläggs till dennes egen självreglering med ansvar att producera sin egen framgång. En styrningsrationalitet som framställer eleven som subjekt vilket enligt Foucaults teori ska av fri vilja bli sin egen expert (Holmberg, 2018). Därigenom möjliggörs elevens utveckling att välja en hälsofrämjande aktiv livsstil.

I styrdokumentet formuleras styrningsformen som att den ska utgå från individens behov och bygger på relationen mellan lärare och elev med att läraren ska uppmuntra och stimulera den enskilda elevens behov för att utvecklas (Skolverket, a, 2016). Skolornas styrningsrationalitet utgör en normativ maktutövning vars metoder enligt Foucault (2003) teorier utfaller i syfte att understödja eleven.

En styrningsrationalitet som Bartholdsson (2008) menar att lärarens ska som styrande expert och återhållsamma undervisning vägleda eleverna in i samhällsnormativa ramen för ett aktivt liv. Lärarens handlingskraft är avgörande om eleven infinner sig att underordna sig lärarens makt med utgång att ta ansvar för sitt eget lärande. De restriktiva maktmetoder som framstår till trots att man menar att man syftar till en mjuk styrmetod. Det är en maktrelation mellan två subjekt som enligt Börjesson & Rehn (2009) bygger på att eleven måste underordna sig lärarens makt. Skolans maktutövning diskuterar Bartholdsson (2008) med problematiken om att lärarens styrande roll att påverka elevernas insikt att ta ansvar för sitt eget lärande med respekt för elevernas individuella intressen och lust att lära. Hon skriver så här:

”Man ska inte förtrycka andra, utan saker ska ta form med demokratiska medel. Eftersom alla individer inte vill samma saker måste ett visst mått av tvångsmakt ändå utövas.” (Bartholdsson, 2008, s, 17)

Att påverka elevernas insikt kan med tvångsmakt utgöras av olika styrningstekniker som främjande för elevens bästa. En styrningsteknik som grundas i skolans obestridliga styrdokument, en teknik Foucault (2003) teoritiserar som att normativ maktutövning i positiv mening syftar till att gynna elevens utveckling.

När önskvärda beteenden är betingade styr vi oss själva genom egna val som leder oss vidare till målen på vår livsbana. Eleven ska fostras till att välja det önskvärda vilket begränsar elevens val genom att genom lärarens maktutövande styrning manipuleras och tillrättavisas elevens handlingar.

## **En fostrande styrningsrationalitet**

Styrningsrationalitet förklaras av Börjesson & Rehn (2009) att det utöver den fostrande styrningen även fungerar som en metod att ta kontrollen över sig själv. Läraren framställs i styrdokumentet till att vara det styrande subjektet. Denna fostran verkställs genom styrningsrationella praktiker i syfte att uppmuntra och intresseväcka elevernas vilja att välja det önskvärda.

I läroplantexten för fritidshemmet syfte framställs förväntningar på eleven av vad hen ska utveckla, därefter framställs vad undervisningen syftar till. Det står att:

”Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva.” (Skolverket, 2016a, s25)

Dokumentet framställer att önskvärda förmågor ska främja för elevens hälsa genom fysiska aktivitet vilket innefattas av all form av rörelse och vad dess utveckling syftar till ideala mål för skolans undervisning. Här synliggörs att lärarens fostrande roll att genom styrningsrationella praktiker uppmuntra eleven till självkontroll att vilja utveckla en aktiv livsstil. Styrningsrationalitet i fostrande syfte förklaras av Holmberg (2017) ska utveckla eleven ska subjektifieras sig själv till en aktiv medborgare. Likställt med Fejes & Dahlstedts (2013) förklaring att den fostrande styrningsrationaliteten syftar till att eleven konstrueras till självreglerande subjekt.

Den fostrande styrningsrationaliteten kategoriserar in eleven som den blivande ideala samhällsmedborgaren vilken ska förfogas under maktens styre (Holmberg, 2017). Genom fostrande styrningsrationalitet sker anpassning för produktivt syfte. Vilket innebär att utövandet av fostrande styrningsrationalitet förväntas ge resultat i form av att skolan och samhällets mål blir även elevens frivilliga mål. Finns det frivillig makt är ett förgivandetagande att det även då finns ofrivillig makt (Bartholdsson, 2008). I det här fallet är det läraren som kan utöva makt genom fostrande styrning inom ramarna för skolans lagar och direktiv. Det kan handla om tvång i form av hot exempelvis: om du inte sköter dig så ringer jag dina föräldrar eller straff: den som inte följer de reglerna vi ställer får inte följa med nästa gång. Börjesson & Rehn (2009) skriver om maktens utövande mångtydighet att makt kan antas i olika former ett är maktens upplevelser vilket betyder att hur vi uppfattar och känner av makt som utövas. I de fall läraren utövar tvångsmakt i form av hot eller straff så är det elevens upplevelse som utgör hur makten uppfattas (Bartholdsson, 2008).

### **Det aktiva medborgaridealet**

I detta avsnitt studeras det hur det aktiva medborgaridealet blir en rationalitet för fostrande styrning. De styrande dokumentens gemensamma framställning synliggör att det aktiva medborgaridealet är det normativa idealet. Medborgarideal är förändliga i tid och följer samhällsutvecklingen (Holmberg, 2017). I dokumenten framställs det att skolan ska optimera eleven till att välja det samhällsideala valet genom att återkommande används ordet möjlighet i samband med ordet elev. Exempel på hur det formuleras i läroplanstexten är: eleven ska få möjlighet att uppleva, eleven ska ges möjlighet att utveckla. (Skolverket, 2016a) Nedan ett exempel från läroplanen, det står:

”Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva.”(Skolverket, 2016a, s, 24)

Rörelse hänger ihop med det aktiva medborgaridealet genom att fritidshemmets praktiska arbetssätt reglerar vad som är normalt. Det normala utgörs av hälsoidealens förändring med samhällsutvecklingen. Dagens ideala medborgare ska vara produktiv och ha en aktiv livsstil som utgörs av ett hälsosamt medvetande för individens välbefinnande i kontrast till 1930 – talets ideala medborgare då hälsoidealet fokuserades på den fysiska kroppens utseende. (Öhman, 2007)

Genom undervisning ska eleven fostras att följa samhällets normer och det praktiska arbetssättet ska utgöra undervisningen på fritidshemmet. I syftesbeskrivningen för fritidshemmet står det att:

”Undervisningen syftar till att främja elevernas fantasi och förmåga att lära tillsammans med andra genom lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetssätt.”(Skolverket, 2016a, s, 24)

Rörelse och praktiska arbetssätt ingår i normer att eleven ska fostras genom vänlig maktstyrning i form av uppmuntran till rörelseglädje för att väcka intresse till en aktiv livsstil. Den fostrande styrningens rationalitet syftar till att normalisera önskvärda beteenden (Bartholdsson, 2008). I texten framträder det att fritidshemmets praktiska undervisning mål är att eleverna ska utveckla sin

rörelseförmåga och rörelseglädje genom lek och skapande och på så sätt fostras till det aktiva medborgaridealet.

