

# BACHELOROPPGAVE

## Fysisk aktivitet i barnehagen

- Aktivitetsnivå utendørs vs. innendørs.

av

Kandidatnummer: 101  
Ingrid Hjelmbrekke Holdø

## Physical activity in kindergarten

- Activity level outdoor vs. indoor

Barnehagelærerutdanning

BLU3-1006

Desember 2014



## **Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)**

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Skriv inn tittel) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

Kandidatnummer: 101

Ingrid Hjelmbrekke Holdø

JA

NEI

## Innhold

1.0 Innledning.....	2
1.1 Problemstilling.....	5
2.0 Teori.....	6
2.1 Fysisk aktivitet .....	6
2.2 Hvorfor fysisk aktivitet i barnehagen?.....	7
2.3 Effekt av fysisk aktivitet.....	8
2.4 Kroppslig lek inne .....	8
3.5 Kroppslig lek ute .....	9
3.6 Personalet.....	10
3.0 Metode .....	12
3.1 Valg av metode.....	12
3.2 Akselerometer .....	12
3.3 Etske omsyn.....	13
3.4. Validitet & reliabilitet og feilkilde & kildekritikk .....	13
3.5 Datainnsamling og utvalg .....	14
3.6. Statistikk og analyse .....	14
4.0 Resultat.....	15
4.1 Aktivitetsmønster .....	15
4.2 Barnehagen 1.....	16
4.3 Barnehage 2.....	17
5.0 Diskusjon.....	18
5.1 Aktivitetsnivå inne .....	18
5.2 Aktivitetsnivå ute.....	19
5.3 Aktivitetsmønster .....	20
5.4 Veien videre.....	20
6.0 Avslutning .....	21
Litteraturliste:.....	22
Vedlegg:.....	26

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Barn og unge er for lite aktive, og bruker mye tid med tv og pc (Helsedirektoratet, 2014). Det finnes god data på aktivitetsnivået til barn i skolealder og voksne i Norge. 92 % av barn i alderen 1-5 år, har en avtalt oppholdstid på 42 timer eller per uke, i barnehagen. Men hva vet vi egentlig om aktivitetsnivå til barna, den tiden de er i barnehagen?

**Hensikt:** Målet med studien var å finne ut om barn i barnehagen er mest fysisk aktive når de er ute eller inne. Barnas aktivitetsnivå ble sammenlignet med barnehagens ukeplan.

**Metode:** Kvantitativ forskningsdesign ble brukt i denne oppgaven. Totalt var det 61 barn fra to ulike barnehager i Sogndal som deltok. Aktivitetsnivået ble målt ved hjelp av et akselerometer, som barna hadde rundt hoften.

**Resultat:** Varierende aktivitetsnivå fra barnehage til barnehage, og fra dag til dag. Barnas aktivitetsnivå sammenlignet med barnehagens ukeplan, viser at barna har et høyere aktivitetsnivå når de er ute. Det kom også frem at barna er mer fysisk aktive i begynnelsen av uka.

**Konklusjon:** Resultatet fra studien sier at barn har et høyere aktivitetsnivå ute, noe som samsvarer med Giske (2010) sine funn.

## Forord

Bacheloroppgaven er skrevet i løpet av høsten 2014, og er en del av barnehagelærerutdanningen ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Å velge kvantitativ metode var mer krevende enn jeg hadde sett for meg. Det tok tid å sette seg inn i analyser og grafer. Til tross for et hektisk semester, har det vært en interessant og veldig lærerik periode.

Jeg vil benytte anledningen til å takke barnehagene som bidrog, og foreldre som samtykket for at barna kunne delta i studien. Jeg vil også takke Eivind Aadland for hjelp med analyser av data. Bibliotekarene på biblioteket har vært til god hjelp for å finne relevant litteratur. Til slutt vil jeg si tusen takk til veileder Kjersti Johannesen for godt samarbeid, gode tilbakemeldinger og god veiledning gjennom hele perioden.

---

Ingrid Hjelmbrekke Holdø

15. desember, 2014

Barnehagelærerutdanning  
Høgskulen i Sogn og Fjordane

## Figuroversikt

**Figur 1:** viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå til barna fra barnehage 1 og 2. Vi kan se aktivitetsnivået time for time fra mandag til fredag.

**Figur 2:** viser aktivitetsnivået til barnehage 1, time for time fra mandag til fredag.

**Figur 3:** viser aktivitetsnivået til barnehage 2, time for time fra mandag til fredag.

## 1.0 Innledning

I 2013 var det 287 200 barn som hadde barnehageplass i Norge. En vanlig oppfatning er at barn er veldig fysisk aktive (Pate, 2013), men stemmer egentlig dette? Uansett hvilken oppfatning man har av barns

aktivitetsnivå, er det viktig å ha fokus på dette temaet i barnehagen. I aldersgruppen 1-5 år var det 92 % av barna som hadde avtalt oppholdstid på 41 timer eller mer per uke (Statistisk sentralbyrå, 2014). I og med at det er så mange barn som går i barnehagen, er det en bra arena for å stimulere de fleste barn til å være i fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet er noe som alltid har interessert meg. I følge helsedirektoratet (2014) kan man se at barn og unge er for lite aktive og at de bruker for mye tid med tv, PC og nettbrett. Etter at jeg begynte på barnehagelærerutdanningen ble jeg mer opptatt av aktivitetsnivået til barna i barnehagen, og hvordan personalet tilrettelegger for fysisk aktivitet i barnehagen. Jeg synes det er interessant å se hva som skal til for at barna er fysisk aktive og hvor aktive de er i løpet av dagen i barnehagen. Er det forskjell på barns aktivitetsnivå ute og inne?

I følge rammeplanen (2011) skal barnehagen ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon. Den skal også bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Rammeplanen viser også til at fysisk aktivitet er en viktig del av hverdagen. Under fagområdet kropp, bevegelse og helse står det: «Variert fysisk aktivitet både inne og ute er av stor betydning for utvikling av motoriske ferdigheter og kroppsbeherskelse.» (KD, 2011, s.41). Anbefalinger fra helse- og omsorgsdepartementet viser at barn skal ha minst en time daglig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2011). «Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge.» Fysisk aktivitet er også med på å bedre humøret og gi økt livskvalitet (Helsedirektoratet, 2011).

Det finnes god data på fysisk aktivitet blant voksne og 6-, 9- og 15 åringer i Norge (Helsedirektoratet, 2012), men hva vet vi om fysisk aktivitetsnivå hos barnehagebarn? I følge Pate (2013) er det i hovedsak 3 arenaer som bør forskes på innen fysisk aktivitet. 1. Helseeffekten av fysisk aktivitet. 2. Å se på aktivitetsmønsteret til barna. 3. Strategier for å aktivisere barna. Helseeffekten av fysisk aktivitet skal jeg se nærmere på i teoridelen, mens aktivitetsmønsteret til barna kommer tydeligere frem i resultat- og diskusjonskapitlet i oppgaven.

## 1.1 Problemstilling

På bakgrunn av dette har jeg kommet frem til følgende problemstilling: Er barnehagebarn i Sogndal mest fysisk aktive når de er ute eller inne?

## 2.0 Teori

I dette kapitlet blir det presentert relevant teori i forhold til problemstillingen. Først litt generelt om fysisk aktivitet og hvorfor det er viktig i barnehagen, deretter litt om effekten av fysisk aktivitet. Videre kommer jeg inn på kroppslig lek inne og ute, og avslutter med personalets rolle når det gjelder fysisk aktivitet.

### 2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan defineres slik: «Enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruk utover hvilenivå» (Haga, 2004, referert i Osnes, Skaug & Kaarby, 2010, s. 97). Når man snakker om fysisk aktivitet i barnehagen bruker vi ofte begrepet «kroppslig lek», avhengig av situasjonen. Kroppslig lek defineres som «moderat eller høy grad av fysisk aktivitet i lekende kontekst med energiforbruk godt over hvilenivå» (Osnes et al, 2013, s. 137). Hvis barna skal ut på tur, å gå fra barnehagen til et annet sted, kalles det ikke for lek, men de er likevel i aktivitet. Alt barna gjør når de beveger seg og får en puls over hvilenivå, kalles for kroppslig lek (Osnes et al, 2011). Kroppslig lek kan deles inn i 3 hovedformer. Ferdighetslek, vilter lek og tradisjonslek / kulturelle leker (Osnes et al., 2010). I ferdighetslek blir det brukt store muskelgrupper og grunnleggende og grovmotoriske bevegelser. Ferdighetsleker kan inneholde løping, klatring og krabbing. Denne type lek foregår ofte ute i frilek, for eksempel «sisten». Vilter lek er en form som er mer voldsom og fysisk. Dette kan være bryting og lekeslåssing med hverandre. Tradisjonsleker er leker som går i arv fra tradisjon til tradisjon. Jage-fangeleker, gjemselleker, hoppeleker og sangleker er eksempel på tradisjonsleker (Osnes et al., 2010).

Anbefalingen om fysisk aktivitet innebærer at barna skal ha varierte aktiviteter som skal være tilpasset barnets utviklingsnivå. Aktiviteten bør være fra moderat til høy intensitet. Høy intensitet vil si et høyt aktivitetsnivå. I løpet av en uke bør barna ha minst tre dager der aktiviteten skal være med høy intensitet. Aktiviteten bør også inneholde noe som gir økt muskelstyrke og som styrker skjelettet (Helsedirektoratet, 2011). Helsedirektoratet legger vekt på at inne- og uteområde er viktige arenaer som skal innby på variert lek. De anbefaler at den tiden barna er i ro bør begrenses, og at det bør være flere aktive perioder i løpet av en dag (helsedirektoratet, 2011).

