



BACHELOROPPGÅVE

Kroppsøving og livslang fysisk aktivitet

av

Ann-Merete Risøy, kandidatnummer 113

Venke Lise Hukset, kandidatnummer 116

Idrett, Fysisk aktivitet og Helse

Emnekode: ID3-302

Desember 2013

FØREORD

Denne oppgåva er skriven som ein del av bachelorutdanninga Idrett, fysisk aktivitet og helse ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Temaet og problemstillinga er utforma på bakgrunn av eiga interesse, og grunna lite forskning på området.

Vi ønskjer å takke alle kroppsøvlingslærarane som har sendt oss årsplanar og stilt opp til intervju. Utan dei ville ikkje denne oppgåva gått i boks. Vi vil òg rette ein stor takk til vår rettleiar Jan Morten Loftesnes for sitt engasjement, gode råd og si positive haldning. Til slutt vil vi takke Randi Marie og Ove for gjennomlesing og gode råd, og Maria for særskild grundig korrekturlesing.

Det har vore ein tidkrevjande, utfordrande, spanande, samt ein lærerik prosess. Vi sit igjen med mykje kunnskap og erfaring både om tema og forskingsprosessen.

Sogndal 2013

Ann-Merete Risøy

Venke Lise Hukset

SAMANDRAG

Hensikt

Målet med studien var å finne ut i kva grad kroppsøvingsundervisninga på Vg2 yrkesfag i Sogn og Fjordane vert tilrettelagt for at elevane skal verte deltakarar av livslang fysisk aktivitet. Dette er på bakgrunn av at det har vist seg å vere eit stort fråfall i kroppsøvingsundervisninga blant yrkesfagelevar, og i følgje læreplanen skal kroppsøving vere eit fag som skal gje inspirasjon til ein fysisk aktiv livsstil og livslang læring. Det vert hevda at kroppsøving er ein viktig arena for å fremje FA som kan vere positivt i eit folkehelseperspektiv.

Metode

I oppgåva vart utvalet undersøkt gjennom kvalitativ tilnærming, og det vart brukt metodetriangulering ved å kombinere dokumentanalyse og intervju. Det vart gjort innsamling av ti årsplanar og desse vart analysert. Analysen var bakgrunn for utval av to intervjuobjekt. Intervjua vart gjort for validering av funn, samt skaffe ny informasjon.

Funn

Det var stor variasjon mellom kor mange aktivitetar som var på kvar skule. Skulane med eit breitt utval aktivitetar hadde eit større innslag av livslange aktivitetar utover dei tradisjonelle lagidrettane. Intervjuobjekta var ytterpunkta av dei analyserte årsplanane.

Begge intervjuobjekta har livslang FA som eit ønska mål, og ønskjer at elevane skal lære å vere fysisk aktive på eiga hand. Skule 6 vil at elevane skal tenkje på fysisk aktivitet som helsefremjande. For skule 1 er målet om livslang fysisk aktivitet todelt grunna negativ påverknad av karakterar. Skule 1 har lagt vekt på få aktivitetar, medan skule 6 spelar på variasjon og breidde. Aktivitetsvala hos skule 1 er gjort på bakgrunn av erfaring med at elevane trivst med dei. Skule 6 har gjort val ut i frå kompetansemål og lærebok.

Konklusjon

Kroppsøvingsfaget vert til ein viss grad tilrettelagt for livslang FA, knytt til eit folkehelseperspektiv, for Vg2 elevar på yrkesfaglege skular i Sogn og Fjordane.

OVERSIKT

Tabelloversikt

Tabell 1: Tabellen viser kor mange av skulane som har styrke og uthald på årsplanen	s. 22
Tabell 2: Tabellen viser tal på lagidrettar på kvar skule	s. 22
Tabell 3: Tabellen viser tal på individuelle idrettar/aktivitetar på kvar skule	s. 23
Tabell 4: Tabellen viser kor mange skular som har lagt opp til sjølvbestemming	s. 23
Tabell 5: Tabellen viser kor mange av skulane som har teori på årsplanen	s. 24
Tabell 6: Tabellen viser kor mange av skulane som har friluftsliv på årsplanen	s. 24

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide	s. 47
Vedlegg 2: Informert samtykke	s. 48