I läroplanens inledning synliggörs skolans uppdrag och uppmuntrande styrning där exemplifieras läroplanens utbildande syfte om att elever subjektifieras till att utveckla sin egen drivkraft för eget välbefinnande. Texternas formulering utgör läraren till det vägledande subjektet vars roll är att uppmuntra eleven till handlingsfrihet med riktat ansvar att följa samhällets normer och önskvärda beteende. Genom att använda maktutövande praktik på människor subjektifieras de till sin egen drivkraft (Foucault, 1987). De fostrande styrningsrationaliteter som framträder i dokumenten synliggör att läraren inom fritidshemmets ramar förfogar över är att motivera eleven till att välja den rätta vägen. Däremot om eleven inte väljer att förfoga sig under maktens principer får läraren bruka en viss form av tvångsmakt (Bartholdsson, 2008). Den tvångsmakt läraren kan ta till regleras genom lagstiftningen vilket handlar om att makten inte missbrukas på så sätt att det kränker individen och håller sig inom ramen för skollagens och de mänskliga rättigheternas begränsningar (Skollag, 2010:800). Hur den tvångsmakten däremot ska hanteras framgår däremot inte i styrdokumentet.

Eleven möjliggörs att träna och utveckla sina allsidiga rörelseförmågor genom att integrera rörelseaktiviteter i olika undervisnings situationer och lärmiljöer. Med hjälp av rörelsefrämjande undervisning normaliseras det fysiska medborgaridealet och elever kategoriseras in att bli hälsofrämjande subjekt som eftersträvar det som en livsstil. I läroplanstexten för idrott och hälsa framställs en viss livsstil som idealet vilket formuleras på följande sätt:

”Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande [...] Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.” (Skolverket, 2016a, s, 48)

Framställningen av det aktiva medborgaridealet tolkas att den ska vara en tillgång både för sig själv och för samhället. Det synliggörs vilka förväntningar eleven ska nå upp till. Vad som inte framkommer är om det finns ett alternativt medborgarideal för den elev som inte kan leva upp till den fysiska livsstilen.

Det framställs i styrdokumentet att fostrande styrningsrationaliteter ska konstruera eleven att bli självreglerande subjekt (Fejes och Dahlstedt, 2013). I detta finns en motstridighet med att styras till att välja med att valfrihet och villighet skrivs fram som centrala utgångspunkter för hur man ska gå tillväga för att uppnå detta medborgarideal, men ändå skrivs styrning fram som en top- down styrning där läraren ska lära eleven. Det som framställs är att läraren ska lära eleven hur att vilja göra val och det inom det rådande ramar för vad som är önskvärda val. Då framställs den ideala medborgaren som handlingskraftig. Uteslutande är då är den icke önskvärda medborgaren är det motsatta det vill säga oföretagsam. Problemet med denna motsättning är att elevens fria vilja aldrig blir fri utan valfrihet förläggs inom ramar genom fostrande styrningsrationalitet. En välmenade styrning som syftar till eleven och samhällets bästa ur demokratiskt perspektiv (Bartholdsson, 2008).

## **Diskursiv praxis – en styrningsrationalitet**

En förklaring av diskursiv praxis enligt Foucaults teori skriver Holmberg (2017) om att den är en styrningsrationalitet som gör oss styrbara genom kommunikativa maktmedel. En styrningsrationell maktutövning genom ansvarsförskjutning. Hur målen ska uppnås synliggörs genom att undersöka styrdokumentens förhållning till varandra att läroplan anger målen och kommentarsmaterialet förtydligar dessa mål vilka allmänna råd fastställer är lärarens styrande riktlinjer, Här framträder den politiska maktdiskursen. Om hur makten sparkar nedåt. En maktrelation pågår i ständig motsättning

vilket resulterar i olika utgångar och görs i en samverkan mellan människor (Foucault, 2003). I detta fall politiska samhällsinstitutioner. Nedan görs ett exempel på hur diskursiv praxis utövas som styrningsrationell praktik.

### **Skolors satsningar för ökad rörelse**

Exempel på hur den diskursiv praxis kommunerna brukar i uppmaning om satsning för ökad rörelse i skolan framställer en medveten styrningsmetodik för kontrollerande syfte (Bartholdsson, 2008). Den styrningsrationella makten är närmast en metod för kontrollerande maktutövande snarare än en ett maktinnehav.

Ett exempel framställs i texterna om skolors satsningar på rörelse. Där framträder den diskursiva praxisen som enligt Foucaults teori Holmberg (2017) skriver om vilket gör oss styrbara genom kommunikativa maktmedel. Inledningen av satsningarna börjar med följande steg:

1. Regeringen uppmanar 2017 om satsningar för ökar rörelse i skolan. – Här synliggör den politiska maktstyrningen som genom kommunikativa maktmedel uppmanar Sveriges kommuner till satsningar.
2. En av kommuner har begär en handlingsplan från skolor gällande plan för ökad rörelse i skolan medan två har utarbetat en handlingsplan som presenteras för kommunens alla skolor. – Här synliggörs att maktkontrollen antar olika former och styrningsrationaliteten tolkas olika.
3. De skolor som gjort en handlingsplan förväntas verkställa satsningarna. Skolor som fått en handlingsplan presenterad gör desamma dock framträder engagemanget olika i texterna med att några skolor bygger på den färdigställda handlingsplanen och kategoriserar in specifika satsningar med fördelade ansvarssubjekt. – Styrningen framställer att ansvarsförskjutning framläggs på subjektpositioner.

Skolornas satsningar är offentliga dokument från några kommuner och skolors hemsidor. Här framställer skilda styrningsrationaliteter vilket påverkar förloppets utfall. Två av kommunerna har utarbetat ett projekt med konkreta förslag som de presenterar för skolorna i sin kommun. Nedan ett utdrag från en av kommunernas utarbetade projekt:

”Kultur- och idrottssatsning i [...]grundskolor

Målet med projektet är att ge alla elever förutsättningar till ökad rörelse, dans, idrott och kulturskapande inom sin ordinarie skoldag. Projektet: Satsning på idrott och kultur i [...] grundskolor har arbetat fram konkreta förslag på aktiviteter för att nå detta mål. Första steget tas med pilotprojekt höstterminen 2018.”(Skola, 1)

Den andra kommunen gav skolorna i uppdrag att utarbeta en plan för satsningar på ökad rörelse. Det framkommer i en av skolornas texter där de skriver i sin inledning att de fått uppdrag av huvudmannen att verkställa en handlingsplan gällande ökad rörelse i skolan. Det skrivs så här:

”[...]har av kommun fått uppdrag att skriva en handlingsplan gällande aktivitet för elever under skoldagen” (Skola, 2)

I skolornas texter om satsningar för ökad rörelse synliggörs styrningsrationaliteten som skils åt i de olika satsningarna beror på hur huvudmannen framställt uppdraget. I det första exemplet utgörs av flera styrningsrationaliteter. Till en början en styrningsrationalitet av diskursiv praxis mellan kommuner och skolor därefter skiljer sig utformningen av den diskursiva praxisen. I den första



kommunen framställs en restriktiv styrning med att kommuner säger sig utgå från elevens behov av aktiviteter för att nå önskvärda mål och även en fostrande styrningsrationalitet som kategoriserar eleven i syfte att bli en idealisk medborgare som enligt Holmberg (2017) och andra forskare ska förfogas under maktens styre.

I den andra kommunen utgörs till största del av en restriktiv styrningsrationalitet en disciplinär styrning som förläggs till förhållningen mellan lärare och elev.