Hva vet vi om barnehagebarns aktivitetsnivå? I ulike studier er det varierende resultater i forhold til barnehagebarns fysiske aktivitetsnivå. Det blir brukt ulike metoder i studiene, noe som gjør det vanskelig å sammenligne dem. I følge Tucker (2008) er det bare 54% av barnehagebarn i alderen 2-6 år som tilfredsstillende anbefalingen om en time daglig fysisk aktivitet. I en studie fra 2012 viste det seg at 81% av barn på 3-5 år i en barnehage i Sogndal, tilfredsstilte anbefalingen (Knutsen & Sørheim, 2012). I en friluftsbarnhage i Sogndal var det 82% av barn i 3-5 års alderen som tilfredsstilte anbefalingene om fysisk aktivitet (Hermansen & Lindaas, 2013).



Det er ulike faktorer som spiller inn på barnas aktivitetsnivå. Dårlig vær blir ofte assosiert med mindre fysisk aktivitet. Både for gutter og jenter er frilek en positiv faktor for aktivitet med moderat til høy intensitet. For gutter er størrelsen på barnehagens uteområde avgjørende for aktivitetsnivå. For jentene viser det seg at innendørs arealet er en viktig faktor for fysisk aktivitet (Olesen, 2014).

Barnehagens beliggenhet er også en viktig faktor for barnas aktivitetsnivå. Dersom barnehagen ligger i midten av uteområde, slik at det er mulig å springe rundt barnehagen, kan det føre til et høyere aktivitetsnivå med moderat til høy intensitet hos barna (Olesen, 2014).

## 2.2 Hvorfor fysisk aktivitet i barnehagen?

I «Jakten på et bedre liv» skriver Breivik (2013) at det finnes mange teorier som hevder at mennesket har et medfødt behov for å utforske verden gjennom allsidig lek. Leken fører til utvikling av motorisk, emosjonelt og kognitivt repertoar og øker sannsynligheten for overleving (Breivik, 2013). Lek og fysisk aktivitet er viktig for å utvikle en god helse. Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet viser til: «Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og god helse blant barn og unge.» (helsedirektoratet, 2011). Det er mye som forandrer seg i kroppen til et nyfødt barn, frem til det blir voksen. Et barneskjelett har 270 knokler og et ferdig utviklet voksent skjelett har 206 knokler (Osnes et al., 2010). Mange av barnas knokler vokser seg sammen når barnet vokser. En av skjelettets viktigste oppgave, er at det har en funksjon for å skape bevegelser (Osnes et al., 2010). Derfor er det viktig å ta vare på kroppen og sørge for at skjelettet til barna utvikles på riktig måte, slik at de kan skape bevegelser. For å få et sterkt skjelett som voksen, viser det seg at fysisk aktivitet er viktig i oppveksten til barna. Aktiviteter som inneholder styrketrening er med på å opprettholde et sterkt skjelett (Nordbotten, 2014).

Motorikk er en viktig del av barns utvikling. En definisjon på motorikk kan være: «Motorikk betegner ulike prosesser og funksjoner som har med styring og kontroll av kroppsholdning og bevegelser å gjøre.» (Moser, 2010 s. 128). Barn som har lav motorisk kompetanse, kan ha problemer med å delta i fysisk aktivitet. Dersom barn opplever å mislykkes ofte og får negative tilbakemeldinger fra andre, vil dette påvirke barnets motivasjon til å delta i aktiviteter (Haga, 2011). Studier viser at barn med lav motorisk kompetanse vil påvirke den fysiske formen til barna (Haga, 2009; Hands, 2007). Vi kan dele inn i grovmotorikk og finmotorikk. Grovmotorikk dreier seg om styring og kontroll av bevegelser med store muskelgrupper og relativt store bevegelsesutslag. Finmotorikk handler om styring og kontroll av bevegelser i små muskelgrupper (Moser, 2010). Motorikk er en viktig faktor for et barns bevegelseskompetanse. En viktig oppgave for førskolelærere er å legge til rett for aktivitet og bevegelser som barnet mestrer og er interessert i (Moser, 2010). Mestring er en viktig faktor for at barn skal bli engasjert og motivert for å delta i fysisk aktivitet. Mestring handler «om å kunne noe, beherske eller få til noe, altså få en opplevelse av å kunne ulike ferdigheter» (Jensen og Osnes 2009, s. 109).

Fysisk aktivitet kan også påvirke kognitiv læring som intelligens, persepsjon og konsentrasjon (Moser, 2011). I en studie med eldre barn kommer det frem at det er en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og akademiske prestasjoner (Howie & Pate, 2012). Når barn begynner på skolen stilles det store krav til barns motoriske kompetanse. Det å beherske finmotoriske ferdigheter som skriving og formingsaktiviteter, og grovmotoriske ferdigheter som hopp, løp og kast, vil være en fordel når de begynner på skolen (Haga, 2011).

Motorisk utvikling og læring henger nøye sammen. Motorisk utvikling er endring i motorisk atferd som viser til læring, praksis og erfaring. Når barn lærer seg nye bevegelser, er det selve prosessen som fører til endring i motorisk utvikling (Fjørtoft, 2010). En inaktiv livsstil og lav fysisk form, kan føre til dårlig helse i voksen alder. Å være i fysisk aktivitet fra ung alder, vil legge et godt grunnlag for en god helse i fremtiden (Haug, 2008).

### 2.3 Effekt av fysisk aktivitet

Det er mange fordeler ved å være fysisk aktive fra barna er små. Rammeplanen viser til at fysisk aktivitet gir positiv effekt. «Godt kosthold og god veksling mellom aktivitet og hvile er av betydning for å utvikle en sunn kropp» (KD, 2011). Fysisk aktivitet er med på å redusere risiko for hjerte- og karsykdommer, tykktarm-, livmor- og brystkreft, vektøkning og fedme, depresjon og benbrudd i forbindelse med benskjørhet (Osnes et al., 2010). Det er viktig å legge gode vaner tidlig for å redusere risikoen for disse sykdommene. Overvekt og fedme blant barn har blitt et økende problem i samfunnet (Nordbotten, 2014). Studier viser at barnehagebarn med økt fettprosent er mindre fysisk aktive enn normalvektige barn (Olesen et al., 2012). En negativ vektutvikling for barn kan oppstå i ung alder, derfor er barnehagen en viktig arena for forebygging av overvekt og fedme. Daglig fysisk aktivitet og et sunt kosthold er med på å legge et godt grunnlag for barna (Nordbotten, 2014).

### 2.4 Kroppslig lek inne

Barnehagen tilbyr ulike rom for lek, bevegelse og kroppslig og sanselig erfaringer (Moser, 2012). Hvordan kan vi bruke inne-området i barnehagen til lek og aktivitet? Barn er en del av sitt eget miljø. De tar til seg rommet på ulike måter. Dette gjør de ved å leve seg inn, bevege seg, handle, oppdage, fantasere og forandre rommet (Eggesbø, 2012). Barn er flinke til å bruke rommene på sin egen måte. Vi kan finne barn som leker under bordet, inni et garderoberom, i vinduskarmen eller bak gardinene. De liker å finne «hemmelige» steder å leke på. Barna kan også benytte seg av tilgjengelige gjenstander, materiale og interiør til å bygge et «rom» i rommet (Eggesbø, 2012). Barn «knytter» seg til ulike steder i barnehagen. De skaper en relasjon til en lek eller aktivitet og finner ulike steder hvor de ser mulighet for å leke.

Det som er så gøy med barn, er at de ser andre muligheter enn det voksne gjør. Steder der voksne ser fare, ser barna utfordringer. Og steder der voksne vil ha oversikt og kontroll, vil barna gjemme seg bort (Osnes et al., 2010). Det å ha aktivitet innendørs setter noen grenser. Det er mange barn det skal tas hensyn til. Det å skape et godt innemiljø i barnehagen, samtidig som en skal by på læring av motorikk og ta hensyn til lydnivået og sikkerhet, kan være en utfordring (Osnes et al., 2010). Barn har også erfaring med at de må være roligere når de er inne. I et intervju med barn om kroppslig bevegelse, kom det frem at barn beskriver innelek med begrensinger for kroppslig utfoldelse og stemmebruk (Bjørngen, 2012).

Rommene i en barnehage sier noe om hvilke former for aktivitet som er mulig, ønsket og tillat (Moser, 2012). Det er mye som kan påvirke hvor godt et rom kan brukes til aktivitet. En må ta hensyn til rommets funksjon, utnyttelse og fleksibilitet. Hvordan er rommet møblert og utstyrt i forhold til lek og læring? Gulvplassen i rommet er avgjørende for om barna kan bruke store eller små bevegelser (Moser, 2012). Når det er snakk om fysisk aktivitet inne, må en se muligheter, ikke problemer. Det kan være lettere å dele barna i små grupper. Puterom, grupperom eller en garderobe kan være fine rom for aktivitet med små grupper. Skal man ha med hele barnegruppen kan en bruke fellesrom, dersom barnehagen har det. Aktiviteter som kan brukes inne kan være krabbing, hopping, dansing og lek med ulike gjenstander som ertepose, benker og matter (Osnes et al., 2010).

