



# BACHELOROPPGAVE

Fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø:

*«Hvordan tilrettelegger barnehagen for fysisk aktivitet i et utemiljø?»*

Physical activity in the kindergarten's outdoor environment:

*“How the kindergarten organizes physical activity in an outdoor environment?”*

Kandidatnummer 648: Anita Huynh

Kandidatnummer 625: Ingebjørg B. Slinde

Barnehagelærerutdanning

Høgskolen på Vestlandet Campus Sogndal

BACH301- Bacheloroppgave

Veileder: Kjersti Johannessen

Innleveringsdato: 24.05.2022

# Forord

Bacheloroppgaven er skrevet våren 2022, og er den del av barnehagelærerutdanningen ved Høgskolen på Vestlandet.

Denne bacheloroppgaven handler om tilrettelegging for fysisk aktivitet i et utemiljø. Temaet ble valgt på bakgrunn av økende fokus på fysisk aktivitet grunnet helseproblematikk i samfunnet. Vi er også spesielt interessert i dette temaet etter å ha valgt valgfaget; barn, natur og friluftsliv.

Vi vil gjerne takke veilederen vår, Kjersti Johannessen, for gode tilbakemeldinger og inspirasjon. Videre vil vi takke våre informanter som var behjelpelige og stilte til intervju.

Tusen takk til alle sammen.

# Abstract

## **Background:**

Many preschoolers and staff members spend a substantial portion of their day outside. The amount of physical activity and sedentary time accumulated in the outdoor environment are critical to children's ability to meet the national health recommendations. Previous research suggests that 50% of Norwegian children satisfy the national health recommendations for physical activity. However, little knowledge exists regarding how the preschool organizes physical activity in an outdoor environment.

## **Purpose:**

This study aimed to provide a comprehensive overview of how a preschool organizes physical activity in an outdoor environment.

## **Methods:**

The data collection was based on qualitative research interviews, which relate to data in the form of sound, text and image, which emphasizes the interpretation of the data that the researcher receives.

## **Conclusions:**

The results showed that the preschool staff have a general knowledge about physical activity, and what benefits physical activity has for a child's development. Nevertheless, the evidence demonstrated that the staff did not spend a great deal of time planning or organizing physical activity outdoors. Furthermore, this study indicated that it was often the children who initiated physical activity and physical play.

## **Keywords:**

Physical activity, Outdoor environment & outdoor play, Preschool staff, Health recommendations

## Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>2</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hva er fysisk aktivitet i barnehagen? .....	6
2.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø.....	8
2.2.1 Lekemateriellets betydning .....	10
2.3. Voksenrollen.....	11
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>13</b>
3.1 Valg av metode .....	13
3.2 Kvalitativ forskningsintervju .....	14
3.3 Valg av informanter .....	14
3.3.1. Utforming av intervjuguide .....	15
3.3.2 Gjennomføring av intervju .....	15
3.4 Validitet og reliabilitet .....	16
3.5 Etiske retningslinjer: .....	17
<b>4.0 Resultater:</b> .....	<b>18</b>
4.1 Fysisk aktivitet.....	18
4.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø.....	19
4.3 Voksenrollen.....	21
<b>5.0 Drøfting</b> .....	<b>24</b>
5.1 Fysisk aktivitet.....	24
5.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø.....	26
5.2.1 Lekemateriellets betydning .....	29
5.3 Voksenrollen.....	30
<b>6.0 Avslutning</b> .....	<b>33</b>
6.1 Forslag til videre forskning.....	34
<b>7.0 Bibliografi</b> .....	<b>35</b>
Vedlegg 1.....	39
Vedlegg 2: .....	40

# 1.0 Innledning

Temaet fysisk aktivitet har vært en interesse hos oss fra vi begynte på barnehagelærerutdanningen. Vi har stor interesse for utemiljøet og voksenrollen, og ser at det er to sentrale faktorer som legger grunnlaget for fysisk aktivitet i barnehagen.

I løpet av barnehagelærerstudiet har vi hatt praksis i flere barnehager, og i tillegg jobbet som tilkallingsvikarer. I disse barnehagene har vi erfart hvordan personalet arbeider med fysisk aktivitet og har observert at det trengs mer kunnskap på dette feltet. Derfor ønsker vi å se nærmere på hvordan personalet legger til rette for fysisk aktivitet i barnehagen, og har valgt å se på barn i aldersgruppen 2-6 år. Videre vil vi se på voksenrollen i forhold til fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø. Dermed skal vi se nærmere på hvordan de tilrettelegger for barns fysiske aktivitet ute.

Fysisk aktivitet er viktig for barns helse og utvikling, både når det gjelder psykisk og fysisk helse (Nilsen et al., 2019, s. 1). Barn har et naturlig behov for å bevege seg og vi voksne har tilegnet oss mer kunnskap og blitt mer oppmerksomme på hvor viktig det er med allsidig bevegelseserfaring for barns utvikling. Det er gjennom fysisk aktivitet at barn oppdager verden, kroppen, utvikler seg og bygger relasjoner med andre. Ifølge Rammeplanen (2017) skal barna inkluderes i aktiviteter der de kan være i bevegelse, lek og sosial samhandling, samt oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Barnehagen er en viktig aktør for barns fysiske helse, da norske barn tilbringer ca. 33 timer i barnehagen i uken (Nilsen et al., 2018, s. 1-2). Barnehagen kan være en arena der barna får utforske og utvikle sine bevegelser og ferdigheter. Barn i norske barnehager oppholder seg mye ute, og uteleken har en viktig plass i barnehagen (Tandberg & Kaarby, 2019, s. 2). I uteleken kan barn få bevegelsesfrihet, oppleve førstehåndserfaringer og mestring. Studien til Ulset (2017) viser utviklingsforskjeller mellom barn som går i barnehager som tilbyr anbefalt minimum 1 time utetid per dag og de som går i barnehager som tilbyr 7-9 timer per dag uavhengig av vær og sesong. Slike forskjeller i utvikling kan være synlige på kort eller lang sikt når barna begynner å gå på skole. Av den grunn er det aktuelt å se på hvordan barnehagen tilrettelegger for barns fysiske aktivitet i barnehagens utemiljø.

Bakgrunnen for denne avgrensningen er at vi synes at tilrettelegging for fysisk aktivitet i utemiljøet er viktig og vi har erfart at det varierer veldig fra barnehage til barnehage. Vi har tilegnet oss ulike erfaringer om akkurat dette temaet. Problemstillingen vår ble derfor:

*“Hvordan tilrettelegger barnehagen for fysisk aktivitet i et utemiljø?”*. For å få svar på problemstillingen har vi intervjuet en fagarbeider og to pedagogiske ledere.

## 2.0 Teori

I denne delen gjør vi rede for teori knyttet til temaet og problemstillingen for denne oppgaven. Vi har valgt ut tre underpunkter; fysisk aktivitet, tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø og voksenrollen.

### 2.1 Hva er fysisk aktivitet i barnehagen?

Fysisk aktivitet er et sammensatt begrep (Nerhus et al., 2011, s. 149). Generelt kan vi si at fysisk aktivitet handler om å bevege kroppen og at det inngår i mange andre termer som idrett, motorisk utvikling, friluftsliv, mosjon, trening, lek og kroppsøving. Fysisk aktivitet kan defineres som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå (Nerhus et al., 2011, s. 149). Det har kommet nye råd om fysisk aktivitet i Mai 2022 der barn fra 1-5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen av ulik selvstyrt intensitet (Helsedepartementet, 2022). Studien Chen et al. (2020) som ble gjort i Sverige viser at omtrent 50% av barna er daglig fysisk aktive med moderat til høy intensitet i løpet av barnehagedagen. Derfor presenterer barnehagen som en ideell arena for å fremme tidlig utvikling for sunn fysisk aktivitet og stillesittende tid (Chen et al., 2020, s. 2). Lignende funn ble gjort i den norske studien til Nilsen (2019), der bare 55 % av førskolebarn oppnådde anbefalingene om 60 minutt moderat til høy intensitet per dag (Nilsen et al., 2019, s. 867). En annen studie viser derimot at de fleste av barnehagebarn i Norge oppnår anbefalingene, samtidig som at internasjonale studier rapporterer at barnehagebarn ikke er så aktive som opprinnelig antatt (Fossdal et al., 2018, s. 2).

Fysisk aktivitet i et barnehageperspektiv knyttes gjerne til ulike former for lek i barnehagen, hovedsakelig om kroppslig lek (Hagen, 2018, s. 363). Dette samsvarer med Rasmussen

(2014) som også relaterer lek til bevegelse (Bjørngen et al., 2021, s. 177). I barnehagen finner vi ulike former for kroppslig lek. Lek generelt følger i likhet med kroppen et utviklingsforløp. Fra barna er seks til ni måneder holder barna på med *spedbarns lek*. Deretter følger *ferdighetsleken* som er mest intens når barna er rundt fire til fem år. Til slutt har vi vilter lek som er typisk hos de eldre barna i barnehagen (Osnes et al., 2019, s.146). Selv om de ulike formene for lek er mest synlige i ulike aldersgrupper, går de mye over i hverandre. Lek er barns måte å uttrykke seg på og handler om barns indre drivkraft til bevegelse og handling (Storli, 2018, s. 347). Kibsgaard (2018) hevder at lek er livsviktig for barna, og mestring av lek fører til at barnet kan mestre livet sammen med andre (Glaser et al., 2021, s. 17). Barn har en kroppslig væremåte der bevegelseslek har en stor betydning for barns kroppslige utvikling og læring (Bjørngen et al., 2021, s. 177). Buytendijk (1933) nevner at for barn har lek først og fremst en verdi i seg selv uten baktanker for lekens nytteverdi og at selve leken er målet (Bjørngen, 2012, s. 1).

Barn og unge er i stadig utvikling og det skjer endringer i kroppen. Fysisk aktivitet hos barn sees i sammenheng med fysisk og psykisk helse, motorisk utvikling og akademiske ferdigheter (Nilsen et al., 2019, s. 1). Den kroppslige utviklingen er mest synlig og har derfor stor betydning for hvordan omgivelsene rundt oss oppfatter egen og andres fysiske og motoriske forandringer. Ved å legge forholdene til rette, kan alle barn kan få mulighet til en kontinuerlig utvikling av eget bevegelsespotensial (Jagtøien & Hansen, 2018, s. 104). For at barn skal kunne tilegne seg og utvikle grunnleggende bevegelsesferdigheter, trenger de handlingsrom og utfordringer i miljøet rundt seg som inspirerer til lek (Hagen, 2015, s. 2).

Fysisk aktivitet i barnehagen kan fremme og videreutvikle barns motoriske ferdigheter. Disse grunnleggende ferdighetene kan også være med på å gi barn en følelse av mestring over sin egen kropp i ulike miljø, og på den måten være med på å skape positive opplevelser (Kippe & Lagestad, 2018, s. 1). I Rammeplanen (2017) står det at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, og at barn skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (Kunnskapsdepartementet, 2017). Forskning viser at regelmessig og variert fysisk aktivitet er viktig for barns psykososiale og fysiske helse, og kan sees i sammenheng med folkehelseinstituttets anbefalinger om fysisk aktivitet for barn (Nerhus et al., 2011, s. 149).