Den offentliga makten bygger på denna diskurs om människans frihet och lika värde (Sveriges riksdag, 2017). I läroplanens inledande text står det:

”Skolväsendet vilar på demokratins grund. Skollagen (2010:800) slår fast att utbildningen inom skolväsendet syftar till att elever ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. Utbildningen ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på. Var och en som verkar inom skolan ska också främja aktning för varje människas egen värde och respekt för vår gemensamma miljö.” (Skolverket, 2016, läroplan, s, 7)

Det framkommer i ovanstående text att skolan ska konstruera ett underställt subjekt genom att reglera ramar för individuella handlingar och tankegångar vilket Börjesson (2003) skriver om att språkets konstruktion framställer normer för eleven att eftersträva. Vidare tas det för givet att eleven ska ta till sig dessa normer och subjektpositionera sig i det sociala sammanhanget (Ball, 2013). Läroplanstexten framställer övergripande att alla eleven ska stöpas i gemensam form av samhällsnormer. Till exempel är en av normerna för den ideala samhällsmedborgaren att vara aktiv. Eleven är ett underställt subjekt till läraren som med hjälp av rationell styrning ska reglera elevens tankegångar genom att uppmuntra och intresseväcka till att en aktivlivsstil.

I skolans undervisning av idrott och hälsa har det avgörande betydelse att erbjuda elever ett stort utbud av aktiviteter samt hur dess innehåll och genomförande utformas med hänsyn till olika individers olika förutsättningar att delta (Öhman, 2007). Det kan tolkas att om det finns förutsättningar för alla elever att känna glädje att vara fysisk aktiv genererar det eleven utveckling av sitt välbefinnande och medför till att hen väljer den önskvärda en aktiv livsstil som kännetecknas för den ideala samhällsmedborgaren. När eleven så betingat den samhällsnormen kategoriseras eleven till subjektet för den önskvärda ideala aktiva samhällsmedborgaren.

Om satsningar för ökad rörelse i skolor kunde vi se i det första avsnittet hur styrningen framställdes. Här nedan studeras det hur det aktiva medborgaridealet framställs i de texterna.

De gemensamma formuleringssätten med skolans styrande dokument är att alla uppger samma syften kopplade till vetenskap om att fysisk aktivitet och ökad rörelseglädje gynnar elevens skolresultat, samt att satsningen berör hela skoldagen samt fritidstiden. I satsningarna framkommer variationer av tillvägagångssätt för det aktiva medborgaridealet. Gemensamt är även att alla beskriver vilka fysiska aktiviteter och rörelseglädje som redan ingår i dagens arbetssätt samt vilka fler satsningar som ska göras. Exempel på aktiviteter som ingår i satsningarna är: Brain break: kort rörelsepaus i klassrummet som tar ca 2-5 minuter, Ledda aktiviteter som höjer pulsen och aktivitetsgraden på rasterna samt morgonpass före skolstart. Samtliga skolor lyfter miljön och utomhuspedagogiken som viktiga komponenter för rörelse- och fysiska aktiviteter. I texterna för satsningarna synliggörs framträdande värderingar för en aktiv medborgarideal. Skolornas gemensamma uppfattning av viktiga komponenter framställs följande:

- Gruppaktiviteter och individuella sporter görs i social gemenskap

- Variationer av aktiviteter framställs som viktiga komponenter för intresseväckande syfte med att elever ska få prova
- Arbetssätten framträder som viktiga komponenter
- Åldersanpassade aktiviteter
- Lättillgängliga och enkla anpassningar
- Samverkan med föreningar är viktiga

Här innefattas hur elevens möjligheter till att bli en aktiv medborgare ska möjliggöras. Vilket kan sammanfattas med förutsättningar för att eleven ska bli det aktiva medborgaridealet krävs att skolan öppnar upp för enkla anpassningar av varierande aktiviteter som ska vara lättillgängliga och intresseväckande. Variationer av grupp- och individuella aktiviteter. Skolan behöver även strukturera arbetsmetoder för att verkställa satsningarna.

De fostrande styrningsrationaliteter som framkommer i skolornas satsningar är att skolorna framställer eleven som formbar och att eleven behöver lättillgängliga variationer att öva och välja på för att utveckla sina förmågor. Önskvärda förmågor som innefattas är allsidiga rörelseförmågor och rörelseglädje. Framställningen i texterna utesluter vila och återhämtning vilket inte ses tillhöra det önskvärda medborgaridealet trots att syftet för fritidshemmet i läroplan anger undervisningen ska ge elever förutsättningar att utveckla förmågor att

”ta hänsyn till personliga behov av balans mellan aktivitet och vila”(Skolverket, 2016a, s, 25)

Det framträder även ytterligare en motsättning, en differentiering mellan skola och fritidshemmet. Eftersom ingen av dessa skolor skiljer på fritidshemmet i satsningarna ger det intryck av att fritidshemmet ingår i denna helhet samtidigt tar man inte hänsyn till fritidshemmets syfte. Återigen görs en begränsning av eleven möjlighet att utveckla förståelse för sitt behov av balans mellan aktivitet och vila. I kommentarsmaterialet framställs förklaring på vila och återhämtning på följande sätt:

”Vad som är rekreation och vila är olika för olika människor. För någon kan det till exempel innebära att dra sig undan en stund från gruppen för att göra ingenting eller för att ägna sig åt en koncentrerad ensamsyssla. För någon annan kan det till exempel handla om att sitta och småprata eller ägna sig åt en idrottsaktivitet. När det finns tillgång till olika miljöer och aktiviteter i fritidshemmets verksamhet blir det möjligt för alla elever att få rekreation och vila på sitt eget sätt.” ( Skolverket, 2016b, s, 11)

Textens framställning på förklaringen för hur eleven ska utveckla förmågor och kunskap om vila och återhämtning är diffus vilket öppnar upp för olika tolkningar och utesluter specifika metoder. En hänvisning till Asp (2002) förklaring av vila är att det handlar om att individen har en klar insikt om sitt egna behov av balans för att tillägna sig vila och återhämtning.

## **Frivillighetens styrningsrationalitet – det självdisciplinerande subjektet**

I förgående avsnitt studerades styrningsrationelliteter som restriktiva-, en fostrande- samt diskursiv praxis för hur det aktiva medborgaridealet framställs i styrdokumentet. Det framgick att eleven ska genom restriktiva styrningsrationaliteter ska konstrueras att bli självreglerande subjekt. Det menas att eleven ska genom fritidshemmet undervisning utveckla en vilja att ta eget ansvar för sin hälsa och välmående. I kommentarsmaterialet står det att:

”Undervisningen ska bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka hälsa och välbefinnande. Det handlar om att när eleverna får möjlighet att utveckla förståelse för

sambanden mellan fysisk aktivitet, utevistelse, hälsa och välbefinnande rustas de samtidigt för att kunna göra mer medvetna val under resten av livet.”(Skolverket, 2016b, s, 17)

Det synliggör att valfrihet och självbestämmande är utgörande processer som subjekterar elevernas självständighet (Holmberg, 2018). När eleverna utvecklat kunskap och förståelse för det undervisningen syftar till ökar elevens möjlighet att välja det önskvärda valet som en aktiv medborgarideal.

Den frivilliga styrningsrationaliteten förklaras av att styrningen ska framställas på uppmuntrande och inspirerande sätt att eleven ska formas till att vilja välja det enligt samhället önskvärda vägen.