INNHALDSLISTE

1 INNLEIING OG PROBLEMSTILLING	7
2 TEORI	9
2.1 Folkehelseperspektivet: Kvifor er FA viktig?	9
2.1.1 Effektar av FA for individet.....	9
2.1.2 Effektar av FA på samfunnet	9
2.2 Kroppsøving som ein arena	10
2.2.1 Læreplanen i kroppsøving for Vg2	11
2.3 Frå kroppsøving til vaksenlivet	13
2.3.1 Lagidrett	13
2.3.2 Livslang FA	14
2.3.3 Overføringsverdi	14
2.3.4 Kunnskap og ferdigheit.....	15
2.3.5 Sjølvbestemming.....	15
2.3.6 Faktorar som kan påverke aktivitetsutval	16
2.4 Oppsummering	16
3 METODE	17
3.1 Metodeval	17
3.2 Design.....	17
3.3 Utval	18
3.3.1 Utval for innsamling av dokument.....	18
3.3.2 Utval av respondentar til intervjuet.....	18
3.4 Prosedyre for innsamling av data	18
3.4.1 Innsamling av dokument.....	18
3.4.2 Intervju	18
3.5 Analyse	19
3.5.1 Dokumentanalyse.....	19
3.5.2 Analyse av intervju.....	19
3.6 Reliabilitet og validitet	20
3.6.1 Reliabilitet og validitet i vår studie	20
3.7 Forskingsetikk	21

4 ANALYSE	22
4.1 Analyse av årsplanar	22
4.1.1 Årsplanane opp mot læreplanen i kroppsøving for Vg2	24
4.1.2 Livslang FA og lagidrett	25
4.1.4 Sjølvbestemming	25
4.1.5 Kunnskap gjennom teori	26
4.2 Analyse av intervju	26
4.2.1 Kva vert lagt vekt på	26
4.2.2 Bakgrunn for val	27
4.2.3 Kva vil ein oppnå	28
4.2.4 Overføring til vaksenlivet	28
4.2.5 Livslang FA som mål	29
4.2.6 Minst aktive-meir aktive	29
4.2.7 Oppsummering	30
5 DISKUSJON	31
5.1 Overføring til vaksenlivet	31
5.2 Kvalitet eller kvantitet	33
5.3 Motoriske ferdigheiter	33
5.4 Inspirasjon og glede	34
5.5 Kunnskap	34
5.6 Sjølvbestemming	35
5.7 Tilrettelegging	35
5.8 Testing	36
5.9 Styrkar og svakheiter ved vår studie	36
5.10 Oppsummering	37
5.11 Vegen vidare	37
6 KONKLUSJON	39
LITTERATURLISTE	40
Vedlegg 1	47
Vedlegg 2	48

1 INNLEIING OG PROBLEMSTILLING

Dei siste åra har det frå helsepolitisk hald vorte uttrykt uro for helseutviklinga blant befolkninga. I folkehelsemeldinga som regjeringa presenterte 26. april 2013, vert det trekt fram at for lite fysisk aktivitet (FA) og inaktivitet er ein trussel mot folkehelsa (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Folk trenar meir, men dagleg FA er redusert. Dette grunna kravet til fysisk påkjenning i dagleglivet er mindre (Sosial- og helsedirektoratet, 2000). Dei daglege tilrådingane for FA er 30 minutt med moderat-hard intensitet (Sosial- og helsedirektoratet, 2000). Det viser seg at berre halvparten av den vaksne befolkninga klarer å følge desse tilrådingane. Det å vere i rørsle er ein grunnleggjande eigenskap hos mennesket, og FA er viktig med tanke på å fremje god helse (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Det har vist seg å vere ein korrelasjon mellom utdanning og FA, der det er ein høgare del av høgt utdanna som driv FA enn dei med lågare utdanning (Helse- og omsorgsdepartementet, 2002-2003).

Blant yrkesfagelevar har det vist seg å vere eit stort fråfall i kroppsøvingsundervisninga. Om lag 10 % av elevane på yrkesfag fullfører ikkje vidaregåande skule på grunn av fråvær frå kroppsøving (Roth, 2013). Wiken (2011) påstår at kroppsøvingsskarakteren for yrkesfagelevar ikkje er viktig for å få læreplass eller jobb, men det viser seg at det er viktig at ein har den fysiske kapasiteten som trengst for å utføre arbeidet. Hardt fysisk arbeid tærer kraftig på kroppen dersom ein ikkje har tilstrekkeleg styrke eller arbeidsstilling (NRK, 2012). Utdanningsdirektoratet (2012b) opplyser at ein treng styrke for å ta vare på helsa og ha eit langt arbeidsliv.