### 3.5 Kroppslig lek ute

Fysisk aktivitet utendørs byr på flere og andre muligheter enn inne. Ute er det bedre plass og kan derfor ha andre aktiviteter som en ikke kan ha inne. Man kan også bruke flere leker og utstyr som sykkel, ball, kjegler, hoppetau og klatrestativ. Det å være i aktivitet utendørs byr på mange muligheter til de ulike årstidene (Osnes et al., 2010). På varme sommerdager er vannspreder en perfekt løsning. Barna kan springe frem og tilbake gjennom vannsprederen (Arnesen et al, 2010). Vinteren byr også på mange spennende aktiviteter. Alt fra å stå på ski og skøyter til å ake og lage ulike figurer i og med snøen (Osnes et al., 2010). Studier fra Danmark viser at det er forskjell på barns aktivitetsnivå ut ifra ulike årstider. Fra april til august er det et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå enn de andre månedene (Brasholt et al., 2013).

Naturen byr på mange muligheter når det gjelder aktivitet. Barna kan klatre i trær, gjemme seg bak busker og hoppe over steiner og pinner (Osnes et al., 2010). Barn ser andre muligheter med naturen enn det voksne gjør. Gibsen (1979) i Lysklett (2013) kaller dette for «affordances». Det kan oversettes som miljøets handlingspotensiale. Barn vil mest sannsynlig se på et tre som en mulighet til å klatre, og ikke på hvilken tresort det er. For at barn skal se disse mulighetene trenger de erfaring. Når barn har vært mye ute i naturen, sett og lært av andre barn, ser de flere og nye muligheter for lek (Lysklett, 2013). Å dra på tur i skog og mark er en fin mulighet for å være i fysisk aktivitet ute. Sandseter (2009) har studert barn og uteområdet i en naturbarnehage.

Der fant hun at barna blir tilbudt mer risikolek, fordi uteområde i naturen byr på mer utfordring og risiko enn et vanlig uteområdet. Den risikofylte leken i naturen byr på store høyder, høyt tempo og komplekser, noe som fører til høyt aktivitetsnivå hos barna (Osnes et al., 2013). Giske (2010) viser også til at barn får et høyere aktivitetsnivå når de leker ute.

Hva er det egentlig som gjør at barna synes det er gøy å være ute? I et intervju med 36 barn kom det frem hva barn synes om det å være ute i barnehagen (Bjørngen, 2012). Barna ble spurt om de likte best å være inne eller ute. Over halvparten av barna svarte at de likte best å være ute. Sitatene under forteller oss hva barna mener om uteaktivitet i barnehagen: 1. «Vi gleder oss ikke til å kle på oss når vi skal ut, men gleder oss til bare å være ute.» 2. «Det morsomste i uteleken er å skli, æ synes nesten alt er gøy!» 3. «Det er best å være ute, for da kan vi leike oss mye mer enn inne.» (Bjørngen, 2012). I et annet studie observerte de hvordan barn leker ute, og kom frem til hvilke aktiviteter som er mest populære. 1. Lek på åpne områder. 2. Lek med faste lekeredskaper. 3. Lek med bøtte og spade. 4. Rollelek (Brown et al, 2009).

I en artikkel om fysisk aktivitet i barnehager, har de testet aktivitetsnivået hos barn ved hjelp av akselerometer. Artikkelen kommer inn på hvordan barnehagens uteområde er og hvordan den innbyr på aktivitet. Hvordan barnehagen er plassert i forhold til uteområde, kan ha betydning for hvilke aktiviteter barna vil bruke. Aktiviteter som løping, sykling og risikolek trenger et større uteområdet enn andre aktiviteter (Olesen et al, 2014). Fysisk aktivitet utendørs ser ut til å gi et høyere aktivitetsnivå enn inne. Studie viser at barnehagebarn generelt er mer aktive når de er ute. Det viser seg også at barn har et høyere aktivitetsnivå ved korte perioder, sammenlignet med lange perioder på lekeplassen (Cardon et al., 2008).

Hva er effekten av å være fysisk aktiv ute? I Sverige ble det gjort en undersøkelse der de sammenlignet to barnehager med ulikt uteområde. Det var en naturbarnehage og en tradisjonell barnehage (Grahn, 1997 i Lysklett, 2013). I studien kom de frem til at barna fra naturbarnehagen, som hadde tilgang til natur-rikt uteområde, hadde lavere sykefravær og bedre konsentrasjonsevne enn barna som ikke hadde tilgang til samme uteområde. Det kom også frem at barna fra naturbarnehagen ble sett på som «glade» og «pigge», og at de ble roligere etter en periode med aktivitet utendørs (Lysklett, 2013).

### 3.6 Personalet

I følge rammeplanen skal personalet bidra til at barna får en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring (KD, 2011). Pedagogisk ledelse handler om å sette mål, kommunisere og å ta beslutninger (Gotvassli, 2013). Pedagogisk leder på avdelingen har ansvar for å lage mål som resten av personalgruppen skal jobbe med. Her er det viktig at personalet kommuniserer bra seg imellom og gir tilbakemelding til pedagogisk leder (Gotvassli, 2013). Det er viktig å ha fokus på at barna skal oppleve mestring gjennom kroppslig lek, slik at får positive opplevelser med å være i aktivitet.

I barnehageloven § 1 står det: «Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling» (KD, 2011). Dette viser at personalet må ha et godt samarbeid med foreldre, for at barna skal få en best mulig hverdag. Personalet i barnehagen kan ha ulike voksenroller i lek med barn. Osnes (2010) har laget fem kategorier av voksen deltagelse i lek: Lekekamerat, veileder, tilskuer, parallell-leker og igangsetter. I rollen som lekekamerat skal den voksne delta i aktiviteten og leke likeverdig sammen med barna. En veileder skal være til hjelp for barn som faller ut av leken, slik at den kan veilede barn inn i leken. Tilskuer-rollen kan få oversikt over barns motorikk og lekeferdigheter, gjennom observasjoner. Igangsetteren kan ta initiativ til å leke med et barn, eller å samle en stor barnegruppe til å sette i gang en aktivitet som kan gjøres sammen. Her kan personalet sette i gang fysisk aktivitet i form av kroppslig lek, eller de kan arrangere turer med aktivitet (Osnes et al., 2010).

Personalet spiller en viktig rolle når det gjelder å legge til rette for fysisk aktivitet i barnehagen. Men hva mener egentlig barna når det gjelder voksne og aktivitet? I en undersøkelse om fysisk lek i barnehagens uterom, ble barn spurt om de voksne kan leke seg (Bjørngen, 2012). Et barn svarte «Nei, de bare snakker når de er ute...» og et annet barn sa «det er gøy når voksne leker sammen med oss, spesielt i fange og løpe-leker.» (Bjørngen, 2012). I undersøkelsen ble barna også spurt om de voksne lekte sammen med barna. Dette var svaret: «nei, voksne kan ikke leke, de bare går rundt omkring og sånt». Personalets kroppsspråk, handlinger og væremåte i barnehagen, kan påvirke barnas aktivitetsnivå. Har de kunnskap om barnas behov i bevegelseslek, kan det påvirke og endre personalets holdninger. Dette kan føre til at personalet blir bevisst på hvordan de kan motivere for kroppslig bevegelseslek hos barn (Bjørngen, 2012). Det at personalet har en utdanning fra høyskole eller universitet, viser seg å være en viktig faktor for barns aktivitetsnivå. Det er forsket på at barn er mer fysisk aktive når barnehagen har et personale hvor flere av de ansatte har en utdanning (Dowda et al, 2004).

### 3.0 Metode

Metode deles inn i kvalitativ og kvantitativ. Kvalitativ metode går i dybden og kalles for en åpen metode. Når vi snakker om kvalitativ data, er dette data i form av ord, setninger og uttrykk. Den kvantitative metoden har mer fokus på bredden. Når en bruker kvantitativ data, betyr det at dataen blir omgjort til tall (Jacobsen, 2013). Oppgaven starter med et spørsmål eller en problemstilling. For å få svar på dette må vi innhente empiri, som er data fra virkeligheten. Det stilles to krav til empiri: 1. Empirien må være gyldig og relevant. 2. Empirien må være pålitelig og troverdig. Det er viktig å få et resultat som måler det vi er interessert i og at vi kan stole på resultatet (Jacobsen, 2013).

#### 3.1 Valg av metode

I min oppgave skal jeg bruke det kvantitative undersøkelsesdesignet. Kvantitativ metode er ofte en ekstensiv metode, som tar for seg mange enheter. Det positive ved ekstensive design og å bruke kvantitativ data, er at den standardiserer informasjonen og er lett å behandle ved hjelp av datamaskiner. Ved hjelp av dataprogrammer kan vi få oversikt over et stort og komplekst materiale på en enkel måte. Vi kan også se variasjoner og sammenheng mellom ulike forhold, og finne frem til hovedtrekk, det typiske, det vanlige og avvikende. I min oppgave vil det være å se på fysisk aktivitet inne og ute, og når på dagen barna er mest aktive. Det negative ved ekstensiv design er at det kan gi et overfladisk preg på undersøkelsen. I og med at jeg har mange informanter, blir det vanskelig å gå i dybden (Jacobsen, 2013).

Jeg valgte denne metoden fordi jeg skal måle aktivitetsnivået til barn i barnehagen. I og med at jeg skal gå i bredden, trenger jeg mange informanter for å få inn data. Det finnes ulike måter å få inn data til den kvantitative metoden. Jeg har valgt å bruke et akselerometer (skritteller) på mine informanter. Hensikten med dette er at jeg får inn informasjon som kan systematiseres og legges inn på datamaskin, og deretter analyseres (Jacobsen, 2013).