Fritidshemmet frivilliga styrning syftar till att eleven ska utveckla självdisciplin för sitt eget bästa (Holmberg, 2017; Bartholdsson, 2008). Den frivilliga styrningsrationaliteten utgörs av att läraren ska uppmuntra och intresseväcka eleven att delta i undervisning som erbjuds för hälsofrämjande fostran (Öhman, 2007). Denna styrning ska leda till att eleven antar de utsedda samhällsmålen för medborgarideal som sina egna mål och känner sig fri att välja. En diskurs om människans konstruktion om sig själv vilket Ball (2013) relaterar till att eleven subjektpositionerar sig själv till den kontext som råder.

I ett exempel ur läroplanstexten framställs det att eleven ska ges möjligheter uppleva och utvecklas i undervisningen. Så här står det:

”Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva.” (Skolverket, 2016a, s, 24)

I detta exempel framträder ett möjliggörande för eleven att välja en livsstil att vara fysisk aktiv. Att eleven ska möjliggöras ett aktivt val betonas det återkommande i läroplansdokumenten att undervisningen ska syfta till. Att undervisningens bredd av utbud för olika aktiviteter och även ett genomtänkt samt hur undervisningen utformas är avgörande för att alla individer ska tillägnas möjlighet att utveckla en aktiv livsstil (Larsson & Redelius (2004).

Styrningsrationaliteter enligt Foucaults teori handlar att stimulera individens egen möjlighet till den fria viljan. När makten utövas i gynnsamt syfte handlar det om att bekräfta elevens frihet att välja samtidigt som eleven uppmuntras att välja det samhällsideala vägvalet så utnyttjats dennes frihet att välja (Holmberg, 2018). I allmänna råd framställs elevens fria val genom att personalen i fritidshemmet bör tillämpa ett normkritiskt arbetssätt för att exempelvis arbeta för att motverka att elever väljer traditionella könsbundna aktiviteter. Vilket synliggör hur makt utövas genom en frivillig styrningsrationalitet i syfte att eleven utvecklas till ett självdisciplinerat subjekt.

Skolans styrdokument belyser att all maktutövning i skolan ska utgå från elevens bästa genom att ta hänsyn till elevens åsikter. Styrdokumenten hänvisar till att man bör utgå ifrån en barnkonsekvensanalys för att bedöma vilka följder ett visst beslut eller åtgärd har. Ett exempel på hur styrningen beaktas formuleras i allmänna råd så här:

”Det handlar om att identifiera vilka beslutsprocesser som berör barn och ta reda på vilka tillägg eller förändringar som kan behöva göras i det ordinarie arbetet.”(Skolverket, 2014, s, 17)

Dessa spår framkommer i alla dokument gällande styrning är att det inte går att generalisera praktiska styrningsrationaliteter utan processerna måste anpassa individuellt. Frivillig styrning handlar om att uppmuntra och inspirera eleven till att utvecklas mot läroplanens mål (Bartholdsson, 2008).

Ett av målen dokumenten framställer är att elever ska rustas till att göra medvetna val att utveckla allsidig rörelseförmåga genom att delta i fysiska aktiviteter samt ta hänsyn till sitt egna behov av balans mellan aktivitet och vila.

## Fritidshemmets styrdokument

Skolans nationalpolitiska diskurs kategoriserar läraren och eleven i subjektpositionering av social struktur vars uppgifter är att lära ut och att bli lärd och fritidshemmet hamnar i objektposition som den gemensamma plattformen där det politiska uppdraget ska verkställas. I diskursen konstrueras och verkställs subjektens positioner (Jørgensen Winther & Philips, 2000).

Subjekten för fritidshemmets frivilliga styrning är lärarna som ska intresseväcka och inspirera elevens individuella och sociala utveckling. Den framträdande diskursen om fritidshemmets frivilliga styrningsrationalitet gällande fysiska aktiviteter i fritidshemmet bygger på läroplanens individanpassning i en målstyrd verksamhet och utgörs av sociala strukturer för vad som räknas elevens bästa i hälsofrämjande syfte (Skolverket, 2016a). Elever ska i interaktion utveckla kunskap för ställningstagande om sin egna fysiska och psykiska välbefinnande (Bartholdsson, 2008). Det ska enligt fritidshemmets struktur och sammansättning ske genom informellt och formellt lärande vilket även belyser fritidshemmets uppdrag som ett lärande uppdrag.

Bartholdsson förklarar (2008) att lärarsubjektet äger rätten att utöva makt och påverkar genom att framhålla önskvärda val av handlingar och beteende inom ramen för vad läroplan framställer som önskvärt. Detta synliggör även det som inte är önskvärt genom att utesluta vissa aktiviteter för vissa individer. I kommentarsmaterialet för fritidshemmet ska läraren utöva frivillig styrningsrationalitet på samma sätt. Det står att:

”Undervisningen ska bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka hälsa och välbefinnande. Det handlar om att när eleverna får möjlighet att utveckla förståelse för sambanden mellan fysisk aktivitet, utevistelse, hälsa och välbefinnande rustas de samtidigt för att kunna göra mer medvetna val under resten av livet.” (Skolverket, 2016b, s, 17)

Här framställs den självdisciplinerade styrningsrationella praktiken. En styrningsmetodik som tillämpas för elevens gynnsamma utveckling (Foucault, 2003). Läraren äger rätten att tillämpa önskvärda aktiviteter för att vägleda eleven till önskat mål. Bartholdsson (2008) likställer det med vänlig maktutövning. Ett förgivettagande om att begränsningar görs i välmenande syfte. Detta enligt Foucaults (2003) teori utesluter annan form av inläring vilket inte ger djupare kunskaper än de som täcks innanför ramen av samhällsnormer. På liknande sätt uttrycker Winther Jørgensen & Philips (2000) med att man gör begränsningar av människors val.

I texterna om skolornas satsningar för ökad rörelse särskiljer inte fritidshemmet vilket ger intrycket av att de ser till helheten för samverkan mellan skola och fritidshem. I analysen framkommer skoltexternas framställning att fritidshemmet syften ska se till individens hela behov av aktivitet, vila exkluderas i satsningarna, däremot inkluderas arbetssätten med organiserade rastaktiviteter. Det synliggör förgivettagande om det aktiva medborgaridealet inte behöver utveckla sitt behov av balans mellan aktivitet och vila. Det framkommes även att elevens lärmiljöer objektifieras som viktiga för att ge eleven utrymme att utveckla allsidig rörelseförmåga. Texten exemplifierar begreppet allsidig rörelseförmåga och kopplar den till att genom lek och social samverkan möjliggörs elevens utveckling av rörelseglädje (Skolverket, 2016a). I fritidshemmets kommentarsmaterial för livsstilens betydelse för hälsan står det att:

”Eleverna ska möta innehållet livsstilens betydelse för hälsan, något som har nära beröringspunkt med skollagens skrivningar om att fritidshemmets syfte är att erbjuda eleverna en meningsfull fritid samt vila och rekreation.” (Skolverket, 2016b, s, 27)

Texten synliggör begreppet meningsfull fritid med att eleven ska möta, vilket kan tolkas som att eleven ska bli bekant med det begränsade utbudet fritidshemmet har att erbjuda för meningsfullheten

och att den har med livstilen och hälsan att göra. Textens kontext tillägger att vila och rekreation är något som fritidshemmet också ska erbjuda. Återkommande betydelsefulla ord i texterna är att rörelse, lek, hälsa, fysiska aktiviteter, kopplade till meningsfull fritid. Det framkommer även ett samband i alla tre läroplanstexterna att hälsa utgörs av både fysisk och psykiskt välbefinnande. Däremot av diskursen i kommentarsmaterialet gällande elevens hälsa och välbefinnande separeras fysiska aktiviteter och vila med att det inte inkluderas i meningsfull fritid utan det anges som ett tillägg i texten. Utifrån Foucaults diskursteori skriver Bergström och Boréus (2005) att genom begränsningar exkluderas det som inte är önskvärt. Textens sammansättning reglerar ramar för innehållsbetydelsen av meningsfull fritid vilket begränsar elevens frivillighet.