Ifølge Hagen (2015) så er det i gjennom fysisk aktivitet og utforskning at barn utvikles ikke bare fysisk og motorisk, men også kognitivt, sosialt og emosjonelt (Hagen, 2015, s. 2). Barn med høy motorisk kompetanse opplever mestring av fysiske aktiviteter som kan ha betydning for psykososial tilpasning, mens inaktive barn kan oppleve begrensninger for sosial deltakelse og bekymringer rundt egne motoriske vansker (Haga, 2018, s. 272-275). Det hevdes derfor at barnehagen kan bidra til å påvirke barns helse på kort og lang sikt, og også til å utjevne sosiale forskjeller som utgjør et viktig prinsipp for folkehelsearbeidet (Kippe & Lagestad, 2018, s. 2).

Forskning viser at det er kjønnsforskjeller der gutter er mer fysisk aktive enn jenter, og det starter allerede i barnehagen (Nilsen et al., 2018, s. 863). Guttene har større bevegelsesradius og har som regel mer avstand til de voksne, sammenlignet med jenter som ofte søker mer nærhet til andre voksne (Moser et al., 2018, s. 88). Resultater fra forskning utført av Morrongiello og Dawber (1999, 2000) viser at gutter i større grad blir oppfordret til å våge å ta sjanser, mens jenter blir oppfordret til å være mer forsiktige (Sandseter, 2018, s. 58). Flere studier rapporterer at gutter er mer aktive enn jenter. Cooper et al. (2015) gjorde funn der det totale fysiske aktivitetsnivået gikk ned med 3,7 % for guttene og 4,6 % for jentene årlig fra de var fem år (Kippe & Lagestad, 2018, s. 2). I den forstand ser vi at voksenrollen har en stor betydning for barns aktivitetsnivå, og at aktivitetene må tilpasses hver enkelt barns utviklingsnivå og alder – og ikke bare kjønn.

## 2.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø

Mange barnehager i Norge har gode fysiske rammer for bevegelse og fysisk aktivitet i form av store og varierte lekeplasser både inne og ute (Jørgensen, 2018, s. 258). Det er viktig at barnehagens fysiske miljø er utformet på den måten som vekker barns interesse, undring og nysgjerrighet. Samt at det er laget slik at alle barn skal kunne få gode muligheter for å delta i bevegelseslek og andre aktiviteter. I Rammepplanen (2017) blir det fysiske miljøet fremhevet; *“Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer”* (Kunnskapsdepartementet, 2017). For at barn skal kunne føle seg trygge og kunne utforske sine bevegelsesmuligheter må det legges til rette og tas hensyn til alle barn i ulike aldre og med ulike forutsetninger. Samtidig er det viktig å presisere at de minste barna ikke må bli glemt.



Utemiljøet har store arealer og variasjoner som i større grad gir barna muligheter til å skape sine egne rom som gir dem mening ut i fra den leken som skapes (Hagen, 2015, s. 3).

Utetiden i barnehagen kjennetegnes med at barna er i fysisk aktivitet gjennom frilek og spontane aktiviteter (Ulset et al., 2017, s. 69). Barna har mulighet til å få utløp for sine behov for utforsking, bevegelse og aktivitet, hvor frileken blir vektlagt i utetiden (Hagen, 2015, s. 3). Den kroppslige uttrykksmåten som barn innehar vil være viktig å tilrettelegge for og ivareta i barnehagen. Målet for barnehagen vil være å skape gode pedagogiske forutsetninger for ulike aktivitetstilbud som er med på å fremme barns kroppslighet. Uterommets utforming og barnehagens beliggenhet, samt personalets satsing på og innstilling til kroppslig bevegelse vil være avgjørende faktorer for hvordan barnehagen arbeider med fysisk aktivitet (Bjørgen, 2012, s. 2).

Betydningen til det fysiske utemiljøet for barns trivsel og fysisk aktivitet kan forventes å være sammensatt og påvirket av mange faktorer. Bjørgen (2017) har vist hvordan karakteristikkene ved det fysiske miljøet, det sosiale miljøet og barnets forutsetninger interagerer og påvirker hverandre (Sando & Sandseter, 2020, s. 39). Det fysiske miljøet tilbyr utfordringer som barnet i en støttende sosial kontekst kan utforske og mestre hvis barnet har tilstrekkelige ferdigheter. Studien til Bjørgen (2017) viser hvordan det fysiske miljøet kan påvirke barns trivsel og fysiske aktivitet gjennom lekemulighetene som miljøet tilbyr, men at denne sammenhengen er påvirket av det sosiale miljøet. Utemiljøet er nemlig en viktig arena for barnas sosiale, mentale og fysiske utvikling.

Det er viktig at barnehagen tilegner seg kunnskap om hvilke typer miljø som inspirerer til ulike typer lek, og hvordan forsterking av forskjellige elementer i et miljø påvirker barnas aktivitetsvalg, slik at det kan bidra til større variasjon og mer meningsfull lek (Hagen, 2015, s. 3). Det fysiske miljøet henger nøye sammen med barns fysiske aktivitet og er svært viktig for å sikre at barn får et vidt spekter av kroppslige bevegelser gjennom bevegelse (Hagen, 2015, s. 3). Ifølge Sando (2020) har utformingen av det fysiske miljøet stor betydning for barns muligheter til å være fysisk aktive gjennom barnehagedagen (Sando et al., 2020, s. 40). Dette samsvarer med tidligere undersøkelser gjort av Gubbels et al. (2012) som viser at størrelsen på lekearealet er av betydning for hvor aktive barna er (Sando et al., 2020, s. 40).

Utemiljøet i barnehagen har flere sentrale funksjoner. Det er en viktig arena for barns sosiale, mentale og fysiske utvikling (Zeevaert et al., 2020, s. 115). I utemiljøet får barn muligheten til

å være fysisk aktive og bruke kroppen. På den måten spiller utemiljøet en viktig funksjon i forhold til fysisk aktivitet. Uteområdene har som regel et større areal og gir dermed barna mer plass og andre muligheter til kroppslig lek. Barnehagens utemiljø kan fungere som en ramme slik at barna skal få mulighet til å delta i lek og fysisk aktivitet, uavhengig av alder og funksjonsnivå (Bjørgen, 2012, s. 2). Ifølge Sandseter (2013) burde disse mulighetene i barnehagens utemiljø være spennende klatremuligheter, bratte bakker, utfordrende og fleksible løse elementer og innslag av natur (Sandseter, 2013, s. 60). Utformingen av barnehagens utemiljø, samt barnehagens beliggenhet og personalets satsing på innstilling til kroppslig bevegelse vil være avgjørende faktorer. Personalet i barnehagen må kunne tilrettelegge for og inspirere til at alle barn får en trygg og utfordrende kroppslig lek (Bjørgen, 2012, s. 2).

### 2.2.1 Lekemateriellets betydning

For at barn skal se muligheter og utvikle egne kunnskaper og ferdigheter i samspill med andre og med de fysiske omgivelsene, må barnehagen kunne sørge for at uterommet fungerer som et godt sted der barn kan bli inspirert til å leke og lære. Nye og dyre lekeapparater kan være interessante for barn i en kort periode, men i det lange løp viser det seg at den lange bakken og de store trærne er det mest brukte området i barnehagen (Thorbergesen, 2012, s. 29). Uterommets lekemateriell og lekeutstyr bør alltid være tilgjengelig. Det tilgjengelige lekematerialet kan være avgjørende for hvilken lek som oppstår og for hva barna kan skape i leken (Thorbergesen, 2012, s. 32)

Barnas sanser stimuleres gjennom bruk av ulike materialer. Det er også en fordel om noen av materialer kan flyttes, formes eller forandres (Zeevaert & Sandseter, 2020, s. 122). I studien til Hagen (2015) viste resultatene at uteområdets installerte lekeapparater var av mindre interesse for barn. Barna foretrakk i større grad varierte og uforutsigbare lekemiljø hvor de selv kunne påvirke miljøet, og på den måten skape sin egen fantasilek gjennom å bruke udefinerte elementer som for eksempel pinner, steiner, kongler og andre tilgjengelige løsmaterialer (Hagen, 2015, s. 1). Barna er ofte allerede godt kjent med barnehagens område og deres faste installasjoner, og vil derfor søke etter nye utfordringer. En personalgruppe som aktiv jobber med utvikling av eksisterende miljø, vil med stor sannsynlighet vekke nysgjerrighet hos barnegruppen, og dermed forlenge eller skape fornyet interesse for et tilsynelatende ferdig utforsket miljø (Hagen, 2015, s. 3).

“I gode lekemiljøer har barn frihet til å bevege seg, skape relasjoner til steder som appellerer til dem og innbyr til aktivitet (Osnes, 2019, s. 57). Siden barn tilbringer så mye tid i barnehagen, blir det viktigere at barnehagen kan tilby et godt læringsmiljø som kan by på opplevelser, erfaringer og ikke minst et miljø for kroppslig utfoldelse. For noen barn kan barnehagens utemiljø være det eneste stedet de får oppleve slike erfaringer (Thorbergesen, 2012, s. 9). Barnehagen sin konstruksjon er ofte basert på de voksne sine forestillinger om hva som er hensiktsmessig og spennende for barna.

### 2.3. Voksenrollen

Siden de fleste barn tilbringer store deler av dagen i barnehagen vil barnehagepersonalet ha en stor innflytelse på barnas fysiske aktivitetsnivå. Flere undersøkelser fremhever viktigheten av at barnehageansatte er involvert og jobber for å fremme barns fysiske aktivitet, og at politikk og praksis i barnehagen i stor grad påvirker det totale fysiske aktivitetsnivået til barna (Kippe & Lagestad, 2018, s. 2)

Personalets rolle handler blant annet om å være aktivt tilstede sammen med barna, og det er viktig at de voksne støtter barna når de er i fysisk aktivitet. De ansatte i barnehagen har en essensiell rolle når det kommer til fysisk aktivitet. En studie viser at barns aktivitetsmønster er lettere å påvirke av holdningene til voksne rollemodeller (Fossdal et al., 2018, s. 2). Som ansatt i barnehagen er tiden ute minst like viktig som tiden inne. I den hensikt forventes det at voksne har positive holdninger til barnehagens virksomhet ute (Thorbergesen, 2012, s. 36). Flere studier har gjort funn der organisert fysisk aktivitet av voksne har en positiv effekt, og det er med på å påvirke aktivitetsnivået til barna gjennom å motivere og selv være aktive med barna (Fossdal et al., 2018, s. 3). For å bidra til at barna skal være i fysisk aktivitet, er det viktig at barnehagen legger til rette for et godt og trygt miljø som gir rom for personlig utvikling. Ved at barna opplever trygghet vil de lettere kunne utfolde seg og være i aktivitet sammen med andre barn og voksne. I følge Rammepånen (2017) skal barnehagen ivareta barnas behov for omsorg, og omsorgsfulle relasjoner er en forutsetning for barnas trygghet og trivsel (Kunnskapsdepartementet, 2017).