#### 3.2 Akselerometer

Akselerometer er det jeg skal bruke for å få inn kvantitativ data. Det er en liten elektronisk brikke (monitor) som måler alle bevegelse barna utsettes for. Jeg skal bruke akselerometer av typen ActiGraph GT3X + til min registrering. All aktivitet som er utenfor normal menneskelig bevegelse, vil bli filtrert bort. Akselerometeret er lett og lite, og barna vil nesten ikke merke at de har det på seg.

Den elektroniske brikken er festet på et elastisk belte som barna skal ha rundt hoften. Belte skal plasseres på høyre side av hoften til barnet (Kolle et al., 2012). Dataen jeg får fra akselerometeret kalles for «tellingene». Tellingene registrerer hvor kraftige akselerasjoner monitoren blir utsatt for. Akselerometeret måler fysisk aktivitetsnivå ved «telling per minutt». Aktiviteter som registrerer under 100 tellinger per minutt representerer inaktiv tid. Aktiviteter som har fra 100-1999 tellinger per minutt er tid brukt på lett aktivitet. Når det er mer enn 2000 tellinger per minutt er aktiviteten moderat intensitet, mens hard intensitet skal være over 5999 tellinger per minutt (Kolle et al., 2010). Dersom et barn har et lavt antall tellinger per minutt, vil det si at det gjennomsnittlige aktivitetsnivået er lavt. Og dersom et barn har mange tellinger per minutt, har barnet et høyt gjennomsnittlig aktivitetsnivå (Kolle et al., 2012).



**Akselerometer festet rundt hoften.**

### 3.3 Etske omsyn

For å innhente informasjon om andre mennesker, er vi avhengig av tillit. Disse menneskene det gjelder må oppleve å bli ivaretatt når de skal delta i en undersøkelse (Dalland, 2012). Når det gjelder barns deltakelse i forskning, er det viktig å huske på at forskning om barn og deres liv er verdifull og viktig (Backe-Hansen, 2009). For at jeg skal bruke barn i min undersøkelse må jeg ha samtykke fra foreldrene til barna. Et barn har rett på å uttrykke sine synspunkter fritt, og det skal tas med i vurderingen (UNCRC articles 12 and 13, quoted in Moss et al., 2005). I utgangspunktet er det foreldrene som avgjør om barnet skal være med eller ikke, men barna kan selv velge og ikke ha på beltet. Da jeg satte på belte i den ene barnehagen, var det et barn som ikke ville ha på beltet, da lot jeg være å ta det på. En må ta hensyn til barnas mening.

### 3.4. Validitet & reliabilitet og feilkilde & kildekritikk

Validitet betyr gyldighet eller relevans. Det er viktig å samle inn data som er relevant for problemstillingen. Reliabilitet vil si pålitelighet eller nøyaktighet (Larsen, 2007). Jeg må være sikker på at jeg kan stole på den informasjonen jeg får inn gjennom datainnsamlingen og at den er korrekt. AntiGraph er det akselerometeret som er mest brukt i lignende undersøkelser. Denne type akselerometer er utførlig validert og reliabilitetstestet (Brage et al, 2003). Den er også brukt i andre bacheloroppgaver som har testet aktivitetsnivå til barn (Knutsen & Sørheim, 2012), (Hermansen & Lindaas, 2013).

Feilkilder som kan forekomme i analysen er de barna som er blitt ekskludert på grunn av for lite data, tellinger/min. Akselerometeret må være i aktivitet minst 50 minutter på en time. Barn som hadde registrert mindre enn 50 min per time, er blitt ekskludert i analysen. Dette gjelder også barn som har tatt av seg beltet i løpet av dagen, eller barn som har glemt å ta det på.

### 3.5 Datainnsamling og utvalg

Jeg har vært på et foreldremøte i en barnehage og informert om bacheloroppgaven og aktivitetsmålingen. Fortalte om temaet i bacheloren og hvordan akselerometeret fungerer. Foreldre og foresatte ble personlig informert om bakgrunn for prosjektet og hva det innebærer. De fikk utdelt et informasjonsbrev og samtykkeskjema (vedlegg 1 og 2). I brevet krysset de av ja eller nei til om barnet deres skal være med i bacheloroppgaven. Samtykkeskjemaet ble levert tilbake til barnehagen. Foreldrene har også fått utdelt en «huskelapp» som skal være en påminning om å ta på belte hver morgen (vedlegg 3). Barna hadde på akselerometeret i 2 uker, fra morgentil kveld. Jeg skal ta utgangspunkt i den tiden barna har vært i barnehagen, fra kl 8.00-15.00. I analysen har jeg bare tatt med målinger fra en uke, grunnet mangel på data for den andre uken.

Barna er fra to ulike barnehager i Sogndal kommune. Har valgt å kalle dem for barnehage 1 og barnehage 2. Barnehagene ble valgt ut fra beliggenhet og kjennskap til barnehagene. I den ene barnehagen var jeg i praksis den perioden barna hadde på akselerometeret, noe som gjorde det lettere å kommunisere med personalet og foreldre. Jeg har tatt utgangspunkt i de eldste barna i barnehagen, 3-5 år. Totalt var det 68 barn som ble spurt om å være med. I barnehage 1 var det 18 av 24 barn som deltok. I barnehage 2 var det 43 av 44 barn som deltok. I barnehage 1 hvor 18 barn deltok, var gjennomsnittsalderen på barna 3,75 år. I barnehage 2 hvor 43 barn deltok, var gjennomsnittsalderen 4,25 år.

Både personalet i barnehagene og foreldre til barna har vært positive og vist interesse for prosjektet.

### 3.6. Statistikk og analyse

Tellingene jeg fikk fra akselerometrene er lagt inn og analysert i KineSoft, basert på 10 epoch filer. Videre valgte jeg dataen jeg ville bruke, og deretter ble det lagt inn i Microsoft Excel. Figurene jeg presenterer i resultatkapitlet er også laget i Microsoft Excel.



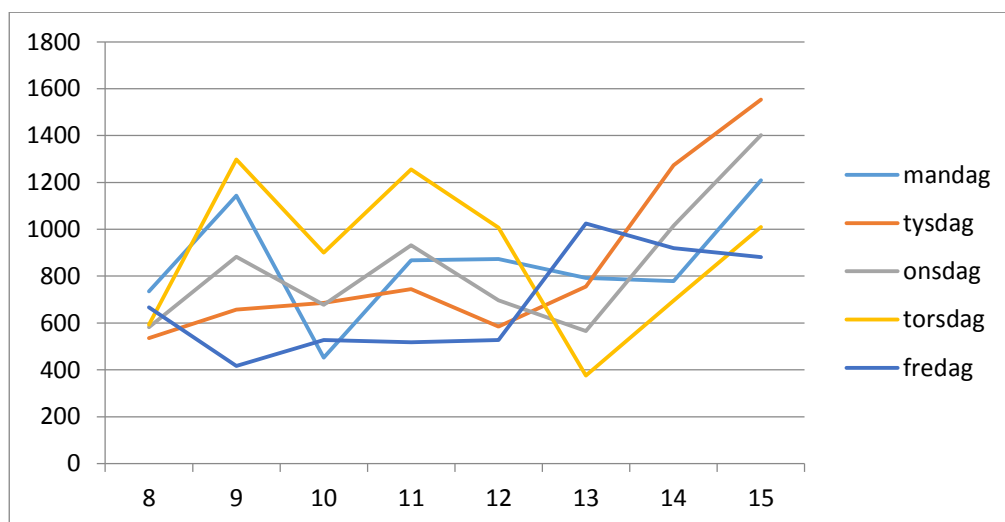
## 4.0 Resultat

Resultatkapitelet inneholder aktivitetsnivået til totalt 61 barn (n=61). Antall barn varier ut fra antall tellinger/min. Det er forskjellig antall barn per dag og per time. Først skal jeg ta for meg totalt aktivitetsnivå av barnehage 1 og 2, deretter se på aktivitetsnivået i hver enkelt barnehage.

### 4.1 Aktivitetsmønster

Y-aksen består av tall som viser aktivitetsnivået til barna, fra 0-1800 tellinger/min. X-aksen viser klokkeslett for dagen, fra kl 8.00-15.00.

#### Gjennomsnitt aktivitetsnivå fra barnehage 1 og 2



**Figur 1** viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå til barna fra barnehage 1 og 2. Vi kan se aktivitetsnivået time for time fra mandag til fredag.

Figur 1 viser at mandag er den dagen der barna har høyest aktivitetsnivå kl 8.00. Utover dagen øker aktivitetsnivået frem til kl 9.00. Kl 11.00 øker aktivitetsnivået igjen og holder seg stabilt frem til kl 14.00, og deretter en stigning opp til 1200 tellinger/min. Tirsdag er den dagen hvor aktivitetsnivået er lavest kl 8.00. Aktivitetsnivået har en jevn stigning frem til kl 12.00. Utover dagen øker aktivitetsnivået betraktelig, og viser at tirsdagen er den dagen hvor barna har det høyeste aktivitetsnivået i slutten av dagen. Onsdagen starter også rolig. Figuren viser at aktiviteten stiger litt før den synker rundt kl 10.00. Etter det en stigning frem til kl 11.00, deretter er det et jevnt aktivitetsnivå frem til kl 14.00. Etter kl 14.00 er det også en stigning.