## **Avsaknad av styrningsrationalitet**

Läroplanen (Skolverket, 2016a) framställer att undervisningens varierande innehåll arbetsformer ger förutsättningar för balans av elevens individuella behov av vila och återhämtning. Däremot utesluts styrningsrationalitet för elevens medvetna kunskapsutveckling om vila och återhämtning. Skolans styrdokument framställer ett förgivandetagande om att behov av medvetenheten inte finns trots att det framgår i läroplan att:

”Undervisningen i fritidshemmet ska komplettera förskoleklassen och skolan även genom att erbjuda eleverna rekreation och vila för hälsa och välbefinnande.” (Skolverket, 2016a, s, 24)

I läroplan beskrivs balansen mellan fysiska aktiviteter och vila i fritidshemmet är att variera innehållet och miljöerna efter behov. Det ska möjliggöras i samverkan med skolan för ett helhetsperspektiv på individers olika behov. Kommentarmaterialet betonar:

”När det finns tillgång till olika miljöer ger det elever möjligheter till vila på sitt eget sätt.”(Skolverket, 2016b, s, 11)

Likasa lyfter Allmänna råd (2014) miljöns betydelse att möjliggöra balansen för individuella behov av aktivitet och vila genom att det ska finnas naturligt avgränsade platser att tillgå.

## **Förhållning om balans mellan vila och aktivitet för den aktiva medborgaren**

I diskurserna framhålls det i läroplan att idealet om den hälsofrämjande medborgaren uppnås genom kroppsliga rörelser vara aktiv. Diskursernas reglerade ramar påverkas enligt Börjesson (2003) av historiska, kulturella och sociala aspekter. Framställningarna i styrdokumentet anger att allsidig rörelse ska inbegripas utifrån fysisk, psykiskt och socialt perspektiv. Här finns en obalans mellan att rörelse är något läraren aktivt kan fostra fram genom styrningsrationell praktik i undervisning. Medan vila mer är förgivettagande att eleven inte behöver undervisning för att möjliggöra sin förmåga till medveten vila och återhämtning. Här saknas styrningsrationalitet som framhåller hur eleven kan uppnå vila för fysisk, psykiskt och socialt perspektiv. Vila skriver Asp (2002) om att det är en medvetande process vilket innebär att eleven måste vara medveten om sina individuella behov för att tillgodogöra sig vila och återhämtning. Vilans förlopp skriver Söderström (2013) om att det kan utgöras på skilda sätt dock handlar det om en process som sker i enskildhet och att tankarna fokuseras i stunden på de egna medvetna kroppsliga aspekterna som andning och rörelser. Hon understryker de viktiga komponenterna är att den medvetna vilan förebygger stressrelaterade sjukdomar.

Under vila utvecklas empati och en känslomässig integration till sin egen kropp och själ samt att vila sker i ett tillslutet tillstånd där andra människor utelämnas (Asp, 2002). I kombination med fysiska aktiviteter är vilan och återhämtningen funktions att medvetet återställa kroppens fysiska och psykiska balans till dess fundamentala nivå (Kenttä & Svensson, 2008). Mental stress ökar muskelspänningen i

kroppen och underskott av vila och återhämtning kan utveckla både fysiska och psykiska skador som försämrade muskelfunktioner och ökade inflammatoriska substanser i kroppen (Lundberg, 2003).

Styrdokumentens sammansättning innefattar ett förgivandetagande av att eleven är ett påverkbart subjekt som behöver stimuleras till att bli fysisk aktiv i enlighet med Balls (2013) förklaring genom restriktiv styrningsmetodik konstruera sig själv till det aktiva medborgaridealet. Fritidshemmets plattform ska erbjuda den möjligheten genom det exempel som texterna påvisar förklaringar om fysiska aktiviteter, som lek, utvistelse och idrott. Däremot begränsas elevens val av fritidshemmets sammansättning för valbara aktiviteter. Bergström & Boréus (2005) förklaring av den uteslutande styrningsrationaliteten som en kontrollerande maktutövning för att lyfta fram det önskvärda genom att utestänga det oönskade.

## Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur styrningsrationaliteter framställs rörande barnens fysiska aktiviteter på fritidshemmet samt skolors satsningar för ökad rörelse

Studien undersöker hur styrningsrationaliteter framställs och synliggörs i skolans styrande dokument. Frågeställningen till studien lyder följande:

- Hur framställs lärarna som styrande experter i arbetet med att barn ska röra på sig och bli hälsofrämjande medborgarideal?
- Hur framställs eleven, läraren, hälsa och rörelse i fritidshemmet?

Lärarna framställs som handlingskraftiga subjekt som ska med hjälp av styrningsrationalitet ska få eleven att bli hälsofrämjande samhällsmedborgare. Textförfattningen i läroplanens dokument av vad undervisningen ska åstadkomma framställer eleven som ett produktivt subjekt vars syfte är att underställa sig makten för att uppnå samhällsmålen. En normativ målstyrning som i all välmening uppges gynna eleven (Bartholdsson, 2008). Problematiken uppstår då eleven inte är villig att förfoga sig under den vänliga maktens styrning och läraren måste ta till en viss form av tvångsmakt. Var finns då lärarens pedagogiska verktyg för att hantera motsträviga elever vilket läroplanen ska utgöra för att fostra eleven till det aktiva medborgaridealet? Ett förgivandetagande om att läraren inom ramarna för lag och mänskliga rättigheter har de expertisförmågor som behövs för att uppmuntra och tillfredsställa alla olika individers behov i en skola som ska passa alla i syfte att påverka eleven till att bli en önskvärd medborgare. Det kan möjligen innefattas i nedstående tolkning:

”Det centrala innehållet är utformat så att det lämnar utrymme för läraren att göra egna fördjupningar eller tillägg.”(Skolverket, 2018a, inledningen)

Framställningen synliggör att det finns ramar och begränsningar dock så utesluts lärarens förmodade expertsubjekt hur dessa fördjupningar och tillägg kan se ut. Vilket framställer att det som begränsar den potentiella utvecklingen är maktspelet mellan de olika subjekten.

Maktrelationer är en samverkan mellan människor som fortgår i ständig motsättning med olika utgångsförlopp det förklaras av Foucaults (2003) teori om styrningsrationalitet. Den rationella styrtekniken är lärarens kontrollerande metod i vilken hen kan utöva i välmenande syfte (Bartholdsson, 2008). För att möjliggöra positiv utveckling av eleverns både fysiska och biologiska hälsa har det avgörande betydelse för hur läraren erbjuder elever undervisning samt vilket utbud av aktiviteter undervisningen innehåller för att alla ska känna glädje av att vara fysisk aktiv både individuellt och i samverkan med andra (Öhman, 2007).