De voksne i barnehagen er med på å skape trygghet for barna noe som er en viktig faktor for at barna skal kunne delta og utfordre seg i fysiske aktiviteter. For de aller yngste i barnehagen

er lek og fysisk aktivitet i uterommet noe nytt og kanskje litt skremmende. Noen barn trenger en støttende voksen når de utforsker kroppens bevegelsesmuligheter og når de lærer seg å leke sammen med andre barn. Den voksne får da en viktig rolle i barns forståelse av hvordan man kan utvikle sine motoriske ferdigheter men også hvordan bygger en relasjon med andre. Det er viktig at de ansatte i barnehagen er bevisste på hvordan de kan støtte barns utforskning av fysisk aktivitet i det fysiske utemiljøet, hvordan de ansatte selv kan bidra til lek, hvordan gruppeinndeling og organisering påvirker barns fysiske aktivitet, og at et stort spekter av aktiviteter fremmes i barnehagen (Sandseter & Sando, 2020, s. 39).

Resultater fra observasjoner og intervjuer i studien til Kippe et al. avdekket at voksne som var i fysisk aktivitet i utetiden, førte også til fysisk aktivitet blant barna. Funnet pekte på betydningen av de ansatte som igangsettere av fysisk aktivitet, og deres vilje til å delta i fysisk aktivitet initiert av barn så ut til å spille en viktig rolle (Kippe et al., 2021, s. 1). I tillegg kommer det fram at flere inaktive barn trenger voksnes oppmuntring for at de skal være i fysisk aktivitet, og at den voksne selv bør være deltagende og aktiv (Kippe et al., 2021, s. 4). Denne studien fremhever betydningen av barnehageansatte som store bidragsytere til fysisk aktivitet blant barnehagebarn.

For mange oppleves voksenrollen i utetiden som mer uavklart. Det finnes flere årsaker til dette, men en viktig grunn kan være ifølge Storli (2018) at rolle- og ansvarsfordelingen mellom de ansatte ikke er nedfeltet i barnehagens planer (Storli et al., 2018, s. 358). Av den grunn velger flere voksne å ta til seg tilskuerrollen der de skal passe på barna og ha oversikt, med hensikt for å få med seg informasjon og deretter kan man bruke den kunnskapen videre til for eksempel tilrettelegging (Osnes, et al., 2019, s. 39). Osnes et al., 2019 har laget fem kategorier for voksne med barn i kroppslig lek og disse er: lekekamerat, lekeveileder, tilskuer, parallell-leker og igangsetter (Osnes et al., 2019, s. 37). Barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet, og det er viktig at barnas lek i utemiljøet ikke bare blir frilek for barn og en tid som voksne bruker på administrative oppgaver (Osnes et al., 2019, s. 169). Barnehagens oppdrag innebærer blant annet å organisere og sette i gang en aktivitet slik at barna får muligheten til å delta og være fysisk aktive (Kippe et al., 2021, s. 4).

Hvordan de voksne deltar i utetiden kan være med å påvirke barnas fysiske aktivitetsnivå. De ansattes deltakelse kan være med på å øke barnas aktivitetsnivå, og de kan bidra til å gi barna motivasjon, mestring og fungere som en rollemodell. Det er viktig å være klar over vår egen

holdning, væremåte og kroppslige tilstedeværelse når vi er sammen med barn. Hvordan vi fremstår og hvilke roller og posisjoner vi tar vil påvirke barna (Osnes et al., 2019, s. 37). Som rollemodeller skal de voksne være med på å invitere alle barna til aktiviteter som gir barna mulighet til personlig utvikling, gjennom mestring og felleskap. Kippe & Lagestad (2018) hevder at fysisk aktive voksne vil være gode rollemodeller for barn, ved å oppmuntre til en fysisk aktiv livsstil. Videre ser det ut til å være en generell enighet blant flere forskere at positiv oppmuntring fra voksne er spesielt viktig når personalet deltar i barns fysiske aktivitet (Kippe & Lagestad, 2018, s. 222). Samt kan positiv oppmuntring fra voksne være med på å øke barnas fysiske aktivitet gjennom at de får oppleve bevegelsesglede.

## 3.0 Metode

Metode er vitenskapelige fremgangsmåter eller teknikker man bruker for å kunne svare på ulike typer forskningsspørsmål (Bergsland & Jæger, 2014). Metode blir brukt som et verktøy når en skal gjennomføre en undersøkelse eller et forskningsprosjekt. Sosiologen Vilhelm Aubert (1985) formulerer metode slik *“en metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap”* (Dalland, 2012, s. 111).

Metode er et viktig hjelpemiddel for å kunne samle inn, analysere og tolke data. Det er også en sentral del av *empirisk* forskning og for å kunne svare på problemstillingen vår, som er: *“Hvordan arbeider personalet med fysisk aktivitet i utetiden i barnehagen?”*.

### 3.1 Valg av metode

Kvalitativ metode er en type metode som forholder seg til data i form av lyd, tekst og bilde, som legger vekt på de tolkningen av dataene som forskeren får for eksempel via intervju (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010, s. 99). I kvalitativ forskningsmetode er man mer orientert mot subjektive opplevelser og erfaringer, og man forsøker å forstå meningen og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2012 s. 112-113). Kvantitativ metode har en annen tilnærming og arbeidsmåte, som gir data i form av målbare enheter slik som spørreskjema med faste svaralternativer eller systematiske og strukturerte observasjoner (Dalland, 2012, s. 112-113).

Nærhet til praksis var en grunnleggende faktor for oss da vi startet med bacheloroppgaven. Vi ønsket å få innblikk i personalets tilrettelegging og refleksjoner rundt fysisk aktivitet i barnehagens utetid. For å belyse vår problemstilling har vi valgt kvalitativt forskningsintervju som metode (Dalland, 2012, s. 111). Valg av metode vil være avgjørende for hvilke datamaterialer vi innhenter. Vi mener kvalitativt forskningsintervju var den mest hensiktsmessige metoden for å innhente relevant og fundamental informasjon.

Videre i dette kapitlet skal vi se nærmere på hva kvalitativ metode innebærer, deretter tar vi for oss intervjuprosessen og valg av informanter. Avslutningsvis ser vi på utforming av intervjuguiden, gjennomføring av intervju og analyseprosessen og bearbeidelse av data.

### 3.2 Kvalitativ forskningsintervju

Et kvalitativt forskningsintervju er en samtale med struktur og formål. Intervjueren stiller spørsmål, for så å følge opp svarene informanten gir. Slike intervjuer ligner mer på en dialog enn rene svar og spørsmålsanser. Vi gjennomførte et semi-strukturert intervju, med intervjuguide (se vedlegg). På denne måten fikk vi en god flyt i samtalen, og vi kunne snakke fritt rundt de temaene ut fra hvordan samtalen utartet seg. Intervjuguiden ble brukt som en retningslinje slik at vi kunne komme tilbake til spørsmål, og for å sikre svar på alle de områdene vi ønsket å få informasjon på.

Vi vil presentere flere punkter som sier noe om valgene vi tok når det gjaldt informanter, utforming av intervjuguidene, og hvordan vi gjennomførte intervjuene. Transkripsjon ble brukt for å få fram informasjon vi hadde innhentet fra intervjuene. Deretter kunne vi begynne å analysere og bearbeide datamaterialet vi hadde fått gjennom intervjuene. Det å skrive om intervjuprosessen vil kunne gi leseren bedre innblikk i hvordan vi arbeidet for å innhente relevant datamaterialet for å kunne besvare vår problemstilling.

### 3.3 Valg av informanter

Informantene er to pedagogiske ledere og en barnehagelærer, fra to barnehager. Alle informantene jobber på avdelinger med aldersgruppe 2-6 år. Vi valgte å intervju en fagarbeider og to pedagogiske ledere fra to barnehager, fordi pedagogiske leder ikke alltid er

mest med barna med tanke på plantid og møter. Informantene ble valgt ut på bakgrunn av kjennskap fra tidligere praksisperioder. Vi har valgt å gi informantene nye navn med hensyn til deres anonymitet. Informant 1 er pedagogisk leder, 39 år Per, informant 2 er fagarbeider, 35 år Nils, og informant 3 er pedagogisk leder, 37 år Lise.

Barnehage A er en privat andelsbarnehage, som har fokus på relasjonsarbeid og det å skape et godt grunnlag for barna. Begge informantene arbeider sammen på en avdeling med barn i alderen 2-6 år. En av informantene er pedagogisk leder og har både kompetanse og erfaring med å legge til rette for fysisk aktivitet. Den andre informanten er fagarbeider og har tilegnet seg mye erfaringer med barn gjennom arbeid i barnehagen

Barnehage B er en ordinær kommunal barnehage, og er opptatt av gode relasjoner der barna skal bli møtt av anerkjennende og nære voksne. Informanten er pedagogisk leder på en avdeling med barn i alderen 2-6 år, og har mye erfaringer med å inkludere og legge til rette for ulike lek og fysisk aktivitet.

### 3.3.1. Utforming av intervjuguide

Vi utarbeidet en intervjuguide med spørsmål vi mente var aktuelt i forhold til det vi ønsket å få svar på. Spørsmålene omhandlet personalets bakgrunn og personlige syn på fysisk aktivitet, hvordan de tilrettelegger for fysisk aktivitet og voksenrollen. Intervjuguiden hadde åpne spørsmål, og på den måten kunne informantene svare fritt. Ifølge Johannessen (2021) vil intervjuguide vanligvis ha en bestemt rekkefølge på temaene, men at de kan endres dersom informantene bringer nye temaer på banen (Johannessen, Christoffersen & Tuft, 2021, s. 111). Av den grunn hadde vi fokus på å få til en god og avslappet samtale istedenfor å følge intervjuguiden på en bestemt måte.

### 3.3.2 Gjennomføring av intervju

Vi gjennomførte en pilotstudie på to medstudenter før vi gjennomførte intervjuene. Etter pilotstudien endret vi noen av spørsmålene slik at informantene kunne gi et mer utfyllende svar. Vi gjennomførte intervju med barnehage A i starten av Februar og Barnehage B i starten av Mars. På grunn av koronasituasjonen og sykdom ble intervjuene gjennomført over

zoom, da det ble den tryggeste måten for både informantene og oss. Under intervjuene hadde vi og informantene intervjuguiden foran oss, slik at vi lettere kunne ha kontroll på spørsmålene og det ga oss en sikkerhet. Intervjuguidene ble gitt ut på forhånd til informantene i god tid før intervjuene. Vi valgte også å fordele arbeidsoppgavene under intervjuene slik at en av oss stilte spørsmålene og den andre skrev ned informasjonen som informantene ga oss. Etter intervjuet begynte vi med tematisk bearbeiding av innhentet materialet (Dalland, 2012, s. 182). Ved å bruke denne metoden kunne vi finne essenser og sortere varene under de aktuelle temaene.