Dei mest utbreidde yrkesrelaterte helseplagene i Noreg er psykisk utmatting, og smerte i nakke, skuldrar eller øvre del av rygg (Statistisk sentralbyrå, 2011a). Smerte i nakke, skuldrar og øvre del av rygg kjem i samband med einseitig belastning ved utstrakt PC-bruk (Strøm et al., 2009). Statens arbeidsmiljøinstitutt (2010) gjennomførte ei spørjeundersøking av norske arbeidstakarar som omhandla kva forhold med deira arbeidssituasjon dei meiner kan ha konsekvensar for den psykiske og fysiske helsa deira. Dei mest nemnde forholda som påverka den fysiske helsa, var løft og uhøvelege arbeidsstillingar (STAMI 2010).

Det har i det siste vorte fokusert på viktigheita av tidleg førebygging framfor å reparere seinare i livet, blant anna ved å auke dagleg FA (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Her

kjem kroppsøvningsfaget inn som ein viktig arena for tilrettelegging for FA (Sallis et al., 1997), og ein fysisk aktiv livsstil og livslang læring (Utdanningsdirektoratet, 2012c).

På bakgrunn av dette vil vi undersøkje: I kva grad vert kroppsøvningsfaget tilrettelagt for livslang fysisk aktivitet, knytt til eit folkehelseperspektiv, for elevar på Vg2 yrkesfag i Sogn og Fjordane?

2 TEORI

2.1 Folkehelseperspektivet: Kvifor er FA viktig?

2.1.1 Effektar av FA for individet

Folkehelse vert definert som befolkninga si helsetilstand og korleis helsa fordelar seg i befolkninga (Helse- og omsorgsdepartementet, 2010-2011). FA kan vere med på å betre den generelle helsa i befolkninga (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Fleire studiar viser at FA kan vere med på å hindre opphoping av risikofaktorar for hjarte- og karsjukdommar (Jiménez-Pavón et al., 2013; Anderssen et al., 2007; Andersen et al., 2011). Fysisk inaktive vaksne har generelt ein høgare risiko for tidleg død enn aktive vaksne (Zhao et al., 2013; Paffenberger et al., 1986), og inaktive personar er meir overvektige sett opp mot aktive personar (Sallis et al., 1994). Det er òg funn som indikerer at FA kan redusere psykiske lidingar som angstlidingar (Goodwin, 2003), depresjon (Blumenthal et al., 1999; Dunn et al., 2005) og stress (Galper et al., 2006; Penedo og Dahn, 2005). Ut i frå Mastekaas et al. (1988) sin definisjon av livskvalitet finst det positiv og negativ sinnsstemning. Positiv sinnsstemning og psykisk velvære kan definerast som høg livskvalitet, medan ein har låg livskvalitet om ein er nedstemt, motlaus, deprimert og har angst. Ein kan ut i frå dette tenkje seg at FA vil ha ein positiv innverknad på livskvaliteten.

Morken et al. (2007) gjorde funn hos tilsette i den norske marinen som indikerer at ein fysisk aktiv livsstil på jobb og i dagleglivet er assosiert med færre tilfelle av muskel- og skjelettplager. Det kan tenkjast at dette er funn som kan overførast til andre yrkesgrupper. Det er ikkje berre hos den enkelte og i befolkninga at ein auke i FA kan ha ein positiv innverknad.

2.1.2 Effektar av FA på samfunnet

Dei indirekte samfunnsmessige kostnadane som skuldast ein inaktiv livsstil hos enkeltindividet er store. Helsedirektoratet (2011) har lagt fram berekningar som indikerer at ein på eit samfunnsmessig nivå vil ha vesentlege helsegevinstar ved auke i FA. Dei held fram det faktum at FA og helse er nært knytt saman og påpeikar at personar som er fysisk aktive lever lengre og er mindre sjuke, sett opp mot personar som er i lite FA. Ein hypotese som Holtermann et al.(2012) motbeviste i sin studie er at FA på jobben og FA på fritida gjev dei same helseeffektane. Dei gjorde funn som indikerer at FA på jobben faktisk gjev høgare sjanse for langtidssjukemelding, medan FA på fritida minskar sjansen (Holtermann et al.,

2012). Van Amelsvoort et al. (2006) gjorde ein liknande studie som såg på FA på fritida i forhold til sjukefråværet. Det viste seg at personar som var fysisk aktive på fritida, hadde signifikant mindre sjukefråvær i forhold til inaktive personar. Dette grunna nedgang i sjukefråvær på grunn av muskel- og skjelettlidingar. Ein nedgang i sjukefråværet reduserer òg dei statlege utgiftene knytt til dette.