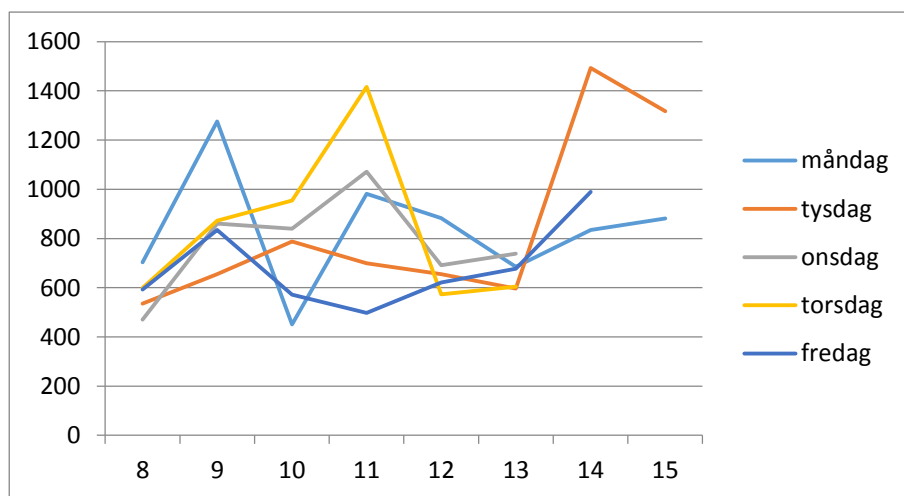
Torsdagen viser også et lavt aktivitetsnivå kl 8.00 og deretter en høy stigning frem til kl 9.00. Fra kl 9.00-10.00 er det nedgang i aktivitetsnivået. Aktivitetsnivået øker frem til kl 11.00, og deretter en stor nedgang frem til kl 13.00. Utover dagen øker aktivitetsnivået. Fredagen startet litt likt som de andre dagene. På figuren ser vi at fredagen skiller seg ut ved at aktivitetsnivået synker frem til kl 9.00. Aktivitetsnivået holder seg nokså stabilt fra kl 9.00 – 12.00, og deretter en økning. Fra kl 13.00 og utover øker aktivitetsnivået.

Ut i fra figur 1 kan vi se at barna har et lavt aktivitetsnivå hver dag den første halvtimen de er i barnehagen, fra 8.00-8.30. Videre ser vi at mandag-onsdag stiger aktivitetsnivået frem til kl 9.00. Mandag, onsdag og torsdag har en tydelig nedgang rundt kl 10.00. På tirsdag og fredag er det et jevnt aktivitetsnivå fra kl 9.00-12.00. Fra mandag til torsdag ser vi at aktivitetsnivået stiger fra kl 13.00 og utover. Figuren viser at aktivitetsnivå stiger i slutten av dagen fra mandag-torsdag. Fredagen skiller seg litt ut ved at aktivitetsnivået synker mot slutten av dagen.

## 4.2 Barnehagen 1

Figuren viser aktivitetsnivået time for time fra mandag-fredag til barnehage 1, hvor det totalt var n=18.

### Barnehage 1



**Figur 2** viser aktivitetsnivået time for time fra mandag til fredag.

Mandag er den dagen i uka hvor barna har høyest aktivitetsnivå kl 8.00. Aktivitetsnivået får en brå økning frem til kl 9.00. Fra kl 10.00 øker aktivitetsnivået opp mot 1000 tellinger/min. Tirsdag kl 8.00 er aktivitetsnivået på litt over 500 tellinger/min, deretter en jevn stigning frem til kl 10.00. Fra kl 10.00-13.00 er det en jevn nedgang. Kl 13.00 stiger aktivitetsnivået brått frem til kl 14.00, etter det er det en liten nedgang. Onsdagen er dagen hvor barna har lavest aktivitetsnivå kl 8.00. Har en brå stigning frem til kl 9.00, deretter stabilt en time, og øker igjen kl 11.00. Kl 12 er det nedgang. Torsdag har en økning fra kl 8.00-11.00

hvor det ligger på 1400 tellinger/min, deretter en brå nedgang frem til kl 12.00. Fra kl 12.00-13.00 er aktivitetsnivået nokså stabilt. Fredag ekl 8.00 er aktivitetsnivået på 600 tellinger/min. Frem til kl 11.00 er det en nedgang før det øker igjen frem til kl 14.00.

### 4.3 Barnehage 2

Figuren viser aktivitetsnivået time for time fra mandag-fredag til barnehage 1, hvor det totalt var n=43. På grunn av manglende data fra morgenen, starter målingen kl 10.00.

#### Barnehage 2



**Figur 3** viser aktivitetsnivået time for time mandag-fredag.

På mandag i barnehage 2 ser vi at aktivitetsnivået er stabilt frem til kl 11.00, deretter en økning frem til kl 12.00. Fra 12.00-13 er aktivitetsnivået stabilt før det synker igjen kl 14.00. Etter det øker aktivitetsnivået til over 1000 tellinger/min. Tirsdagen starter med en økning frem til kl 11.00, før det synker kl 12.00.

Fra kl 12.00 og utover ser vi en jevn stigning opp til 1600 tellinger/min, som er det høyeste aktivitetsnivået den uken. Onsdag har en stigning i aktivitetsnivået frem til kl 12.00, deretter synker det il kl 13.00. Fra kl 13.00 øker aktivitetsnivået frem til kl 15.00. Torsdag er den dagen hvor det er høyest aktivitetsnivå i begynnelsen av dagen. Fremt il kl 11.00 synker det litt, og deretter en økning frem til kl 12.00. Etterpå synker det litt, og stiger frem til kl 15.00. Fredagen er nokså stabil til kl 11.00, og frem til kl 12.00 øker aktivitetsnivået til over 1300 tellinger/min. Fra kl 12.00 synker det og holder seg stabilt frem til kl 15.00.

## 5.0 Diskusjon

Hensikten med studie var å se på aktivitetsnivået til barnehagebarn i Sogndal, ute og inne. Er barna mest fysisk aktive når de er ute eller inne? I diskusjonskapitlet skal jeg se på aktivitetsnivået ute og inne og sammenligne det med ukeplanene. Videre vil jeg diskutere hva som kan være grunnen til at aktivitetsnivået er høyt eller lavt. Jeg skal se på aktivitetsnivået ut i fra timer og dager, og se hvordan aktivitetsmønsteret er, sammenlignet med andre studier. Når jeg ser på aktivitetsnivået og sammenligner det med ukeplanene, må jeg ta hensyn til at personalet i barnehagen ikke alltid følger timeplanen. Det kan oppstå uventede situasjoner som gjør at de må endre på dagsplanen. Dette må jeg ta med i diskusjonen når jeg sammenligner aktivitetsnivået og ukeplanene.

På figur 1 kan man se at gjennomsnittsnivået ligger på rundt 800 tellinger/min. Er dette et høyt eller lavt aktivitetsnivå for barn? I Olesen (2014) sin studie hvor 607 barn deltok, lå aktivitetsnivået på 700-800 tellinger/min. I og med at det var mange barn som deltok i studien hennes, vil jeg konkludere med at 800 tellinger/min er et greit gjennomsnitt.

### 5.1 Aktivitetsnivå inne

Ukeplanene (vedlegg 4,5 og6) viser at barna er inne fra kl 8.00-10.00, og denne tiden inneholder som regel en samlingsstund. Figur 1 viser gjennomsnittlig aktivitetsnivå for begge barnehagene. Her kan vi se at mandag, onsdag og fredag har en tydelig nedgang kl 10.00, da det er samlingsstund. Tirsdag og fredag har et mer stabilt aktivitetsnivå på samme tid.

Inne er det begrenset med plass, derfor minker muligheten for å være i fysisk aktivitet. Barn beskriver innelek med at det er begrensinger for kroppslig utfoldelse (Bjørngen, 2012). Det at aktivitetsnivået er lavt i en periode, noe som kan tyde på at barna har vært inne, trenger ikke være negativt. Figur 3 viser at barnehage 2 har en nedgang på onsdagen kl 13.00. Når barna er inne kan de gjøre finmotoriske aktiviteter som skriving og formingsaktiviteter. Barn som mestrer finmotoriske aktiviteter vil ha en fordel når de begynner på skolen (Haga, 2011).

I min studie har jeg ikke sett på forskjell mellom gutter og jenter, men det kan ha en betydning for resultatet av aktivitetsnivået. Av de totalt 61 barna som deltok, var det flest jenter. For jenter er innendørs arealet en viktig faktor for fysisk aktivitet (Olesen, 2014). Giske (2010) mener at lek inne i barnehagen fører til at aktivitetsnivået reduseres mellom 80-90 %, sammenlignet med lek ute og i gymsal. Tar vi utgangspunkt i denne teorien og at det var flest jenter i studie, kan det være en årsak som har trukket ned det gjennomsnittlige aktivitetsnivået. I figur 1 ser vi en tydelig stigning i aktivitetsnivået kl 9.00. på onsdag og torsdag. Timeplanene (vedlegg 4,5 og 6) viser at barna er inne på denne tiden.

I følge Olesen (2014) kan det tyde på at jentene kan ha dratt opp aktivitetsnivået, men Giskes (2010) teori om høyt aktivitetsnivå ute, strider i mot. Her bør det også nevnes at i Giske sin studie om fysisk aktivitet i barnehagen, var det kun 10 barn som deltok. Barnehagen som barna gikk i, hadde fokus på fysisk aktivitet i hverdagen. Dette kan være en årsak til at aktivitetsnivået var så høyt ute og i gymsal.