### 3.4 Validitet og reliabilitet

I forhold til det å gjennomføre et kvalitativt forskningsintervju så er det noen forhold som kan påvirke intervjuene, som igjen kan føre til feilkilder. For det første er det intervjuguidene som legger grunnlaget for hvilken type svar vi får fra respondentene. For det andre kan vi som intervjuere oppfatte svarene ulikt og hvordan vi tolker og forstår svarene kan være avgjørende for om de svarene vi får er valide. Ifølge Bergland & Jæger (2014) handler det om hvor godt eller relevant dataene representerer fenomenet som skal undersøkes, og i hvilken grad resultatene er gyldige (Bergsland & Jæger, 2014, s. 80).

Bergland & Jæger (2014) snakker også om hvor viktig det er å være kritisk og reflektert over egen metode og egne innsamlingsstrategier, siden ingen metode er feilfri (Bergsland & Jæger, 2014, s. 80). Innenfor kvalitative studier brukes begrepet troverdighet (reliabilitet), om forskningen er utført på en tillitsvekkende måte og om hvor pålitelig datamaterialet er og hvordan det er samlet inn.

En ulempe med det å gjennomføre et kvalitativt intervju, er at informantene kanskje ikke forteller sannheten under dialogen. Det kan handle om at informanten føler et press på å svare noen som ikke stemmer overens med det de selv mener når vi sitter ansikt til ansikt. Bruken av en intervjuguide kan også virke hemmende ved at det kan hindre informanten i å snakke fritt, da spørsmålene er satt på forhånd.



### 3.5 Etiske retningslinjer:

Ifølge Dalland (2012) dreier etikken seg om normene for riktig og god livsførsel (Dalland, 2012, s. 96). Når mennesker er stilt overfor vanskelige avgjørelser i livet skal etikken gi oss veiledning og grunnlag for vurdering før vi handler. Forskningsetikk er et område av etikken som har med planlegging, gjennomføring og rapportering av forskning å gjøre. Det handler om å ivareta personvernet og sikre troverdighet av forskningsresultater (Dalland, 2012, s. 95). Når informanter takker ja til å være med på intervju til en bacheloroppgave, deler vedkommende informasjon både om virksomheten som han/hun er en del av, men også personlige opplysninger. Dermed er det viktig at informantene får god informasjon om hva informasjonen skal brukes til og hva som er hensikten med intervjuet (Dalland, 2012, s. 166).

Vi sendte ut et informasjonsbrev med et samtykkeskjema som informerte om undersøkelsens formål, innhold og gjennomførelse. I tillegg ble det informert om at deltakelsen i denne undersøkelsen er frivillig og at de kunne trekke seg når som helst, samt at deres opplysninger og anonymitet skulle bli ivaretatt. Alle informantene skrev under på et samtykkeskjema og dermed skapte vi tillit mellom oss og informantene, ved at begge parter vet hvilke retningslinjer som gjelder. I oppgaven bruker vi fiktive navn og barnehagene benevnes som; barnehage A og barnehage B. Behandling av personopplysninger er et viktig aspekt ved forskningsetikk, og når vi arbeider med personopplysninger er vi underlagt bestemte lover. Slik det står i lovens §1. *“Formålet med Lov om behandling av personopplysninger er å beskytte den enkelte mot at personvernet blir krenket gjennom behandling av personopplysninger”* (Dalland, 2012, s. 100).

## 4.0 Resultater:

I dette kapittelet vil vi presentere resultatene våre med utgangspunkt i hovedtemaene vi brukte i analysen. Disse hovedpunktene er fysisk aktivitet, tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø og voksenrollen. Vi har valgt å plukke ut de viktigste spørsmålene fra intervjuguiden (disse er uthevet i teksten) som vi anser som best egnet til å besvare problemstillingen vår: *“Hvordan tilrettelegger barnehagen for fysisk aktivitet i et utemiljø?”*

### 4.1 Fysisk aktivitet

Da vi spurte informantene **hva de la i begrepet fysisk aktivitet** var informantene tydelige på at det handler om å være i aktivitet, bevegelse og få opp pulsen. Informant Per beskrev fysisk aktivitet slik: *Fysisk aktivitet kan være masse forskjellig, det kan være å klatre i trær, hoppe hoppetau og løpe. Det handler også om å få opp pulsen, barn trenger ikke bare å gå en tur langs veien.*

Informantene hadde tilsynelatende samme oppfatning rundt **hvordan de opplevde aktivitetsnivået til barna**. De fortalte at de fleste av barna hadde et høyt aktivitetsnivå, men at intensitet i aktivitetene kunne variere veldig. De fortalte også om at mange av barna er mye fysisk aktive på fritiden, men at det ikke gjelder alle.

Informantene fortalte at aktivitetsnivået til barna ofte kom til syne når man ser på hvert enkelt barn. Informanten Per sa dette om aktivitetsnivået: *Jeg opplever at barna har et høyt aktivitetsnivå. Noen leker i sandkassen og liker å grave, mens andre leker sisten og får mer kondisjonstrening. Her ser jeg forskjell på gutter og jenter. Gutter har mer interesse for herjelek, så de springer mye, men det handler også om at vi som voksne får med begge kjønn.*

Informanten Lise sa dette: *Det er litt variert når det kommer til aktivitetsnivået til barna. Noen er bedagelig, de trenger mer motivasjon og vi som voksne må være bevisst på å få med. Jeg merker også forskjell på de som ikke er vant med å være mye fysisk aktive på fritiden.*

Når vi spurte informantene om de dekker helsedirektoratet sine anbefalinger om 60 minutter med moderat til intens fysisk aktivitet, fortalte alle tre at noen av barna dekker anbefalingene, men ikke alle. Informanten Lise sa: *For noen barn dekker vi anbefalingene, mens andre ikke. Kommer an på alder, eller at man ikke klarer å tilrettelegge for alle.*

## 4.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø

Barnehage A har tidligere vært med på flere prosjekter med fokus på fysisk aktivitet og de har gode muligheter til å være fysisk aktive ute. To ganger i uken går barnehagen på tur i nærområdet, samt at barnehagen ligger sentralt i byen med korte avstander til skogen.

Informanten Per forteller: *Vi har fokus på å være ute hver dag, uansett vær og at barna skal få bestemme mest det de vil gjøre ute.*

Barnehage B går på tur minst en gang i uken og 4 åringene drar til gymsalen nesten hver fredag. I tillegg har førskolebarna svømming to ganger i uken. Informanten Lise sier: *Vi går mindre tur på vinteren. Vi har en naturlekeplass som barnehagen har bygd opp, men den blir mest brukt når det ikke er snø på grunn av tilgjengelighet. Vi varierer mye hvor vi går på tur, men vi bruker mest nærområdet.*

Informant Per er pedagogisk leder og forteller at de ikke har noe nedskrevet om fysisk aktivitet i årsplanen, men at det kommer mer fram på ukeplanene. Videre forteller informanten at både barna og de ansatte er flinke til å igangsette aktiviteter og at de her jobber ut i fra årsplanen. Informant Nils forteller: *Barn er de flinkeste til å igangsette, men vi voksne er flinke til å igangsette lek når vi ser det er behov for det.* Informanten Nils forteller også at de er flinke til å organisere aktiviteter med fokus fysisk aktivitet ute og at de er hele tiden har fokus på å tilpasse aktiviteten etter barnas ferdighetsnivå.

**Vi spurte informantene om hva de tenker er viktig å tenke på under tilrettelegging og organisering av fysisk aktivitet ute.** Informanten Lise sa:

*Det er viktig å tenke på hvordan det fysiske rommet er tilrettelagt med tanke på aldersgruppe. Uterommet vårt er for alle, men av og til deler vi barna i grupper. Barn med individuelle behov må og få muligheten til å bruke uteområdet på en god måte uten hindringer. Det er*

*også viktig med et variert uteområde, og at man kan legge opp til ulike miljøer der man kan gjøre mye forskjellig.*

Informanten Per forteller: *Det handler mye om uteområdet, hvordan det er tilrettelagt, at det er variert og har ulike elementer som sandkasse, sklie og sykler. Når det gjelder organisering så handler det om hvilket fokus du som voksen har, hva du ønsker å ha fokus på.*

**Videre spurte vi informantene om det var planlagte aktiviteter eller om det var mest spontant når de holde på med fysisk aktivitet ute.** Informant Nils fortalte: *Barna er de flinkeste til å igangsette leker ute. Vi voksne er mer flinke hvis vi ser at det er behov for å igangsette lek.* Både informant Lise og Per forteller også om at det er mye spontan lek blant barna, og at de voksne ofte inntar observasjonsrollen og at de aktivitetene som oppstår ofte ikke er planlagt. Lise tilføyer og sier: *Noen ganger setter vi i gang og lager hinderløype til barna.*

**Vi spurte barnehagene om hvilke type lekematerialer de hadde tilgjengelig, og om hvor tilgjengelig disse materialene var for barna.** Informant Per sa: *Vi har ulike lekematerialer, alt fra sykler, klatrestativer, baller, sandkasser, sklie til diverse planker og kjepler. Det meste av det løse lekematerialet er låst inne på lekeskuret, men det er lett tilgjengelig inn der. Vi voksne bruker lekeutstyr/materialet i aktiviteter og prøver å tilpasse det til barnas nivå.* Videre forteller informant Nils: *Vi ønsker å la barna få være kreative, så derfor prøver vi å ha det meste av utstyret så tilgjengelig for barna. Uteplassen er godt utformet så barna har mange lekeapparater som gi barna mange bevegelsesmuligheter.* Informanten Nils har også vært med på å utforme uteområdet når barnehage A skulle få nytt uteareal.

I barnehage B har de i likhet med barnehage A også mye av det samme lekematerialer. Informanten Lise forteller: *Barna finner ofte frem det tilgjengelige utstyret selv, men noe er låst inne så de trenger en voksen til å låse opp.* Informanten Nils nevnte også at fysisk aktivitet skulle være preget av noe som interesserte barna, noe som var artig og utfordrende for dem. Videre forteller han at barn ofte finner på mye forskjellig på de ulike apparatene og at mange av de voksne kan fort bli bekymret for at de kan skade seg.

Informanten Per fortalte at de fysiske utendørsaktiviteter fant ofte sted i hus, båter og biler på lekeplassen. Og at lek med lekematerialer betyr ofte lek i huske og sandkasse og i noen

tilfeller lek med vann og snø. Videre forteller Per: *Fastmonterte lekeapparater blir flittig brukt slikt som klatrestativ og sklie, og at det er forskjell på barna med tanke på alder og hvilke aktiviteter de velger å bruke.* Videre snakker informantene fra barnehage A om at barna viser at de har klare preferanser for utemiljøet og lekeområdet. De fortalte at barn ønsker varierte omgivelser som gir dem rom for allsidig fysisk aktivitet. De ser at barn liker å være fysisk aktive på store områder der de har ulike muligheter for ulike typer lek. Dette er noe vi ser stemmer overens med våre erfaringer fra praksis.