Diskurserna synliggörs tydligt i alla tre styrdokument för fritidshemmet samt skolornas satsningar att fysiska aktiviteter och rörelseförmåga är förknippade med glädjen och vilja att utveckla sitt fysiska och psykiska välbefinnande. Däremot utesluts påtagligheten på begränsat utbud om att välbefinnande i samma utsträckning behöver balanseras med vila återhämtning. Vilans begreppsliga bemärkelse skriver Asp (2002) om att eleven ska vara medveten om sitt behov av balans för att tillgodogöra sig vilans syfte. Det framgår i läroplanstexten att eleven ska erbjudas rekreation och vila för sitt välbefinnande i fritidshemmets undervisning. Det står:

”Undervisningen i fritidshemmet ska komplettera förskoleklassen och skolan även genom att erbjuda eleverna rekreation och vila för hälsa och välbefinnande.” (Skolverket, 2016a, s, 24)

Textens struktur synliggörs ett tillägg för fritidshemmets undervisning vilket kan tolkas som att texten är reviderad eller att understryka en punkt som kanske inte framträder så tydligt i undervisningen. Tolkning av en diskursiv text kan kartläggas olika beroende på sammanhanget (Bolander & Fejes, 2015). Läroplanen förklarar att balans mellan fysisk aktivitet och vila påverkar elevens välbefinnande. Jag hänvisar till läroplanstexten där det är framskrivs på följande sätt:

”Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.” (Skolverket, 2016a, s, 27)

Det synliggörs en förklaring som innefattar att hela för elevens livsstil påverkar välbefinnandet och balans mellan fysisk aktivitet och vila innefattas här. I och med att det skrivs fram som exempel på betydelser så öppnar det upp för att det finns fler innebörder. I fritidshemmets kommentarsmaterialet förtydligas innebörden i nästkommande citat:

”Eleverna ska möta innehållet livsstilens betydelse för hälsan, något som har nära beröringspunkt med skollagens skrivningar om att fritidshemmets syfte är att erbjuda eleverna en meningsfull fritid samt vila och rekreation.” (Skolverket, 2016b, s, 27)

I denna framställning ska eleven möta innebörder för välbefinnande som ska utgöra en meningsfull fritid. Däremot innefattas inte vila och rekreation i livsstilens betydelse för hälsan utan det ges som ett erbjudande tillägg. I läroplanstexten för fritidshemmets undervisning står det att:

Framställningarna av styrdokumentens texter lämnar alltid en lucka öppen för annan tolkning eller fler innebörder. Framställningen synliggör dock en splittring mellan läroplanstexten och fritidshemmets kommentarsmaterial vilket är att i läroplanstexten hör vila och rekreation till elevens livsstil och påverkar hans välbefinnande. Tillskillnad från fritidshemmets kommentarsmaterial där vila och rekreation särskiljs från innehållet för en hälsosam livsstil. Diskursframställning blir en rationalitet för olika styrning vilket förklaras med Foucaults teorier om att diskursens reglerade ramar begränsar det som innefattas och utesluts (Bergström & Boréus, 2005).

Läroplan (Skolverket, 2016) beskriver som vila är att dra sig undan en stund eller någon form av idrott. Styrdokumentens texter framställning generaliserar vila som en abstrakt objektiv aktivitet och utesluter elevens möjligheter att välja sin individuella vila vilket förhindrar eleven utveckla förståelse för innebörden. De förklaringar som styrdokumentens texter framställer är en form av aktiv styrd vila som i praktiken sker i social samverkan. När eleven är medveten om sitt behov av balans uppstår psykisk, fysisk återhämtning vilket även ske i samvaro beroende på individuella behov (Kenttä & Svensson, 2008). Ett förgivandetagande om att alla individer är medvetna om sina behov av vila och dessutom klarar av att gå undan en stund, i syfte för återhämtning, när det ständigt sker sociala aktiviteter runt omkring.

Genom att skolans läroplansdiskurser framhåller elevens hälsa och välbefinnande som en önskad aktiv handling eleven ska utveckla fokuseras det mestadels på rörelse som fysiska aktiviteter. Diskurser för vila och återhämtning kan tolkas som onormalt eller oönskat då det utesluts ur skoldiskurser om hälsa och välbefinnande. Därmed utesluts den rationella styrningen av att eleven ska utveckla förståelsen för helheten av fysisk, psykisk och socialt välbefinnande. Enligt Folkhälsomyndigheten (2017) har skolan en betydelsefull ställning gällande att påverka barns hälsa och välmående. Brusseau & Hannon (2015) framhåller i sin forskningsstudie att skolan är en viktig aktör för att möjliggöra daglig rörelse under lektion och fritid.

Diskurser i styrdokumentens framställning av eleven tolkas som om att eleven förväntas bli ett aktivt medborgarideal som ständigt aktivt ska producera och prestera önskvärda förmågor att utveckla och bli. Detta utesluter elevens möjligheter till val. Att vila genom sinnesro med att ibland bara vara här och nu kan tolkas som passivitet och innebär icke önskvärda förmågor. Det står i fritidshemmets styrdokument att skolan ska se till individens helhet och fria vilja samtidigt begränsas elevens val genom att utesluta undervisning av vila och återhämtning i syfte att utveckla elevens kunskap och förmågor om dess innebörd.

Återigen begränsas elevens frihet till val genom uteslutade styrningsrationaliteter. Framställningen om hur eleven ska utveckla sin förmåga att vila och återhämta sig från intryck i den sociala konstruktion som fritidshemmet utgörs av är inte samställd i tid med samhällsutvecklingen där avsaknad av vila och återhämtning är ett hälsoproblem. Ur det perspektivet på vila bör det studeras om den begreppsliga innebörden möjligen kan specificeras. Innebörden som omfattar individens medvetenhet för vila och återhämtningen för både fysiskt och psykiskt välbefinnande (Asp, 2002). Möjligen bör eleverna ges undervisning till mer specifika aspekter gällande hur de kan utveckla sina förmågor att vila. Mera karaktäristiska begrepp som mindfulness kan möjliggöra elevens förståelse för vad vila innebär för fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande.

Fritidshemmets lärmiljöer framställs som betydelsefulla för att möjliggöra för olika former som utvecklar elevens rörelseförmågor i social samverkan. Bartholdsson (2008) skriver att kunskap och förståelse för sitt och andras välbefinnande utvecklas i interaktivt samspel. Det synliggörs i texternas framställning att ett av fritidshemmets uppdrag är att stimulera eleven till att bli en fysisk aktiv medborgare. Vilket ska utgöras av lek och praktiska arbetsformer i stimulerande miljöer och att olika kunskapsformen ska balanseras till ett helhetsperspektiv på elevens utveckling. Diskurserna om skolans individuella förhållningssätt innefattar balans och vila som vida begrepp vilket framställer ett förgivandetagande om att eleven redan har den kunskapen. Synen på rörelse och aktivitet framstår således som något eleven kan utveckla medan vila framstår som oförändliga kunskaper eleven redan innehar.