Haga (2011) mener at barn med lav motorisk kompetanse kan ha problem med å delta i fysisk aktivitet. Figur 3 viser en tydelig nedgang kl 13.00 på onsdagen. På ukeplanen til barnehage 2 (vedlegg 6) ser vi at deler av gruppen leker inne. Dette kan ha noe å si når vi ser på aktivitetsnivået den dagen. Kan det være barn med lav motorisk kompetanse som har vært inne på denne tiden? Her kan vi også se på personalets rolle i leken. Rollen som veileder skal være til hjelp for barn som faller ut av leken (Olesen et al., 2010). Noe som strider i mot er at andre delen av gruppen i barnehage 2 har hatt hinderløype ute (vedlegg 6). En hinderløype ute burde i utgangspunktet være med på å dra opp aktivitetsnivået.

## 5.2 Aktivitetsnivå ute

Utendørs aktivitet fører til et høyere aktivitetsnivå enn innendørs (Giske, 2010). I barnehage 1 var deler av gruppen på tur på torsdagen (vedlegg 4). Dette kan være grunnen til at aktivitetsnivået var såpass høyt rundt kl 11.00, som figur 2 viser. Uteområdet i naturen byr på mer utfordringer og risiko enn et vanlig uteområdet. Naturen byr på store høyder, høyt tempo og mer risikofylt lek, og er derfor med på å øke aktivitetsnivået (Osnes et al., 2013). Det kan være ulike faktorer som spiller inn på aktivitetsnivået ute. Dårlig vær blir ofte assosiert med mindre fysisk aktivitet (Olesen, 2014). Figur 3 viser at fredagen skiller seg ut med et lavt aktivitetsnivå fra kl 13.00 og utover. Timeplanene (vedlegg 5 og 6) viser at barna har hatt frilek ute i denne tiden. Her kan det tyde på at været har vært dårlig. Ut i fra yr sin værmelding (yr, 2014) fredag 31.oktober, ser vi at temperaturen har vært ned mot null grader. Dette kan være grunnen til et lavt aktivitetsnivå i slutten av dagen.

Barnehagens beliggenhet er også en viktig faktor for barnas aktivitetsnivå. Når barnehagen ligger midt i barnehagens uteområde er det mulighet for å springe rundt selve barnehagen. Dette kan føre til et høyere aktivitetsnivå hos barna (Olesen, 2014). Begge barnehagene som har deltatt i studie, har et uteområdet hvor det er mulig å springe rundt hele barnehagen Figur 1 viser at det er en økning i aktivitetsnivået kl 13.00, fra mandag til torsdag. I denne tiden har også deler av barna frilek ute, noe som kan ha vært med på å øke aktivitetsnivået denne tiden. Som figur 2 og 3 viser ser det ut til at frilek (vedlegg 4,5 og 6) ute gir et høyt aktivitetsnivå. Dette støttes av det Bjørgen (2012) kom frem til i hennes studie. Barna sa at det var best å være ute for da kunne de leke mye mer enn inne (Bjørgen, 2012). Figur 2 viser at barnehage 1 har et høyt aktivitetsnivå torsdag kl 11. På timeplanen (vedlegg 4) kan vi se at barna har vært ute fra 10-11.30. Når klokken nærmer seg 12.00 får aktivitetsnivået en brå nedgang. En mulig årsak til dette kan være at barn som har vært i fysisk aktivitet ute, virker roligere etter den aktive perioden (Lysklett, 2013).

### 5.3 Aktivitetsmønster

I følge helsedirektoratet (2011) bør det være flere aktive perioder i løpet av en dag. Figur 2 og 3 viser at begge barnehagene har minst en økning på aktivitetsnivået hver dag. Sammenligner vi barnehage 1 og 2 ser vi at det er en veldig variert dagsrytme. Morgenen er som regel lik på de fleste dagene, mens ettermiddagen er mer variert. På figur 1, som viser gjennomsnittsakтивiteten til barnehage 1 og 2, kan vi se en likhet mot slutten av dagen. Mandag, tirsdag og torsdag viser en økning i aktivitetsnivået fra kl 14.00 og utover. Ser vi på Olesen (2014) sine resultater kan vi se noen likhetstrekk. Olesen (2014) har sett på aktivitetsmønsteret i løpet av en uke. Der kom det frem at aktivitetsnivået er høyest i begynnelsen av uka, og deretter synker det mot helgen. I min studie har jeg bare sett på barnehagetiden i ukedagene, men likevel kan jeg se en antydning til at aktivitetsnivået er lavere på torsdag og fredag, i figur 2 og 3.

På figur 2 og 3 kan vi se at det er et varierende aktivitetsmønster fra barnehage til barnehage, og dag for dag. Årstiden studie ble utført på, kan ha vært en viktig faktor for aktivitetsnivået til barna. Barna som deltok i studie hadde på seg akselerometer i slutten av oktober og begynnelsen av november (vedlegg 4,5 og 6). I studien til Brasholt (2013) kom det frem at barn har et høyere aktivitetsnivå i vår- og sommermånedene. Oktober og november har et vesentlig lavere aktivitetsnivå, sammenlignet med april, mai og juni (Brasholt, 2013). Ut i fra dette er det grunn til å tro at aktivitetsnivået ville sett annerledes ut dersom studie var gjort på våren.

### 5.4 Veien videre

Barn og unge bruker mer av sin våkne tid i ro nå, enn før. I en kartlegging av 6-, 9- og 15 åringer i Norge kom det frem at aktivitetsnivået synker når barna blir eldre. 6 åringer har et vesentlig høyere aktivitetsnivå enn 15 åringer, noe som tyder på at arbeid med fysisk aktivitet i barnehagen er viktig (Kolle et al., 2012). Men hvorfor er det slik at aktivitetsnivået synker jo eldre man blir? Det er noe som hadde vært interessant å se på. Kanskje innsatsen bør starte allerede i barnehagen? Personalet i barnehagen bør ha fokus på fysisk aktivitet i hverdagen, og legge til rette for at hvert enkelt barn får en positiv selvpåfatning gjennom kroppslig mestring (KD, 2011).

Hvordan ville jeg jobbet videre med dette? Dersom jeg hadde hatt mer tid til studie, ville det vært interessant å observere i barnehagen hvor barna hadde akselerometer på. Da ville jeg fått en mer detaljert ukeplan på hva barna faktisk gjorde til enhver tid. Jeg kunne også sett mer på forskjellen ute og inne, og hvilke aktiviteter som fører til et høyt aktivitetsnivå. Som en observatør i barnehagen ville jeg også fått med meg mer om personalets rolle, hvordan de opptre sammen med barn og legger til rette for fysisk aktivitet i hverdagen.

## 6.0 Avslutning

Som problemstillingen sier, har jeg i denne oppgaven sett på barnehagebarns aktivitetsnivå ute og inne. Jeg har også sett på aktivitetsmønsteret dag for dag i de ulike barnehagene. Resultatet fra min studie, sammenlignet med barnehagens ukeplaner, viser at barn har et høyere aktivitetsnivå når de er ute. Jeg har sett at det kan være ulike faktorer som spiller inn på barns aktivitetsnivå. Årstid, vær, personalet og ulike typer lek er noe av det. Barnehagens uteområde og beliggenhet er også en viktig faktor for å få et høyt aktivitetsnivå ute. Det kom også frem at barna har et høyere aktivitetsnivå i begynnelsen av uka. Dette stemmer også overens med det Osnes et al, (2013) fant i sin studie, hvor barna hadde et høyere aktivitetsnivå i ukedagene sammenlignet med helgedager.

Denne studien har inkludert totalt 61 barn i Sogn og Fjordane. Man må være bevisst på at barns aktivitetsnivå vil variere fra barnehage til barnehage, og til hvilken årstid studie går for seg. Fysisk aktivitet er uansett et tema som det bør være fokus på i barnehagen, slik at barns aktivitetsnivå kan opprettholdes når de blir eldre. Ut i fra mine funn og sammenligning med andre studier, vil jeg konkludere med at fysisk aktivitet utendørs kan være med på å øke aktivitetsnivået til barn og unge.

## Litteraturliste:

Arnesen, E. S., Gulbrandsen, K., Gundersen, A. H. & Hovden, L. (2010). *Bevegelsesglede i barnehagen. Begeistringssmitte og tilrettelegging*. Kommuneforlaget AS.

Backe-Hansen, E. (2009). *De nasjonale forskningsetiske komiteene*.

<https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Forskning-pa-bestemte-grupper/Barn/>

Bjørger, K. (2012). *Fysisk lek i barnehagens uterom*. Nordisk barnehageforskning, 5 (2): 1-15. Trondheim: Dronning Mauds Minne Høgskole.

Brage, S., Wedderkopp, N., Franks, P.W., Andersen, L.B. & Froberg, K. (2003). *Reexamination of validity and reliability of the CSA monitor in walking and running*. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(8):1447-1454.

Brasholt, M., Chawes, B., Kreiner-Møller, E., Vahlkvist, S., Sinding, M., & Bisgaard, H. (2013) *Objective assessment of levels and patterns of physical activity in preschool children*. Denmark: Copenhagen University Hospital Gentofte.

Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-2011*. Universitetsforlaget AS.

Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L., & Pate, R. R. (2009). *Social and environmental factors associated with preschoolers` Non-sedentary physical activity*. Child development 80:45-48.