### 4.3 Voksenrollen

Da vi spurte informantene om **hvilke erfaringer de selv har med fysisk aktivitet, og hvor fysisk aktive de selv var på fritiden** kom det frem ulike svar. Informanten Nils sa: *Jeg kunne selv blitt mer aktiv både fritiden og i barnehagen. Jeg blir fort en som går rundt og passer på.* Alle informantene nevner at flere voksne er observatører i utetiden for å ha oversikt, og at det ofte er grunnen til at de selv eller at enkelte voksne ikke deltar i aktiviteter sammen med barna. Videre forteller han: *Jeg er veldig glad i rutiner, og at den beste formen for fysisk aktivitet er at den er variert. Det blir kjedelig for både barn og voksne å holde på med det samme hele tiden. Jeg vil derfor at barna skal få oppleve aktiviteter som klatring, løping, med en god blanding av alt. Fysisk aktivitet skal være naturlig.*

Informant Lise svarte i likhet med Nils at hun kunne også være mer fysisk aktiv både hjemme og i barnehagen. Hun forteller: *Skjermen stjeler mye av tiden, og at vi som voksne bør bli mer bevisst på hvilken effekt det har på barnas fysiske aktivitet. Vi bør derfor jobbe mer bevisst på dette. Se barna som sitter i ro og prøve å få de mer aktive.*

Informant Per forteller at han en person som liker å være veldig aktiv, alt fra organisert idrett til egentrening: *Jeg har alltid likt å drive med idrett og ulike typer aktiviteter, og jeg holder fortsatt på med ulike typer aktiviteter som fotball og alpint.*

Når informantene ble spurt om **hva de legger i det å være en god voksen i forhold til fysisk aktivitet**, svarte informantene at det handler om å være imøtekommende, aktiv og tilstedeværende. Informant Lise: *Det er viktig at alle voksne viser interesse for det barna holder på med, og sørge for at de har noen å være med".* Informantene beskriver det som

viktig for å kunne fremme fysisk aktivitet, spesielt når de er ute på turer, da har de ikke alltid leker tilgjengelig. Da må barna bruke sine kreative sider og de får utfordre seg på andre måter. Når barna får muligheten til å utfordre sine motoriske ferdigheter kan være godt med en trygg voksen i nærheten. Per forteller at det å være en aktiv og trygg voksen som har fokus på barnet, er med på å skape et trygt miljø for læring og mestring.

Informantene var enige når det gjelder fysisk aktivitet i et barnehageperspektiv. Alle informantene snakker om at fysisk aktivitet handlet om å stimulere barns motoriske ferdigheter og la de få bruke kroppen sin. Videre beskrev informant Per: *det er gjennom fysisk aktivitet at får barna lære å kjenne sin kropp og hvilke bevegelsepotensialet kroppen har. Derfor er det viktig at vi ansatte i barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet der barn får bruke kroppen på ulike måter, samt at de får prøve ut ulike bevegelser og får kjenne på mestring.* Alle informantene oppfatter at barnehagelæreren og barnas aktivitetsnivå har en sammenheng og derfor er det viktig at voksne også er fysisk aktiv sammen med barn.

**Vi spurte informantene hvilke holdninger personalet har til utetiden.** Her svarte alle informantene at det varierte og at de fleste er veldig glad i å være ute. Informanten Lise sa: *Alle er enige om at man må være ute, men det er ulike meninger om hvor lenge man skal være ute med tanke på barnas behov, kulde osv.* Informant Per fortalte at holdningene varierte, men at de fleste var positive til det å være ute. Videre sa han: *Det handler ofte mye om været. Mange vil være inne når det er kaldt ute, men ellers er det god stemning for å være ute. De fleste er stort sett motiverte, men som sagt er mye væravhengig. Merker at man er mer motivert når det er sol”.*

Informant Lise fra barnehage B forteller om at hennes erfaringer er litt delt når det kommer til hvilke holdninger de voksne i barnehagen har til utetiden, og at det er utfordrende å motivere de som ikke er så glad i å være ute. Mange av de voksne er veldig flinke til å vise engasjement og er motivert for å være aktiv ute, mens andre er mer passive. Dette samsvarer også i barnehage B. Informanten Nils fortalte at det var de voksne selv om er glad i å være fysisk aktive, som ofte er aktive sammen med barna og igangsetter forskjellige aktiviteter. Informantene nevner at været ofte har en stor betydning på de voksnes involvering og motivasjon til å være ute, og at det er nødvendig med en endringskultur for å sikre kvalitet i utetiden.

**Informantene ble spurt om hvor ofte de voksne setter i gang aktiviteter i utetiden.** Her svarte Informanten Nils: *Det er barna som oftest finner på aktiviteter selv, men noen av de voksne er flinke til å være med i leken og herje med. Det er par voksne som er veldig flinke til å organisere leker som for eksempel: rødt lys og regelleker.* Informant Per forteller også om barnehage A: *Det er mye frilek på barnas premisser. Både jeg og de andre voksne setter i gang lek daglig men det kan variere, alle voksne setter i gang men til ulik grad.* Informant Lise fortalte om barnehage B: *Det er ofte faste folk som tilrettelegger for fysisk aktivitet. Noen tilrettelegger for høyintensiv leker mens andre tilrettelegger for mer rolige aktiviteter. Ikke alle tar på seg rollen som igangsetter.*

Vi spurte informantene **hvordan tilrettelegger dere for inaktive barn.** Informanten Per sier: *Voksenrollen har mye å si her, hvordan du som voksen kan motivere barna og ta i bruk barns interesse kan gjør at flere barn lettere kan bli med i lek når de er indre motivert.* Videre forteller informanten at de ansatte arbeider med å være en aktiv voksen. Når de har ulike aktiviteter eller leker så er det viktig at de ansatte deltar aktivt sammen med barna. Informant Nils forteller: *Hvis barna ser at vi voksne er med å delta i aktiviteter, så er det flere barn som henger seg på.*

**Videre spurte vi hva informantene mente var det viktigste man som voksen kunne gjøre for å få aktivisere alle barna.** Informant Lise forteller her man som voksen må prøve å møte barna der de er for å kunne skape motivasjon. Hun forteller videre: *Det er viktig å tilby barna ulike former for aktiviteter og bevegelsesleker. Barna trenger litt hjelp til å finne ut av ting selv, og vi voksne må legge til rette for dette.* Informanten fra barnehage A var også enig om at det viktigste de kunne gjøre for å aktivere barna var å delta aktiv sammen med barna, og legge til rette for mestring ut ifra hver enkelt barns individuelle forutsetninger og behov.

## 5.0 Drøfting

I denne delen av besvarelsen vil vi drøfte resultatene med hjelp av teori, for å kunne svare på problemstillingen. Vi vil ta utgangspunkt i de samme forskningsspørsmålene vi stilte informantene. Vi har delt dette kapittelet i de samme underpunktene som i teoridelen.

### 5.1 Fysisk aktivitet

I lys av resultatene ser vi at de ansattes forståelse av begrepet fysisk aktivitet er på en generell basis. Resultatene viser at de ansatte har kunnskap om at fysisk aktivitet har mange fordeler. Fysisk aktivitet bidrar til blant annet å forebygge alvorlige sykdommer og plager som for eksempel overvekt, noe som samsvarer med studien til Fossdal (2018). Studien indikerer at livsstilsvaner sannsynligvis vil spore fra tidlig barndom til voksen alder (Fossdal et al., 2018, s. 1-2). I likhet viser teorien til Kippe & Lagestad (2018) at når barn er i bevegelse, settes det i gang mange prosesser i kroppen. Ut fra teorien vet vi at barnets fysiske kapasitet, som for eksempel stryke og utholdende vil bli påvirket når barnet er i bevegelse (Osnes et al., 2019, s. 113). Ut i fra resultatene bør barnehagen derfor legge til rette for at barn kan bli naturlig stimulert gjennom vanlig lek og aktiviteter i forskjellige miljøer. Begge barnehagene har kunnskap om hvilke fordeler fysisk aktivitet har for barns utvikling og at barnehagen dermed får en sentral rolle når det kommer til tilrettelegging for dette.

Fra resultatene vet vi at de ansatte var tilsynelatende enige om at fysisk aktivitet handler om å være i bevegelse, bruke kroppen og å få opp aktivitetsnivået. I starten av intervjuet hadde alle informantene klare oppfatninger om hva begrepet fysisk aktivitet betydde og hvorfor det var viktig å tilrettelegge for det i barnehagen. I våre resultater kommer det frem at de ansatte betraktet utemiljøet som en arena for pedagogisk arbeid og ikke bare som en arena for fri lek. Likevel vet vi at utetiden ofte blir brukt til møter og pauseavvikling. Begge barnehagene var også enige om at de kunne bli flinkere på å aktivisere barn slik at flere kunne klare å nå anbefalingene fra Helsedirektoratet om 60 minutter med moderat til høy intensitet, eller 180 minutter med varierte aktiviteter som er de nyeste anbefalingene.

Ut fra resultatene, ser vi at ikke alle barn dekker Helsedirektoratet sine anbefalinger. Flere av svarene viser at de ansatte må bli flinkere på å organisere fysiske aktiviteter. Resultatene viser



at det er ofte barna som setter i gang aktiviteter når de er ute, og at de voksne fungerer mer som observatører. Dette samsvarer med studien til Skarstein & Ugelstad (2020) som viser at 80 % av alle aktivitetene som ble observert ikke var planlagt, men heller et resultat av barnas eget initiativ. Ut fra egne erfaringer kan vi si at dette stemmer, og som resultatene viser så igangsetter de voksne fysiske aktiviteter når barna er i ro. I lys av disse resultatene, bør barnehagene arbeide mer med bevisstgjøring av begrepet fysisk aktivitet slik at personalet kan bruke det mer aktivt ute. Tidligere studier viser at barnehagelærere uttrykte manglende kunnskap eller mangel på oppmerksomhet som en utfordring i arbeid med fysisk aktivitet (Skarstein & Ugelstad, 2020, s. 934). Derfor må barnehageansatte bli mer klar over hva fysisk aktivitet er og tilegne seg mer kunnskap. På denne måten blir lettere å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet.

Fra undersøkelsen av hvordan de ansatte opplever barnas aktivitetsnivå, vet vi så langt at mange av barna liker å være i fysisk aktivitet. Informantene fortalte at barna elsker å springe og klatre, spesielt når de er på tur. I lys av dette vet vi at det å la barna få løpe og holde på med mer intense aktiviteter, vil de kunne få muligheten til å oppleve at hjertet pumper raskere og de vil kjenne på at pulsen stiger. Når barn får holde på med aktiviteter som har tilstrekkelig høy intensitet, vil de også kunne oppnå helseeffekter som for eksempel bedre utholdenhet. Noe som samsvarer med flere studier blant annet Nilsen et al. (2018) som viser at i løpet av barnehageårene har fysisk aktivitet vist seg å være positivt assosiert med psykososial helse, motoriske ferdigheter, kardiometabolske helseindikatorer og redusert fett (Nilsen et al., 2018, s. 862).

På basis av resultatene ser vi også at barn som er mye fysisk aktiv i barnehagen gjerne kommer fra familier som selv er mye aktive på fritiden, noe som samsvarer med studien til Kippe & Lagestad (2018). I denne studien vises det at barnehagebarn fra familier med lavere sosioøkonomisk status har mer ustrukturert tid, noe som kan bidra til mer fysisk aktivitet enn for barn fra familier med høyere sosioøkonomisk status (Kippe & Lagestad, 2018, s. 2). På den andre siden viser studien fra Pate et al. (2004) små forskjeller i aktivitetsnivå mellom barn i alderen tre til fem år, sett i forhold til foreldrenes utdanning. På bakgrunn av dette kan vi si at det er viktig at barnehagen gir alle barn et likt tilbud, der barn som er mindre aktive får samme muligheter til fysisk aktivitet (Kippe & Lagestad, 2018, s. 2).