I analysen framkommer det att fritidshemmets rationella styrning utesluter undervisning av vila och rekreation för elevens välbefinnande trots att läroplan anger att skola och fritidshemmet ska samverka. I läroplan står det:

”[...] fritidshemmet och skolan ska samverka på ett förtroendefullt sätt med varandra och förskolan för att stödja elevernas utveckling och lärande i ett långsiktigt perspektiv.” (Skolverket, 2016a, sidan 16)

Vilket synliggör ett förgivandetagande om eleven redan har eller inte behöver utveckla förmågor för vila och återhämtning.

Om vi går tillbaka till bakgrunden i studien framkommer det att diskurser om elevens hälsa och livsstil entydigt handlar om fysiska aktiviteter och rörelse. Framställningarna utesluter vila och återhämtning



som betydelsefullt vilket begränsar helheten för elevens hälsa och livsstil. Begränsningar konstruerar diskursens ramar och maktförhållanden (Winther Jørgensen & Philips, 2000). Dessa begränsade diskurser utgår den politiska uppmaningen ifrån och politiska uppmaningar utgörs av diskursiv praxis för styrningsrationalitet. Följaktligen tar kommunerna till sig uppmaningen angående satsningar för ökad rörelse med dess fysiska betydelse för ordets innebörd och utesluter andra tolkningar. De skolor som fått enkla uppdrag från kommun har utarbetat en generell plan. Tillskillnad mot de skolor som fått mer utförlig riktad styrning där de får en redan färdig plan att förhålla sig till, där framkommer det att skolorna bygger på den planen med en utförligare struktur för genomförandet.

Framställningen synliggör det Börjesson (2003) menar att innehållets sammanfattning begränsar omfattningen av dess potentiella utveckling vilket även Öhman (2007) understryker att betydelsen av att erbjuda ett brett utbud av fysiska aktiviteter. Larsson & Redelius (2004) framhåller att utbudet och utformningen av fysiska aktiviteter i skolan har avgörande betydelse för vissa elever på grund av barns olika förutsättningar. Det är viktigt att bejaka alla elevers perspektiv för att väcka intresse och lyfta rörelseglädjen uttrycker Larsson & Redelius. En tydlig vägledande och uppmuntrande styrningsrationalitet som väddar till individens fria vilja är mer i fas med dagens samhälle än den gamla disciplinerade maktutövande styrningen där eleven skulle tuktas genom straff och hot. Att uppmuntrar elevens utveckling av sin självdisciplinering att välja en aktiv livsstil (Öhman, 2007).

Betydelsen för språkets innebörd och att styrningsrationaliteters verkställning återspeglas i dess praktiska utföring. Med det som framkommer bör regeringens uppmaning ifrågasättas om den kunde formuleras på annat sätt för att inte begränsa elevens möjligheter till god hälsa och välbefinnande.

## **Betydelse för praktiken och professionen**

Den här studien synliggör styrningsrationella praktiker som utgör lärarens ramar för styrning, förhållningssätt och maktutövande för det som inte framställs i fritidshemmets styrdokument. Studien synliggör även vilka konsekvenser olika val får samt hur begränsade eleverna blir genom lärarens olika val. Vilket Öhman (2007) och Larsson & Redelius (2004) framställer som betydelsefull för eleverna att få möjlighet till brett utbud och innehåll av aktiviteter. Det framkommer att lärare i fritidshemmets praktiska undervisning bör vara rationell och öppen för individuella olikheter. Diskurserna visar hur komplext utbildningssystemet är samtidigt som det synliggör behov av utveckling styrdokumentet har och att det även problematiserar det normativa idealet. Även belyser det en ökad tydlighet kring vad som faktiskt är vila och återhämtning vilket Asp (2002) och Kenttä & Svensson (2008) belyser vikten av att eleven är medveten av sin vila och återhämtning både psykiskt och fysiskt.

## **Slutsatser**

Slutsatser tar avstamp i den tidigare forskningen gällande fysisk aktivitet på fritidshemmet. Denna studie i likhet med andra synliggör generella samhällsdiskurser om att ungdomars psykiska välbefinnande är en upptakt av negativ stress på grund av krav som ställs på eleven att de ska uppnå ideal för att vara önskvärda. Då inte minst stressen som framstår i skolan och den samhällspåverkande ohälsa och för mycket stillasittande på grund av mycket skärmtid (Järefäll, 2015). Skolan ska genom upplevande och inspirerande undervisning ge elever möjlighet att utveckla allsidiga rörelseförmågor och förståelse för vad det innebär (Skolverket, 2016a). Eleven ska genom styrningsrationella tekniker fostras till självreglerande subjekt för att bli det aktiva medborgaridealet (Holmberg, 2017; Bartholdsson, 2008). Däremot fostras eleven inte till att utveckla sina förmågor genom att uppleva och inspireras till självreglerande subjekt gällande vila och förståelse för dess innebörd i syfte för sin egen

hälsa och välbefinnande. Styrdokumenten (skolverket, 2016a) framställer att fritidshemmet ta hänsyn till elevens vila och återhämtning. Styrdokumenten anger även att eleven ska inges förståelse för vad balans mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet samt ger en ringa förklaring på vad vila och återhämtning skulle kunna innebära. Däremot framställs ingen tydlig vägledning för uppmuntrande och intresseväckande utbud för elevens utveckling av sin förmåga för att tillgodogöra sig vila och återhämtning. Frågan är om eleven inte har förutsättningar för att utveckla den förmåga ska då eleven ständigt ska vara aktiv antingen fysiskt genom praktiska arbetsätt eller psykiskt med teoretiska arbetsätt utan möjlighet till medveten vila och återhämtning.

Regeringens satsningar för ökad rörelse verkar inte riktigt genomtänkt och följer inte syftena gällande balans mellan fysisk aktivitet och vila vilket framställs i läroplanen att det ska möjliggöra elevernas heltäckta behov för hälsa och välbefinnande.

Min syftesinledning var från början att studera hur skolans styrande dokument tillskriver forskningsresultatens positiva effekter av fysiska aktiviteter och rörelser kan gynna barns identitets- och kunskapsutveckling. Efterhand upptäckte jag ett mindre utforskat spår om barns behov av återhämtning ökar i takt med de ökade krav som ställs i skolan på att barnen ska bli ideala samhällsmedborgare det vill säga aktiva och producerande medborgare. Det framträdde en avsaknad av undervisning och utformandet av vila och återhämtning i skolans styrdokument. Istället så framträdde en tolkning att elever skulle ständigt vara aktiva i någon form även under vila. Med tanke på att ett folkhälsoproblem idag är överaktiva barn och stressrelaterade sjukdomar som kryper allt längre ner i åldrarna behövs det dels mer forskning om metoder för barns vila och återhämtning samt hur det balanseras i gentemot fysisk aktivitet för att utveckla ett barn i balans istället för överaktivt.

## Vidare forskning

Mer forskning om balans mellan aktivitet och vila i skola och fritidshem behövs samt om begreppet vila för barns välmående eftersöks. Mindfulness kanske ska användas som mer specifika riktlinjer för vad elever skulle behöva i kontrast till fysiska aktiviteter eller som återhämtning från den press och förväntningar elever känner sig utsatta för. För den saken skulle jag inte mena att den fysiska kroppen skulle vara inaktiv utan jag liksom Asp, Kenttä & Svensson och andra forskare vill lyfta betydelsen för den medvetna vilan och återhämtningen. Det är medvetandet om hur kroppens rörelser och funktioner samspelar med det psykiska medvetandet vilket kan ses ur ett individuellt perspektiv.