Cardon, G., Van, C. E., Labarque, V., Haerens, L. & De, B., I. (2008). :The contribution of preschool playground factors in explaining childrens physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:11. 2008

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Dowda, M., Pate, R. R., Trost, S. G., Joao, M. C. A. & Sirard, J. R. (2004). *Influences of preschool policies and practices on children`s physical activity*. Journal of Community Health, Vol. 29, No. 3, June 2004.

Eggesbø, M. N. (2012). «Barn og rom – 1000 spørsmål» (kap 13) i Krogstad, A., Hansen, G.K., Høyland, K. & Moser, T. (2012). *Rom for barnehage. Flerfaglig perspektiv på barnehagens fysiske miljø*. Bergen: Fagbokforlaget

Fjørtoft, I. (2010). Barn og bevegelse: læring gjennom landskap (kap 9) i Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (2012). *Barnas barnehage 3 – kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal akademiske.



- Giske, R., Tjensvoll, M. & Dyrstad, S. M. (2010). *Fysisk aktivitet i barnehagen. Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med 5-åringer*. Nordisk barnehageforskning. Stavanger: Institutt for allmennlærerutdanning og spesialpedagogikk.
- Gotvassli, K.Å. (2013). *Boka om ledelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haga, M. (2011) Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede (kap 14) i Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L & Moser, T. (2012). *Barnas barnehage 3 – kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal akademiske.
- Haga, M. (2009). Physical Fitness in Children With High Motor Competence is Different From That in Children With Low Motor Competence. *Physical Therapy*, 89: 1087-1097.
- Hands, B. (2007). Changes in motor skill and fitness measures among children with high and low motor competence: A five-year longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, DOI: 10.1016/j.jsams.2007.02.012
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: An historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 160-169.
- Haug, H. (2008). *Multilevel correlates of physical activity in the school setting*. Research Centre for Health Promotion, Faculty of Psychology. University of Bergen.
- Helsedirektoratet (2011). *Fysisk aktivitet*. <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>
- Helsedirektoratet (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15 åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. (Kolle, Stokke, Hansen)
- Jacobsen, D. I. (2013) *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene*. Høyskoleforlaget.
- Jensen, M & Osnes, H. (2009) *Kroppen i lek og læring. Sirkus i barnehage og skole*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Knutsen, C. & Sørheim, c. (2012). Fysisk aktivitet i barnehagen: tilfredsstillende barnehagebarn i alderen 3-5 år i en barnehage i Sogndal Helsedirektoratets anbefalinger om 60 minutter daglig fysisk aktivitet? Sogndal: Høgskulen i Sogn og Fjordane.
- Kolle E, Steene-Johannessen J, Andersen LB et al. Objectively assessed physical activity and aerobic fitness in a population-based sample of Norwegian 9- and 15-year-olds. *Scand J Med Sci Sports*. 2010;20(1):e207-e213.
- Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H., & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant barn 6-, 9- og 15-åringer i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.

Kunnskapsdepartementet (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Fagbokforlaget.

Kunnskapsdepartementet (2010). *Lov om barnehager (barnehageloven)*.

[http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL\\_1#KAPITTEL\\_1](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)

Larsen, A. K (2007). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskaplig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lysklett, O, B. (2013). *Ute hele uka. Natur- og friluftsbarnhagen*. Universitetsforlaget.

Moser, T. (2012). Barnehagens innerom som pedagogisk utviklingsprosjekt (kap 7) i Krogstad, A., Hansen, G.K., Høyland, K. & Moser, T. (2012). *Rom for barnehage. Flerfaglig perspektiv på barnehagens fysiske miljø*. Bergen: Fagbokforlaget

Moser, T. (2010). Motorikk, utvikling og læring – en kort innføring i grunnleggende begreper og forståelse (kap 7) i Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L & Moser, T. (2012). *Barnas barnehage 3 – kroppslighet i barnehagen, pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal akademiske.

Moss, P., Clark, A. & Kjørholt, A. T. (2005). `Introduction`, in A. Clark, A. T. Kjørholt & P. Moss (eds), *Beyond Listening: Children's Perspective of Early Childhood Services*. Bristol: Policy Press.

Nasjonale anbefalinger, fysisk aktivitet og sittestilling – 0-5 år.

[http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Documents/faktaark\\_0\\_5ar.pdf](http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Documents/faktaark_0_5ar.pdf)

Nordbotten, G. L. (2014). *Barns fysiske utvikling. Hvordan stimulere barns fysiske utvikling*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Olesen, L. G. (2014). *Correlates of objectively measured physical activity in Danish preschool children*. Faculty of Health Sciences University of Southern Denmark.

Olesen, L. G., Kristensen, P. L & Froberg, K. (2012). *Hvad ved vi om børns fysiske aktivitet?* Syddansk universitet.

Olesen, L. G., Kristensen, P. L., Korsholm, L. & Froberg, K. (2014) *Physical Activity in Children Attending Preschools*. *Pediatrics*, vol 132 (5).

Osnes, H., Skaug, H.M. & Kaarby, K, M. (2010). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Universitetsforlaget AS.

Regjeringen. Helse- og omsorgsdepartementet (2013).

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/fysisk-aktivitet.html?id=589909>

Statistisk sentralbyrå (2014). *Statistisk sentralbyrå. Statistics Norway*. Hentet fra:

<http://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager/aar-endelige>

Tucker, P. (2008). *The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review*. Early childhood Research Quarterly, pp. 547-558.

Yr (2014) *Sogndal (Sogn og Fjordane)*. Nr. Meteorologisk institutt.

[http://www.yr.no/sted/Norge/Sogn\\_og\\_Fjordane/Sogndal/Sogndal~138560/almanakk.html?dato=2014-10-31](http://www.yr.no/sted/Norge/Sogn_og_Fjordane/Sogndal/Sogndal~138560/almanakk.html?dato=2014-10-31)

## Vedlegg:

**Vedlegg 1.** - Informasjonsskriv til foreldre - samtykke

**Vedlegg 2.** – Bruk av aktivitetsmåleren

**Vedlegg 3.** - Påminnelse til måleren

**Vedlegg 4.** – Ukeplan 1

**Vedlegg 5.** – Ukeplan 2A

**Vedlegg 6.** – Ukeplan 2B

## Vedlegg 1 – informasjon til foreldre/samtykke



Avdeling for lærarutdanning og idrett

**Kjære foreldre/føresette**

**Sogndal, 22.9.2014**

Informasjon om prosjektet «*Fysisk aktivitet og kroppsleg leik i barnehagen*». Prosjektet er i regi av Høgskulen i Sogn og Fjordane, institutt for barnehagelærarutdanning. Høgskulelektor Kjersti Johannessen er ansvarleg for prosjektet og ein student i 3.klasse på barnehagelærarutdanninga skal skrive bachelor oppgåve knytt til prosjektet.

### **Bakgrunn og føremål med prosjektet**

- Det finst lite kunnskap om fysisk aktivitet og kroppsleg leik hjå barnehageborn i Noreg
- Fysisk aktivitet og kroppsleg leik er viktig for; helse, fysisk vekst og utvikling, motorisk utvikling, læring, språkutvikling, kognitiv utvikling, sosial kompetanse, samspel, meistring
- Kartlegge fysisk aktivitetsnivå og kroppsleg leik i barnehagen
- Innhente kunnskap om kva som fremjar kroppsleg leik og fysisk aktivitet i barnehagen

### **Kva inneber studien?**

Studien inneber at dykkar barn vil gå med ein aktivitetsmålar som barnet skal bære i eit belte rundt livet i 14 påfølgjande dagar. Aktivitetsmålararen er på storleik med ei fyrstikkøskje, og blir levert ut i barnehagen av prosjektleiar eller ansatte i barnehagen. Registreringa vil ikkje påverke barnet sin kvardag.

### **Tidsrom:**

Registreringa vil starte 13.oktober og avsluttast 26.oktober.

### **Studien omhandlar:**

- Måle fysisk aktivitetsnivå hjå 3-5 åringar med aktivitetsmålar (ein avansert skrittelaar)
- Innhente dag-planar for veke 42 og 43 (frå personalet)

### **Kva skjer med informasjonen?**

Informasjonen som vert registrert om dykkar barn, skal berre brukast slik som det er skrive om i føremålet med studien. Alle opplysningane vert behandla utan namn og fødselsnummer eller andre direkte opplysningar som kan gjera at dei vert kopla til ditt barn. Etter avslutta prosjekt vil datamaterialet bli destruert.

### **Frivillig deltaking**

Det er frivillig å ta del i studien. Ein kan trekke seg frå prosjektet når som helst og utan å oppgi grunn, og utan at det får negative konsekvensar. Dersom de aksepterer at dykkar barn tek del i studien, underteiknar du samtykkeerklæringa på neste side. Om du seier ja til å vera med no, kan du seinare trekkje tilbake samtykket ditt utan at det påverkar prosjektet. Dersom du seinare ønskjer å trekke dykkar barn eller har spørsmål til studien, kan du kontakte:

Kjersti Johannessen, Institutt for Idrett, epost: [kjerstij@hisf.no](mailto:kjerstij@hisf.no); tlf 57676387

# Samtykke til deltaking i studien

Svar innan 1.oktober:

Eg har lese informasjonsskrivet og aksepterer at mitt barn deltek i studien

-----  
(Signert av foreldre/føresette til prosjektdeltakar, dato)

Barnet sitt fornamn og etternamn: (Skriv tydelig, helst med blokkbokstavar)

.....