Til slutt i denne delen kan vi si ut fra resultatene hvordan barnehager arbeider for å tilrettelegge for fysisk aktivitet og at det har mye å si for barns motoriske, sosiale, og kognitive utvikling. På bakgrunn av dette ser vi også viktigheten av bevisstgjøring rundt begrepet fysisk aktivitet og at de ansatte må få mer kunnskap om hvordan de skal organisere og tilrettelegge for fysisk aktivitet, spesielt når barna er ute.

## 5.2 Tilrettelegging for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø

I lys av resultatene, ser vi at alle informantene er enige om at verdien av fysisk aktivitet er viktig, og at de prøver å prioritere for å være mye ute. Ut fra resultatene vet vi det er mye som er viktig å tenke på når man skal legge til rette for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø. Som informantene fortalte handler det først og fremst om å skape et trygt læringsmiljø for barna. For det andre handler det om å kunne se hvert enkelt barn og vite hvordan man skal tilpasse aktivitetene ut i fra hvor de er i sin utvikling. På denne måten kan barnehagen legge til rette for mestring og utvikling. Videre kan barnehageansatte arbeide for å tilrettelegge for fysisk aktivitet og bidra til at hvert enkelt barn utvikler sine kroppslige ferdigheter.

Fra resultatdelen har vi fått god innsikt i hvor mye de ansatte er ute med barna, og hvordan de bruker utemiljøene når de har aktiviteter. Utemiljøet er lettere tilgjengelig, og har større arealer som gir mer rom for varierte og allsidige aktiviteter, sammenlignet med andre land hvor utemiljøet kan være mindre tilgjengelig (Kaarby & Tandberg, 2019, s. 2). Utemiljøet gir hvert enkelt barn muligheten til å erfare innbydelser til ulike kroppslige handlinger fra ulike elementer og lekemateriell i det fysiske miljøet (Osnes et al., 2019, s. 197). Når barn får bevege seg fritt omkring i utemiljøet, får de også mange førstehåndserfaringer. Barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet, derfor er det viktig at det ikke bare legges til rette for frilek, men at det også legges opp til organiserte aktiviteter fra de voksne. Ut fra resultatene, ser vi at uteleken er en viktig del av barnehagens pedagogiske virksomhet, som krever at personalet har et aktivt forhold til barnas fysiske aktivitet (Osnes et al., 2019, s. 183).

Studien til Lysklett (2005) og Moser og Martinsen (2010) har sett på hva barna gjør i utetiden, og de hevder at det å være ute i seg selv ikke er en pedagogisk verdi som ivaretar styringsdokumentenes målsetninger (Kaarby & Tandberg, 2019, s. 2). Videre påpeker de at det å være ute kan være en form for skjult læreplan og et hinder for refleksjon knyttet til

barnehagens pedagogiske bruk av utetiden (Kaarby & Tandberg, 2019, s. 2). På bakgrunn av denne studien og resultatene ser vi at utendørsaktiviteter ikke blir planlagt på lik linje med innendørsaktiviteter. Ut fra resultatene ser vi også at organisering av fysiske aktiviteter har forbedringspotensial. Generelt fant vi ut at små grupper med barn er lettere å få delaktige i de fleste aktivitetene. Barnehagene og barnegruppene kan variere i størrelse. Når barnegruppen blir stor kan det være vanskeligere å organisere fysisk aktivitet, noe som samsvarer med våre egne erfaringer. Våre erfaringer er at personalet har varierende kompetanse og erfaringer noe som påvirker hvordan de strukturerer og organiserer de fysiske aktivitetene. Personalet som organiserer barnegruppene i mindre grupper kan tilrettelegge og tilpasse det enkelte barnets forutsetninger, og på denne måten kan man sikre at alle inkluderes (Alvestad et al., 2019, s. 69).

Fra undersøkelsen av hva de ansatte mener er viktig å tenke på under tilrettelegging og organisering av fysisk aktivitet ute, vet vi så langt at begge barnehagens oppfatning av utemiljøet ga uttrykk for at det fysiske miljøet påvirkes i stor grad av barnas opplevelse og oppfatning av miljøet (Sandseter et al., 2020, s. 15). Videre ser vi at de ansatte har ulike måter å ta i bruk leker og aktiviteter ute. I teorien til Sandseter (2020) ser han på utemiljøet som en viktig faktor i barns utvikling, læring og fysiske og psykologiske helse, noe som samsvarer med resultatene fra alle informantene (Sandseter et al., 2020, s. 15).

På basis av resultatene ser vi at utemiljøet endrer seg også med årstidene. Informantene fra barnehage A fortalte at de prøvde å være ute uansett vær og årstid, men at de merker at antall timer de er ute går ned på vinterstid. De merker også forskjell på aktivitetsnivået hos barna som samsvarer med studien til Moser & Martinsen (2010) som viser at barna lekte ute i gjennomsnitt 70 % av tiden om sommeren og 30 % om vinteren (Ylvisåker et al., 2021, s. 5). Ut fra denne studien ser vi at det blir nødvendig at de voksne bruker mer tid på å planlegge og organisere utetiden. Dette er også noe som stemmer med våre erfaringer. Vi har opplevd at de voksne bruker lengre tid på å få barn ut, og når det er kaldt så er motivasjonen for å være ute svekket. Det kan handle om at både voksne og barna må gå med flere lag med klær noe som gjør at det er mer slitsomt å være i aktivitet. Ut fra disse resultatene mener vi at en viktig oppgave til de ansatte blir å organisere slik at det er lettere for barn å bli fysisk aktive, eller sette i gang en aktivitet hvis det er nødvendig.

I lys av resultatene, ser vi at informantene har lik oppfatning om hva utetiden blir brukt til, og som sagt at utetiden ofte var preget av få ansatte på grunn av gjennomføring av pauseavvikling og møter. De hevder at det krever mindre voksne i utetiden ettersom det er mer rom for høyere støynivå og aktivitetsnivå. Flere fra personalet blir derfor utilgjengelig i utetiden og de voksne som gjenstår fokuserer derfor mer på å ha oversikt over barna sammenlignet med når de er inne. Vi har sett og hørt i barnehagen at de voksne ser på grunnbemanningen som en utfordring når det gjelder å tilrettelegge for fysisk aktivitet ute og at det ofte henger sammen med at barna skal få sin frilek. Hagen (2015) nevner at utetiden bør på samme måte som aktiviteter inne planlegges, gjennomføres og evalueres. På denne måten kan barnehagen tilrettelegge og jobbe målrettet med ulike elementer i utemiljøet som også kan påvirke barnas valg av aktiviteter (Hagen, 2015, s. 14).

Fra resultatene ser vi at et stimulerende utemiljø inviterer til aktivitet, som igjen fremmer både fysiske og psykisk utvikling. Utemiljøet utforming og areal kan fremme fysisk aktivitet dersom de ansatte kan legge til rette for det. I utemiljøet kan barna bevege seg fritt, det blir ofte mindre konflikter og leken blir mer kreativ, samtidig som de får utvikle sine motoriske ferdigheter. Informantene fortalte at barn som er mye ute på fritiden, blir mye tryggere i ulike miljø og får bedre utholdenhet og kroppsbeherskelse. Fra våre erfaringer virker det som at de barna som fra før har mye erfaringer med fysisk aktivitet, trenger mer stimuli for å tilfredsstille sin bevegelsestrang. Dette kan vi se reflekteres i teorien. I følge Bagøien og Storli (2013) er barnehagen avhengig av dynamiske utemiljø som gir variasjon over tid, samt at den er foranderlig. Vi ser også at barna oppdager flere kvaliteter ved utemiljøet når de får bevege seg i det. Vår oppfatning av resultatene er at de ansatte ønsker et miljø der både personalet og barna kan forme og tilpasse miljøet til ulike fysiske aktiviteter (Hagen, 2015, s. 4).

Fra undersøkelsen av kjønnsforskjeller i fysisk aktivitet, vet vi fra resultatene at gutter ofte er mer aktive enn jenter. I følge Pellegrini & Smith (1998) foretrekker gutter mer intensiv lek som kan innebære herjelek sammenlignet med jenter, der Barbu (2011) nevner at jenter heller foretrekker mindre intensive lekeaktiviteter (Nilsen et al., 2019, s. 5). Informantene selv mente at det er en forskjell mellom gutter og jenter når det gjaldt å involvere og utøve ulike aktiviteter. Dette er et tema som er mindre belyst, men i doktorgradsstudiet til Lillian Pedersen (2020), så konkluderes det med en kjønnsmessig forskjell i bevegelsespraksis i uteleken i barnehagen (Bjørgen, 2021, s. 185). Dette samsvarer med våre egne erfaringer om at gutter og jenter søker ulike aktiviteter og at de involverer seg på ulike måter. Her spiller

barnehagepersonalet en viktig rolle for å oppmuntre barna til å delta i ulike aktiviteter og ikke la kontekstuelle og kulturelle forventninger setter grenser.

### 5.2.1 Lekemateriellets betydning

I lys av resultatene ser vi at barnehagens forhold til fysisk aktivitet i utemiljøet er påvirket av det tilgjengelige materialene/utstyret. Vi ser også at det har stor betydning for barns fysiske aktivitet. I Studien til Hagen (2015) viser han til at innholdet i utetiden i stor grad innebar barnas initiativ og mulighet til å skape sin egen lek gjennom varierte elementer (Hagen, 2015, s. 14). Utemiljøet har naturelementer som trær, steiner, planter og naturmaterialer som i likhet med annet lekemateriale kan gi barna lekemuligheter. Kontakt med naturelementer kan også ha en positiv innvirkning på barns sosiale helse, og kan være med på å redusere stress (Hagen, 2015, s. 2).

På basis av resultatene vet vi at de fysiske aktivitetene påvirkes av barnehagens utemiljø sin utforming og hvilke lekematerialer barnehagen har. Dette samsvarer med studien til Hagen (2015) som viser til hvordan aktivitetene påvirkes av barnehagens kultur og normer og hvordan dette utspilles gjennom personalets pedagogiske praksis, regler og rutiner (Hagen, 2015, s. 2). I barnehage B har de et stort uteområde med bakker, trær, lekeapparater og åpne områder, noe som gjennom flere studier har vist å være positivt for barns trivsel og fysiske aktivitetsnivå (Sando et al., 2020, s. 39). Men det er uklart hvilken måte utemiljøet og faste lekeapparater henger sammen med barns fysiske aktivitetsnivå.