Den helsemessige velferdsgevinsten vert rekna ut i frå leveår og livskvalitet. Berekningane frå Helsedirektoratet (2011) går ut i frå tal på leveår og tal på kvalitetsjusterte leveår (QALYs). Eit kvalitetsleveår vert verdsett til 500 000 kr. Dersom ein person følgjer dei nasjonale tilrådingane for FA, kan han forvente å leve 3,5 år lengre enn ein som er inaktiv, og i tillegg oppnå ein livskvalitetsgevinst på ca 5 QALYs. Ut i frå desse berekningane kan ein spare heile åtte kvalitetsjusterte leveår berre ved å gå frå å vere inaktiv til aktiv (Helsedirektoratet, 2011).

FA kan vere med på å hindre ei rekkje kroniske lidingar, og det er difor viktig å gjere FA til ein del av dagleglivet, for tidleg førebygging (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Clark (2007) hevdar at kroppsøving er den beste folkehelseinvesteringa som ein nasjon kan ha.

2.2 Kroppsøving som ein arena

«Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede» (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Faget skal tilby ei rekkje aktivitetar, slik at det når elevar med ulike interesser. Den generelle delen av rammeplanen seier at kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å delta i ulike aktivitetar saman med andre. Undervisninga skal gje elevane forståing for kva faktorar som påverkar motivasjon til FA (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Kroppsøving kan gje eit unikt bidrag til livet, og er ei viktig kjelde til moderat til hard FA (Trudeau og Shephard, 2008). Kroppsøving er den einaste forma for FA som er drive av nesten alle barn og unge, og kan kontrollerast i kvalitet frå barnehage til vidaregåande skule. Særleg for barn og unge frå ressurssvake familiar er kroppsøving ein viktig arena, då sosioøkonomisk status har mykje å seie for FA utanfor skulen. Desse har kanskje ikkje tilgang til anlegg utanfor skulen, noko som gjer kroppsøving til deira einaste moglegheit for å oppleve og utvikle ei rekkje fysiske aktivitetar (Trudeau og Shephard, 2008). Kroppsøvingsfaget skal ut i frå elevane sine føresetnadar gje elevane eit utgangspunkt for meistring og livslang rørsleglede (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Faget skal vere med på å auke motorisk kompetanse og FA i

skulepliktig alder. I tillegg skal det utvikle positive, livslange haldningar til FA og deltaking, samt bidra til positive helsefordelar (Trudeau og Shephard, 2008; Ennis 2011). Ennis (2011) understrekar at elevar som har hatt positive opplevingar med kroppsøving søkjer eit aktiv liv i større grad enn elevar som har hatt negativ erfaring.

Mange studiar indikerer at identifisering og forståing er faktorar som er assosiert med deltaking i FA hos unge. Dette er viktig i promoteringa av noverande og livslang FA (Chung og Phillips, 2002; Ding et al., 2006; Sallis et al., 2000). Subramaniam og Silverman (2002) indikerer at haldninga til kroppsøving vil verte meir positiv dersom faget vert assosiert med glede og at ein opplev nytte av faget. Birtwistle og Brodie (1991) konkluderer med at dersom vi kan endre haldningane til kroppsøving og få dagleg FA som ein del av kvardagen, vil det redusere risikoen av farane med ein sedat livsstil som vaksen. Det viser seg å vere viktig sidan motivasjonen og haldningane til kroppsøving vert mindre positive i løpet av skulegangen (Biddle og Mutrie, 2008; Lee, 2004; Prochaska et al., 2003; Xiang et al., 2004).

Roth (2013) gjorde ein studie på vidaregåande skular i Sogn og Fjordane, der han fann ut at førekomsten av elevar som ikkje vart vurdert i kroppsøving var nesten tre gongar så stor hos yrkesfag enn studiespesialiserande. I skuleåret 2011/2012 var det 142 av 3710 yrkesfagelevar i Sogn og Fjordane som ikkje fekk vurdering i kroppsøving. For studiespesialiserande elevar i same fylke og skuleår, vart 49 av 3346 ikkje vurdert. Ein kunne så tenke seg at aktivitetsnivået var større i den studiespesialiserande gruppa, men yrkesfagelevar som deltok i undervisninga var like aktive. Utfordringa vert då å få med alle yrkesfagelevane.