Mvh

Ingrid Holdø (bachleor student barnehagelærerutdanning) og Kjersti Johannessen (prosjektleiar)

## Vedlegg 2 – bruk av aktivitetsmåleren

### Bruk av aktivitetsmåleren

---

Barnet ditt har no fått på seg ein aktivitetsmålar på høgre hoftekam. Målaren skal no sitje på i **14 heile dagar**, frå barnet står opp til han/ho legg seg. Du treng ikkje slå han av eller på, alt går automatisk.

#### **Ta på målaren slik:**

- Fest beltet rundt livet slik at målaren sit på **høgre hoftekam**
- Målaren skal vere godt fest og ikkje henge og slenge (kan vere festa utanpå buksa)

#### **Det er berre i desse situasjonane at målaren ikkje skal sitje på:**

- Når du søv (om natta)
- Når du dusjar, sym eller badar (han er ikkje vasstett)

Målaren tåler dagleg bruk, og du treng ikkje vere redd for at han skal gå sund. Målaren må likevel ikkje opnast, vaskast eller lånast bort. Barnet skal gå med målaren alle dagane, dersom den sjenerer, kan du gøyme den under kleda. Målaren kostar 2500 kr. Du er ikkje økonomisk ansvarleg for målaren, men pass godt på han. Returner målaren til barnehagen **torsdag 13.november**.

**Takk for at du er med 😊**

## Påminningsplakat

Heng meg opp ein stad der eg er synleg!

(på kjøleskapet, dodøra eller liknande)

# Har du hugsa målareren i dag?



Noter om aktivitetsnivået ikkje har vore som normalt av ein eller anna grunn t.d. sjukdom, eller om aktivitetsmålareren er gløymd festet.



## Vedlegg 1 – informasjon til foreldre/samtykke



Avdeling for lærarutdanning og idrett

**Kjære foreldre/føresette**

**Sogndal, 22.9.2014**

Informasjon om prosjektet «*Fysisk aktivitet og kroppsleg leik i barnehagen*». Prosjektet er i regi av Høgskulen i Sogn og Fjordane, institutt for barnehagelærarutdanning. Høgskulelektor Kjersti Johannessen er ansvarleg for prosjektet og ein student i 3.klasse på barnehagelærarutdanninga skal skrive bachelor oppgåve knytt til prosjektet.

### **Bakgrunn og føremål med prosjektet**

- Det finst lite kunnskap om fysisk aktivitet og kroppsleg leik hjå barnehageborn i Noreg
- Fysisk aktivitet og kroppsleg leik er viktig for; helsa, fysisk vekst og utvikling, motorisk utvikling, læring, språkutvikling, kognitiv utvikling, sosial kompetanse, samspel, meistring
- Kartlegge fysisk aktivitetsnivå og kroppsleg leik i barnehagen
- Innhente kunnskap om kva som fremjar kroppsleg leik og fysisk aktivitet i barnehagen

### **Kva inneber studien?**

Studien inneber at dykkar barn vil gå med ein aktivitetsmålar som barnet skal bære i eit belte rundt livet i 14 påfølgjande dagar. Aktivitetsmålaren er på storleik med ei fyrstikkøskje, og blir levert ut i barnehagen av prosjektleiar eller ansatte i barnehagen. Registreringa vil ikkje påverke barnet sin kvardag.

### **Tidsrom:**

Registreringa vil starte 13.oktober og avsluttast 26.oktober.

### **Studien omhandlar:**

- Måle fysisk aktivitetsnivå hjå 3-5 åringar med aktivitetsmålar (ein avansert skrittellar)
- Innhente dag-planar for veke 42 og 43 (frå personalet)

### **Kva skjer med informasjonen?**

Informasjonen som vert registrert om dykkar barn, skal berre brukast slik som det er skrive om i føremålet med studien. Alle opplysningane vert behandla utan namn og fødselsnummer eller andre direkte opplysningar som kan gjera at dei vert kopla til ditt barn. Etter avslutta prosjekt vil datamaterialet bli destruert.

### **Frivillig deltaking**

Det er frivillig å ta del i studien. Ein kan trekke seg frå prosjektet når som helst og utan å oppgi grunn, og utan at det får negative konsekvensar. Dersom de aksepterer at dykkar barn tek del i studien, underteiknar du samtykkeerklæringa på neste side. Om du seier ja til å vera med no, kan du seinare trekkje tilbake samtykket ditt utan at det påverkar prosjektet. Dersom du seinare ønskjer å trekke dykkar barn eller har spørsmål til studien, kan du kontakte:

Kjersti Johannessen, Institutt for Idrett, epost: [kjerstij@hisf.no](mailto:kjerstij@hisf.no); tlf 57676387

# Samtykke til deltaking i studien

Svar innan 1.oktober:

Eg har lese informasjonsskrivet og aksepterer at mitt barn deltek i studien

-----

(Signert av foreldre/føresette til prosjektdeltakar, dato)

Barnet sitt fornamn og etternamn: (Skriv tydelig, helst med blokkbokstavar)

.....

Mvh

Ingrid Holdø (bachleor student barnehagelærerutdanning) og Kjersti Johannessen (prosjektleder)

-----

## Vedlegg 2 – bruk av aktivitetsmåleren

# Bruk av aktivitetsmåleren

---

Barnet ditt har no fått på seg ein aktivitetsmålar på høgre hoftekam. Målaren skal no sitje på i **14 heile dagar**, frå barnet står opp til han/ho legg seg. Du treng ikkje slå han av eller på, alt går automatisk.

### **Ta på målaren slik:**

- Fest beltet rundt livet slik at målaren sit på **høgre hoftekam**
- Målaren skal vere godt fest og ikkje henge og slenge (kan vere festa utanpå buksa)

### **Det er berre i desse situasjonane at målaren ikkje skal sitje på:**

- Når du søv (om natta)
- Når du dusjar, sym eller badar (han er ikkje vasstett)

Målaren tåler dagleg bruk, og du treng ikkje vere redd for at han skal gå sund. Målaren må likevel ikkje opnast, vaskast eller lånast bort. Barnet skal gå med målaren alle dagane, dersom den sjenerer, kan du gøyme den under kleda. Målaren kostar 2500 kr. Du er ikkje økonomisk ansvarleg for målaren, men pass godt på han. Returner målaren til barnehagen **torsdag 13.november**.

**Takk for at du er med☺**

## Påminningsplakat

Heng meg opp ein stad der eg er synleg!

(på kjøleskapet, dodøra eller liknande)

# Har du hugsa måleren i dag?



Noter om aktivitetsnivået ikkje har vore som normalt av ein eller anna grunn t.d. sjukdom, eller om aktivitetsmåleren er gløymd festet.

## Ukeplan barnehage 1.

### Vedlegg 4 – ukeplan 1

Periode: 14. oktober – 20. oktober

<b>Mandag 20/10</b>	<b>Tirsdag 21/10</b>	<b>Onsdag 22/10</b>	<b>Torsdag 23/10</b>	<b>Fredag 24/10</b>
Samling og frukt ca 9.30.  Ute 10-11.30.  Frukt ca kl 14. ->Frilek	Samling og frukt ca 9.30.  • Bursdag  Ute 10-11.30.  Frukt ca kl 14. ->Frilek	Samling og frukt ca 9.30.  Deler av gruppen på tur.  Frukt ca kl 14. ->Frilek	Samling og frukt ca 9.30.  Ute 10-11.30.  Frukt ca kl 14. ->Frilek	Samling og frukt ca 9.30.  • Varmmat  Ute 10-11.30.  Frukt ca kl 14. ->Frilek

## Ukeplan barnehage 2- avdeling A.

### Vedlegg 5 – ukeplan 2A

Periode: 29. oktober – 4. november

<b>Onsdag 29/10</b>	<b>Torsdag 30/10</b>	<b>Fredag 31/10</b>	<b>Mandag 03/11</b>	<b>Tirsdag 04/11</b>
<u>Morgensamling 9.45.</u>  Deler av gruppen på tur.	<u>Morgensamling 9.45.</u>  Deler av gruppen på tur.  Deler av gruppen har hinderløype ute.	<u>Morgensamling 9.45.</u>  Felles sangsamling for hele barnehagen.	<u>Morgensamling 9.45.</u>  Utelek for alle på formiddagen.	<u>Morgensamling 9.45.</u>  Deler av gruppen på tur.  • Bursdag
ETTERMIDDAG INNE/UTE	ETTERMIDDAG INNE/UTE	ETTERMIDDAG INNE/UTE	ETTERMIDDAG INNE/UTE	ETTERMIDDAG INNE/UTE

## Ukeplan barnehage 2- avdeling B.

### Vedlegg 6 – Ukeplan 2B

Periode: 29. oktober – 4. november

<b>Onsdag 29/10</b>	<b>Torsdag 30/10</b>	<b>Fredag 31/10</b>	<b>Mandag 03/11</b>	<b>Tirsdag 04/11</b>
<u>Morgensamling 9.45.</u> Deler av gruppen leker inne. Deler av gruppen har hinderløype ute.  Ettermiddag: inne/ute	<u>Morgensamling 9.45.</u> Deler av gruppen på tur.  De yngste leker inne.  Ettermiddag: inne/ute	<u>Morgensamling 9.45.</u> Stasjoner/aktiviteter inne.  Ettermiddag: inne/ute	<u>Morgensamling 9.45.</u> Alle leker ute på formiddagen.  • Bursdag  Ettermiddag: frilek ute	<u>Morgensamling 9.45.</u> Deler av gruppen på tur.  Ettermiddag: frilek ute