Som nevnt ser vi at utformingen og elementene i utemiljøet er med på å påvirke hvor fysisk aktive barna er og dermed er med på å fremme fysisk aktivitet. Hagen (2015) hevder at barn foretrekker varierte og uforutsigbare miljø, med tilgang til løsmaterialer slik som vegetasjon, pinner og blomster. Barns interesse og medvirkning er viktig å holde gående i lek knytt til utemiljøet, da det har en sammenheng mellom et barns ferdigheter og de utfordringene ulike apparater kan tilby (Hagen, 2015, s. 14). De voksne må derfor tenke på hva utemiljøet tilbyr barna og hvordan de kan tilrettelegge for fysisk aktivitet. Man bør tenke på hvor tilgjengelig det er for barna og hvilke aktiviteter som er tillatt på de forskjellige apparatene og elementene. Etter våre erfaringer har barnehagen ofte restriksjoner på hvordan barna får bruke de ulike lekeapparaten, for eksempel på husker får de kun lov til å sitte på og ikke stå, eller at på lekehus så får de ikke klatre eller hoppe ned.

Til slutt i denne delen ser vi at flere av studiene vi har brukt viser at barna er mest fysisk aktive i utemiljøet, og i flere barnehager er det et forbedringspotensial for bruk av utemiljøet da den kan påvirke barns fysiske aktivitetsnivå. Utemiljøet er gunstig for barnas fysiske aktivitet og personalet kan ta barnas bevegelsesmuligheter og leke perspektiv til å skape spennende aktiviteter (Hagen, 2018, s. 363). Tilrettelegging for fysisk aktivitet gjennom allsidig bevegelsesmuligheter og varierte fysiske utemiljø er med på å fremme barnas aktivitetsnivå. Alle informantene fortalte at det beste for å aktivisere barn er at de voksne er støttende og oppmuntrende og at de har kunnskap om at barn må aktiviseres gjennom varierte bevegelser og aktiviteter.

### 5.3 Voksenrollen

Ut fra undersøkelsen av hvilke erfaringer de voksne hadde om fysisk aktivitet, vet vi så langt at de ansatte i begge barnehagene ser ut til å ha et reflektert forhold til betydningen av voksenrollen i sammenheng med fysisk aktivitet. Vi vet også at flere fra personalet likte å være aktive ute, men at flere har litt å jobbe med i forhold til holdninger, motivasjon og aktiviteter. Videre fant vi at de voksne ville bli flinkere på å involvere seg både i spontan lek og organiserte aktiviteter som har fokus på fysisk aktivitet. Siden fysisk aktivitet er et viktig tiltak for å fremme helse gjennom barns livsløp, blir barnehagens arbeid med fysisk aktivitet blir sett på som en form for helsearbeid (Helsedirektoratet, 2019).

Fra resultatene vet vi at fysisk aktivitet henger nøye sammen med barnas interesser og preferanser for å være fysisk aktive og at det avhenger av deres muligheter for å være det. Barnas mulighet til å være fysisk aktive i barnehagen ser vi avhenger av utemiljøet og de voksne. Det kan handle om i hvilken grad de voksne setter av tid til daglig fysisk aktivitet. I lys av resultatene, ser vi at et godt tilrettelagt utemiljø i barnehagen, kan være med å skape høyere sannsynlighet for at barn vil være fysisk aktive. Noe som samsvarer med studien til Bower (2008) som har gjort funn på at barnehagebarn mest sannsynlig har høyere aktivitetsnivå under vokseninitierte aktiviteter (Kippe et al., 2021, s. 2). For at barna skal få nok fysisk stimulering, vil det være av stor betydning at de voksne tilrettelegger for aktivitet der det forventes at alle skal få delta. Vi har gjennom praksis erfart at pedagogiske ledere som

legger til rette og tilpasser vanskelighetsgraden i aktivitetene etter barnas ferdighetsnivå, er med på å bidra til å stimulere barnas motivasjon.

Ut fra undersøkelsen av hva de ansatte legger i det å være en god voksen i forhold til fysisk aktivitet, vet vi at det ofte er en misforstått oppfatning av voksenrollen i barnehagen. En oppfatning er blant annet at de voksne for enhver pris skal holde seg unna barnas lek, være en observatør og la barna leke fritt på egenhånd (Lundhaug et al., 2010, s. 141). Denne oppfatningen har vi erfart stemmer i mange barnehager, og at voksne ofte blir passive i barns kroppslige lek. Dette ser vi samsvarer med studien til Kippe et al. (2021) der det ble det gjort funn på at barnehageansatte ofte har en passiv rolle i utetiden (Kippe & Lagestad, 2021, s. 7). Resultatene viste at de ansatte ofte tok på seg observatørrollen og dermed ble stående stille for å følge med på barna. De ansattes individuelle holdninger og atferd kan derfor spille en viktig rolle for å fremme barns fysiske aktivitet. I følge utsagnene til våre informanter om det å være en aktiv voksen, tolker vi det slik at voksne har en stor innvirkning på barnas aktivitetsnivå. Dette samsvarer med Bowers (2008) funn på at barnehagebarn har mest sannsynlig høyere aktivitetsnivå gjennom aktiviteter som er initiert av voksne som deltar, og har positive holdninger til fysisk aktivitet (Kippe & Lagestad, 2021, s. 2). Dette støttes av studiene til Gubbels et al. (2011) og Brown et al. (2009), som hevdet at positiv oppmuntring og involvering fra barnehageansatte er forbundet med høyere aktivitetsnivå hos barn (Fossdal et al., 2018, s. 3). Personalets individuelle holdninger og atferd kan derfor spille en viktig rolle for å fremme barns fysiske aktivitet.

I lys av resultatene, ser vi at de ansatte er bevisst på hvordan man skal opptre, og at man har ulike roller. Som voksen kan en være en veileder, som kan være støttespiller og en motivator for barna (Lundhaug et al., 2010, s. 141). Videre ser vi at de ansatte er redd for å ta over styringa i leken til barna. På den annen side viser studien til Kippe et al. (2021) at barn liker når barnehagepersonalet deltar i lekeaktiviteter og at barna gjerne blir med når personalet er involvert (Kippe et al., 2021, s. 6). Ut fra resultatene fant vi også ut at selv om personalet spilte viktige roller som bidragsyttere og deltakere i barns fysiske aktivitet, var mange av barna ganske aktive utendørs og er flinke til å leke selv. De ansatte påpekte viktigheten med å prøve å finne en balanse, og heller prøve å følge opp aktiviteten på barns premisser.

På basis av resultatene rundt det å være en aktiv voksen har vi sett at når de ansatte følger opp barnas initiativ til fysisk aktivitet og er med sammen med barna, vil flere barn delta og henge

seg på. Et resultat av dette kan være at flere barn blir med på aktiviteten og på den måten kan flere barn oppleve mestring gjennom felleskap. Voksen deltakelse kan øke aktivitetsnivået, og dermed kan gi barna tilskudd av nye ideer som kan være med å videreutvikle leken eller aktiviteten. I lys av dette er det viktig at de voksne følger opp barnas aktivitetsinitiativ og tilbyr både lek og aktiviteter som gir barna mulighet til å være fysisk aktive.

Ut fra resultatene ser vi spesielt at de ansatte prøver å gjøre inaktive barn aktive ved å oppmuntre til fysisk aktivitet og noen ganger ta initiativ til å delta i fysisk aktivitet med dem. Dette samsvarer med studien til Kippe et al. (2018) som så på at barn blir mer aktive når voksne setter i gang aktiviteter og er aktiv deltagende, og at flere forskere fremhever viktigheten av at barnehageansatte er involvert og gjør innsats for å fremme barns fysiske aktivitet (Kippe et al., 2018, s. 2). Dette understreker viktigheten av å øke det fysiske aktivitetsnivået for alle barn i barnehagen og kan innebære at barnehagepersonalet må initiere, organisere og kanskje delta i fysisk aktiv lek i en større grad enn de gjør i dag. Etter våre erfaringer ser vi at når barnehagepersonalet satte i gang aktiviteter, brukte barna mer tid på dem. Videre, når det ble satt i gang mer fysiske kroppslige leker, ble den fysiske aktiviteten til barna, som normalt ikke var like aktive, oppmuntret til å delta.

Fra resultatene vet at økt kompetanse i barnehagen om hvordan man som voksen kan organisere og involvere seg i fysiske aktiviteter, vil øke bevisstheten om og styrke hvordan barnehagen arbeider med fysisk aktivitet i utemiljøet. Dette samsvarer med studien til Mårtensson (2004) og Rinaldi (2009) som mener at forståelse for det fysiske miljøet som et pedagogisk miljø kan og bør problematiseres også i uterommet i forhold til barns interesse for uteområdet og hvilke aktiviteter de foretrekker å gjøre (Hagen, 2015, s. 14).

Fra undersøkelsen av hvordan barnehagen tilrettelegger for fysisk aktivitet har vi sett at personalet spiller en viktig rolle og deres holdninger viser seg å ha en stor påvirkning på barna når det gjelder å holde på med fysisk aktivitet ute. Vi har sett at personalet som uttrykker glede, humor og klarer å utfordre barna og seg selv fysisk, er ofte veldig populære. Vår tolkning er imidlertid at voksenrollen er ganske usynlig i den kvalitative beskrivelsen av aktiviteter. Ut fra resultatdelen kan vi så langt konkludere med at voksne i mange tilfeller har en passiv observasjonsrolle, noe som betyr at deltakelse i mange tilfeller bør tolkes som tilstedeværende. Dette samsvarer med studien til Kippe et al. (2018) som så på at barn blir mer aktive når voksne setter i gang aktiviteter og er aktiv deltagende, og at flere forskere



fremhever viktigheten av at barnehageansatte er involvert og gjør innsats for å fremme barns fysiske aktivitet (Kippe et al., 2018, s. 2).

## 6.0 Avslutning

I denne bacheloroppgaven har vi gjennomført en kvalitativ undersøkelse, belyst hvordan to pedagogiske ledere og en fagarbeider i to forskjellige barnehager arbeider og tilrettelegger for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø.

Når vi nå skal svare på problemstillingen, ser vi fra svaret på de ulike forskningsspørsmålet at de ansatte har en generell oppfatning og kunnskap om begrepet fysisk aktivitet, og at de opplever sitt eget aktivitetsnivå som moderat. Derimot ser vi også at det ikke arbeides planmessig rundt tilrettelegging for fysisk aktivitet ute. Undersøkelsen viser også at det oftest er barna som initierer til fysisk aktivitet og kroppslig lek. Dette er i tråd med som står forskningsartikkelen til Kallestad & Ødegaard (2013) som viser at nesten 80 % av de rapporterte aktivitetene ikke var planlagt, og 77 % av disse var et resultat av barnas initiativ (Kallestad & Ødegaard, 2013, s. 77.)

For å svare på problemstillingen: *Hvordan tilrettelegger barnehagen for fysisk aktivitet i et utemiljø?* Er det således ikke råd å gi et tydelig svar på hvordan de ulike aktørene opplever at barnehagen tilrettelegger for fysisk aktivitet i et utemiljø. Fysisk aktivitet er et komplekst tema som ikke nødvendigvis har noe fasitsvar eller en endelig konklusjon. Vi har gjennom denne oppgaven sett på hvordan barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet i barnehagens utemiljø, og vi har gjennom intervjuene erfart at mange kanskje tar fysisk aktivitet som en selvfølge og at barnehagene ikke et like stort fokus på fysisk aktivitet som de kanskje ønsker å ha.