Om studiens tidigare forskning innefattas inte vila och återhämtning vilket är ett område som behöver beforskas mer speciellt när det gäller barn och skolan. Med tanke på dagens medvetenhet kring olika avslappnings- och återhämtningsmetoder som yoga, meditation och andningstekniker många vuxna utövar för att dämpa stress och andra orsaker i syfte att främja för sin hälsa och sitt välbefinnande. Dessa olika metoder och tekniker är det få barn som får tillgång till samtidigt finns ett växande behov för barn att utveckla förmågor för att kunna hantera sin inre och yttre stress.

## Referenser

- Asp, M. (2002). *Vila och lärande om vila: En studie på livsfenomenologisk grund*. (Doktoravhandling, Örebro, universitet, Örebro). Hämtad 4 juni, 2018, från <http://www.diva-portal.org.ezp.sub.su.se/smash/get/diva2:135117/FULLTEXT02.pdf>
- Ball, S. J. (2013). *Foucault, power, and education*. New York: Routledge

- Bartholdsson, Å. (2008). *Den vänliga maktutövningens regim: Om normalitet och makt i skolan*. Stockholm: Liber.
- Bergström, G & Boréus, K (2005). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.
- Bolander, E. & Fejes, A. (2015). *Diskursanalys*. I Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) *Handbok i kvalitativ analys*. 2.uppl. Stockholm: Liber.
- Brusseau, T. & Hannon, J, C. (2015). *Impacting Children´s Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming*. International Electronic Journal of
- Börjesson, M. (2003). *Diskurser och konstruktioner*. En sorts metodbok. Lund: Studentlitteratur
- Börjesson, M. & Rehn, A. (2009). *Makt*. Malmö. Liber
- Ericsson, I. & Karlsson, M, K. (2014). *Daglig undervisning i idrott och hälsa förbättrar motorik och skolprestationer: En nioårig interventionsstudie*. Malmö Högskola, Idrottsvetenskap: idrottsforum.org. Hämtad 26 maj, 2017 från <http://idrottsforum.org/ericsson-karlsson140123/>
- Fejes, A. & Dahlstedt, M. (2013). *The Confessing Society: Foucault, confession and practices of lifelong learning*. London: Routledge.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Andra upplagan. Stockholm: Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14*. Hämtad 3 juni, 2014, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fcbcd76d2cae4fc0981e35dddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>
- Folkhälsomyndigheten, (2017). *Fysiska aktiviteter och matvanor*. Hämtad 16 april, 2018, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>
- Foucault, Michel. (1987). *Övervakning och straff: fängelsets födelse*. Lund: Arkiv
- Foucault, Michel (2003). *The essential Foucault: Selections from essential works of Foucault, 1954-1984*. New York: New Press.
- Gymnastik och idrottshögskolan. *Idrott, fysiska aktivitet och hälsa*, 2017. Hämtad 24 april, 2018, från <http://www.gih.se/forskning/forskningsinriktningar/inriktning-fysisk-aktivitet-och-halsa/>
- Järefäll, M. (2015). *Intensiv aktivitet ger stora hälsovinster för små barn*. Doktorn. Hämtad 23 mars, 2018 från <http://www.doktorn.com/artikel/intensiv-aktivitet-ger-stora-h%C3%A4lsovinster-f%C3%B6r-sm%C3%A5-barn>
- Jørgensen Winther, M. & Philips, L. (2000). *Diskursanalys som teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Kenttä, G. & Svensson, M. (2008). *Idrottarens återhämtningsbok*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Lundberg, U. (2003). *Brist på vila och återhämtning större problem än arbetsbelastning*. Läkartidningen 2003; nr 21. (s 1892-1895).

- Orre, J. U. (2017) *Regeringen svänger – inför mer idrott och hälsa hösten 2019*. *Mi VIDA*, Hämtad 31 januari, 2018 från <http://tidningenmivida.se/regeringen-svanger-infor-mer-idrott-och-halsa-hosten-2019/>
- Larsson, H. & Redelius, K. (red.). (2004). *Mellan nytta och nöje*. Stockholm: Edita Norstedts Tryckeri.
- Riksidrottsförbundet. (2017) *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. (FoU-rapport 2017:1) Hämtad 15 april, 2018, från [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/idrottens-samhallsnytta/rapport-2017\\_1.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/idrottens-samhallsnytta/rapport-2017_1.pdf)
- Regeringskansliet. (2017a). *Samling för daglig rörelse*. Hämtad 25 maj, 2017, från <http://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2017/05/samling-for-daglig-rorelse/>
- Regeringskansliet. (2017b). *Uppdrag att följa upp statens stöd till idrotten*. Hämtad den 10 april, 2018, från <http://www.regeringen.se/4b02db/contentassets/94799138f3444ecb906dc7a750573ae3/uppdrag-att-folja-upp-statens-stod-till-idrotten-002.pdf>
- Regeringskansliet. (2018). *Uppdrag om mer rörelse i skolan*. Hämtad den 16 april, 2018, från <http://www.regeringen.se/496171/contentassets/b3e0e48b10ff431cbbd74e50be3e1e49/u2018-01430-s-uppdrag-om-mer-rorelse-i-skolan.pdf>
- Skollag. (SFS 2010:800). Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Skolverket. (2014). *Allmänna råd. Fritidshem*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2016b) *Fritidshemmet – Ett kommentarmaterial till läroplanens fjärde del*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2016a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* (Reviderad 2016). Stockholm: Skolverket
- Sandow, E. (2016). *Rör på er, barn!*. Uppsala Nya Tidning. Hämtad 23 mars, 2018, från <http://www.unt.se/nyheter/upsala/ror-pa-er-barn-4166716.aspx>
- Sveriges riksdag. (2017). *Demokratin i samhället: Studiematerial från riksdagen*. Hämtad 10 maj, 2018, från <https://www.riksdagen.se/globalassets/15.-bestall-och-ladda-ned/studiematerial/demokratin-i-samhallet.pdf>
- Sveriges riksdag. (2009) *Offentlighets- och sekretesslag (2009:400)*. Hämtad 25 maj, 2018, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/offentlighets--och-sekretesslag-2009400\\_sfs-2009-400](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/offentlighets--och-sekretesslag-2009400_sfs-2009-400)
- Sveriges riksdag. (2016). *Så funkar riksdagen/Demokrati*. Hämtad 23 mars, 2018, från <http://www.riksdagen.se/sv/sa-funkar-riksdagen/demokrati/>
- Söderström, M. (2013). *Vila: om den sköna konsten att varva ner*. Hämtad 9 juni, 2018, från <https://delivery-33.elib.se/LibraryReader/read/bca31992-05a0-40f4-bbca-39a45c909268/1015441/sv/#/locations/2>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed: Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 9 februari, 2018, från <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/>

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. (Doktorsavhandling, 2009:53). Karlstad: Karlstad University Studies. Hämtad 16 april, 2018, från <http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:274437/FULLTEXT01.pdf>

World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: Active people for a healthier world. Hämtad 25 maj, 2018, från <http://www.who.int/>

Öhman, Marie. (2007). *Kropp och makt I rörelse*. Örebro Studies in Sociologi. Örebro universitet, Örebro. Hämtad 5 juni, 2018, från <http://www.diva-portal.org.ezp.sub.su.se/smash/get/diva2:135117/FULLTEXT02.pdf>