Informantene viste at de hadde kompetanse og forståelse av hvorfor fysisk aktivitet er viktig i barnehagen, men at det å legge til rette for fysisk aktiviteter ute var lite planlagt. I likhet hadde de ansatte også klare tanker om hvordan de som voksen skulle opptre ute og hvilke holdninger en god voksen skulle ha i forhold til fysisk aktivitet, men at når de var ute påtok de seg en passiv rolle.

Gjennom denne oppgaven har vi fått svar på problemstillingen og vi vil avslutte den med å si at det finnes mange ulike måter å tilrettelegge for fysisk aktivitet i et utemiljø. Personalet i barnehagen har en viktig rolle og et ansvar for at alle barn skal involveres i fysisk aktivitet og bevegelsesleker. De fysiske aktivitetene burde legges til rette sånn at det ikke hemmes av kontekst og av personalets kulturelle forventninger til barna. Personalets holdninger ligger altså sentralt i hvordan barnehagen arbeider for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i utemiljøet. Samt mener vi at de ansatte bør etterstrebe å nå anbefalingene om fysisk aktivitet. Barnehagen bør ha mer fokus på planlegging og strukturering, ikke bruke utetiden til møter og pauser, og heller finne løsninger ved bruk av personalet. Dette mener vi kan være med på å øke kvaliteten i utetiden, ved at de ansatte planlegger og strukturere aktiviteter og tilrettelegger for gode læringsmiljø for fysisk aktivitet. Dette er noe vi vil ta med oss videre som fremtidige barnehagelærere.

### *6.1 Forslag til videre forskning*

Ved videre forskning ville det være interessant å se på ulike aspekter rundt kjønnsforskjeller med tanke på aktivitetsnivået hos barn, og gjerne se om det er en forskjell ved tilrettelegging.

## 7.0 Bibliografi

- Alvestad, Gjems, Myrvang, Storli, Tunglund, Velde & Bjørnstad. (2019). *Kvalitet i barnehagen*. ISSN 0806-7031. (UIS Rapport nr. 85) Universitetet i Stavanger. <http://hdl.handle.net/11250/2630132>
- Bergsland, M. D. & Jæger H. *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm akademisk; 2014. 155 p.
- Bjørgen K. *Fysisk lek i barnehagens uterom: 5-åringers erfaring med kroppslig fysisk lek i barnehagens uterom*. Nordisk barnehageforskning. 2012;5(1).
- Tandberg, C. & Kaarby, K. M. *Ute er de, men hva gjør barn under tre år ute i barnehagen?*. Nordisk barnehageforskning. 2019;18.
- Chen, C., Ahlqvist V. H., Henriksson P., Magnusson, C., Berglind, D. *Preschool environment and preschool teacher's physical activity and their association with children's activity levels at preschool*. *PloS one*. 2020;15(10):e0239838–e0239838.
- Dalland, O. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 5. utg. Oslo: Gyldendal akademisk; 2012. 257 p.
- Fodstad, Glaser, V., & Sæther, M. (2021). *Den frie lekens vilkår*. Kap.10: Bevegelseslek i barnehagen: «magesug og mageplask» / Kathrine Bjørgen Universitetsforlaget.
- Fossdal, T, S., Kippe, K., Handegård, B. H. & Lagestad, P. “Oh oobe doo, I wanna be like you” associations between physical activity of preschool staff and preschool children. *PloS one*. 2018;13(11):e0208001–e0208001.
- Hagen, T, L., (2015). *Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet*. Nordisk Barnehageforskning, 10. <https://doi.org/10.7577/nbf.1430>

## Bacheloroppgave

- Holthe, A. & Wilhelmsen, B. U. *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Kap.10. Inkludering i fysisk aktivitet: Torbjørn Lundhaug. Oslo: Universitetsforlag; 2010. 216 p.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utgave.). Abstrakt forlag.
- Kallestad, J. H. & Ødegaard, E. E. *Children's activities in Norwegian kindergartens. Part 1: an overall picture*. 2013; Available from: <http://hdl.handle.net/11250/2481381>
- Kippe, K. O., Fossdal, T. S. & Lagestad, P. A. *An Exploration of Child–Staff Interactions That Promote Physical Activity in Pre-School*. *Frontiers in public health*. 2021;9:607012–607012
- Kippe, K. O. & Lagestad, P. A. *Kindergarten: Producer or reducer of inequality regarding physical activity levels of preschool children*. *Frontiers in public health*. 2018; 6:361–361.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/barnehagens-formal-og-innhold/omsorg/>
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E. & Kolle, E. *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet*. *Norsk epidemiologi*. 2011;
- Nilsen, A. K. O., Anderssen, S. A., Ylvisaaker, E., Johannessen, K. & Aadland, E. *Physical activity among Norwegian preschoolers varies by sex, age, and season*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2019;29(6):862–73.
- Nilsen, A. K. O., Anderssen, S. A., Resaland, G. K., Johannessen, K. & Ylvisåker, E. & Aadland, E. *Boys, older children, and highly active children benefit most from the preschool arena regarding moderate-to-vigorous physical activity: A cross-sectional study of Norwegian preschoolers*. 2019; Available from: <http://hdl.handle.net/11250/2618068>

- Nystad, W. (2022). *Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet.  
<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Osnes, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlag; 2015. 309 p.
- Pedersen, L. *Barna møter mobilt materiale i bevegelsesleik*. Norsk pedagogisk tidsskrift. 2020;104(2):134–47.
- Sandseter & Storli R. (2020). *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø*. Kap.2: Fysisk miljø og fysisk aktivitet i barnehagen: Ole Johan Sando. Universitetsforlaget.
- Sandseter, E. B. H. & Storli, R. (2020). *Barnehagens fysiske inne- og utemiljø*. Kap.7: Hvordan utearealer i barnehagen sett fra landskapsarkitektens perspektiv: Jens Zeevaert. Universitetsforlaget.
- Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. *Kroppslighet i barnehagen : pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. 3. utg. Oslo: Gyldendal; 2018. 470 p.
- Skarstein, T. H. & Ugelstad, I. B. *Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten. European early childhood education research journal*. 2020;28(6):923–38.
- Tandberg, C. & Kaarby, K. M. E. *Ute er de, men hva gjør barn under tre år ute i barnehagen?* Nordisk barnehageforskning. 2019;18.
- Thorbergesen, E. *Barnehagens uterom*. Oslo: Pedagogisk forum; 2012. 118 p.
- Ulset, V., Vitaro, F., Brendgen, M., Bekkhus, M. & Borge, A. I. *Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development. Journal of environmental psychology*. 2017;52:69–80.

## Bacheloroppgave

- Ylvisåker, E., Nilsen, A. K. O., Johannessen, K. & Aadland, E. *The role of weather conditions on time spent outdoors and in moderate-to-vigorous physical activity among Norwegian preschoolers*. Journal of sports sciences. 2022;40(1):73–80.

## Vedlegg 1

### Intervjuguide

#### Bakgrunn:

- Hvilken utdanningsbakgrunn har du? Har du noe tilleggsutdanning?
- Hvor lenge har du arbeidet i dette yrket?
- Hvor lenge har du arbeidet i denne barnehagen?
- Hvordan vil du beskrive uteplassen og uteområder i og rundt barnehagen?
- Hva er dine erfaringer med fysisk aktivitet?
- Hvordan opplever du ditt eget aktivitetsnivå?

#### Personlig syn:

- Hvordan vil du definere begrepet fysisk aktivitet?
- Hvordan opplever du aktivitetsnivået til barna i barnehagen?
- Hvordan ser du på utemiljøet med tanke på fysisk aktivitet?
- Hvordan opplever du barna i utetiden?
- Hvordan motiverer du barna til å være fysisk aktive ute?
- Hva vet dere om anbefalinger om fysisk aktivitet?

#### Tilrettelegging for fysisk aktivitet ute:

- Hva synes du er viktig å tenke på under tilrettelegging og organisering av fysisk aktivitet ute?
- Er det planlagte aktiviteter for fysisk aktivitet ute eller er det mest spontant?
- Hva har dere av fast og løst lekematerialer/utstyr? Hvor tilgjengelig er utstyr og leker til barna?
- Hvordan tror du utemiljøet påvirker barns bevegelseslek?
- Har årstidene en påvirkning på hvor mye dere er ute? På hvilke måter?
- Hvordan er utemiljøet lagt opp med tanke på bevegelse og fysisk aktivitet?
- Hvilke fysiske aktiviteter legger dere til rette for i utetiden? Er det høy eller lav intensitet på de planlagte og spontane fysiske aktivitetene?
- Decker dere helsedirektoratets sine anbefalinger om 60 min med moderat til intens fysisk aktivitet?
- På hvilken måte arbeider du for at alle barna skal få utfordringer som er tilpasset dem?

#### Voksenrollen:

- Hva legger du i det å være en god voksenrolle i utetiden?
- Hvilke holdninger har personalet til utetiden? Opplever du at de andre ansatte er motivert til å være ute?
- Hvordan er de voksne aktive ute?
- Hvor ofte setter dere i gang organiserte aktiviteter i utetiden?
- Hvem er det som setter i gang aktiviteter?
- Hvordan tilrettelegger dere for inaktive barn?

#### Oppsummering:

Er det noe informantene ønsker å tilføye?

## Vedlegg 2:

### Samtykkeskjema til bacheloroppgave

#### **Beskrivelse av prosjektet:**

Vi er en studentgruppe som går bachelor i barnehagelærerutdanning ved Institutt for barnehagelærerutdanning, på Høgskolen på Vestlandet. Prosjektgruppen består av Anita Huynh og Ingebjørg Barstad Slinde. Veileder for prosjektet er Kjersti Johannesen, Førstelektor ved Institutt for Idrett, kosthold og naturfag.

Problemstillingen vår er: *Hvordan tilrettelegger to barnehager i Førde for fysisk aktivitet i barnehagens uterom. Og hvordan kan personalet bidra til å skape gode erfaringer med fysisk aktivitet ute?»*. Formålet med oppgaven er å få innblikk i hvilke tanker de pedagogiske lederne og de andre ansatte har om fysisk aktivitet, og hvordan de planlegger og arbeider med det i barnehagen. Notater fra intervjuene samt beskrivelse av våre refleksjoner vil bli skrevet ned og sendt til veilederne for prosjektet vårt.

#### **Frivillig deltagelse:**

All deltagelse er frivillig, og du kan trekke deg når som helst. Vi bruker ingen form for opptak, men vi noterer og vil forsøke å skrive ned så mye som mulig underveis og rett etter intervjuet.

Du kan når som helst avslutte intervjuet eller trekke tilbake informasjon som er gitt under intervjuet eller observasjonen.

#### **Anonymitet:**

Notatene og innleveringsoppgaven vil bli anonymisert. Det vil si at ingen andre enn prosjektgruppen vil vite hvem som er blitt intervjuet, og informasjonen vil ikke kunne tilbakeføres til deg.

Før intervjuet begynner vil vi be deg om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått informasjonen på dette arket og ønsker å delta.

#### **Samtykke:**

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å delta i intervjuet.

Sted og dato

Signatur