2.2.1 Læreplanen i kroppsøving for Vg2

Kroppsøving er eit fag som vert organisert ut i frå rammeverket utforma av staten (Trudeau og Shephard, 2008). Kroppsøvingundervisninga vert lagt opp ut i frå læreplanen i kroppsøving, som seier kva elevane skal lære. Læreplanen for kroppsøving er delt inn i tre hovudområde; Idrettsaktivitet, friluftsliv, og trening og livsstil. «Rørslekultur i form av leik, idrett, dans og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet» (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Idrettsaktivitet omfattar eit breitt utval av idrettar, dansar og alternative rørsleaktivitetar. Det skal leggjast vekt på aktivitetar som er tilpassa elevane sine føresetnadar. Dei aktivitetsområda som står sentralt er organisert aktivitet, sjølvvalt aktivitet og eksperimentering. Felles reglar og fair play er òg viktig innan dette hovudområdet. Det er viktig at elevane viser respekt for kvarandre og samarbeider, slik at dei kan gjere kvarandre

gode (Utdanningsdirektoratet, 2012c). Kompetansemål er mål for kva eleven skal kunne. Under hovudområdet idrettsaktivitet, står det at elevane etter Vg2 skal kunne bruke og overføre prinsipp for fair play i rørsleaktivitetar. Dei skal òg praktisere treningsmetodar for å forbetre teknikk, taktikk og evne til samspel i lagidrettar. Til slutt skal dei kunne praktisere treningsmetodar for å forbetre ferdigheiter i individuelle idrettar, dans og alternative rørsleaktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2012d). Hovudområdet friluftsliv handlar om at elevane treng kunnskap og kompetanse for å kunne ferdast og verdsetje opphald i naturen. Her skal det leggast vekt på friluftstradisjonar, bruk av nærmiljøet og orientering og opphald i naturen i ulike årstider (Utdanningsdirektoratet, 2012c). Målet med friluftsliv er at elevane etter Vg2 skal kunne bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv (Utdanningsdirektoratet, 2012d). Det tredje hovudområdet, trening og livsstil, handlar om korleis ulike aktivitetar kan påverke kvar ein skild si helse. Her skal det leggast vekt på kunnskap, erfaringar og refleksjon for gjennomføring av FA, som grunnlag for ein aktiv livsstil. Trening og livsstil skal òg ta for seg korleis ein kan drive helsefremjande aktivitet ut i frå egne og andre sine føresetnadar (Utdanningsdirektoratet, 2012c). Gjennom trening og livsstil skal elevane etter Vg2 kunne planleggje, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle eigen kropp og ta vare på eiga helse. Dei skal kunne bruke grunnleggjande prinsipp for trening av uthald, styrke og rørsleevne. I tillegg skal dei kunne praktisere øvingar som kan førebyggje skadar og belastningslidingar, og gjere greie for prinsipp for gode arbeidsteknikkar og arbeidsstillingar (Utdanningsdirektoratet, 2012d). Ut i frå rettleiing til læreplanen i kroppsøving (2012b), vert det føreslått gruppearbeid som del av kroppsøvingsundervisning med spesiell tanke på yrkesfag. Dette dømet går ut på at elevane lagar eit treningsprogram der dei analyserer yrket/yrker dei utdannar seg til, og vurderer øvingar som kan førebyggje skadar og yrkesrelaterte belastningslidingar. Dette understreker Ennis (2011) ved å belyse viktigeita av eit fysisk aktivt miljø, der elevane lærer å løyse problem ved å bruke kunnskap som kan påverke framtidige val. Dette kan føre til at kroppsøvingsfaget spelar ei viktig rolle for livslang FA (Utdanningsdirektoratet, 2012a).

Etter Vg2 skal elevane kunne vurdere aktivitets- og treningsformer som oppfyller egne mål. Det vert understreka at kompetanse og forståing av samanhengar mellom FA, livsstil og helse står sentralt (Utdanningsdirektoratet, 2012b). I læreplanen vert det presisert at kroppsøvingsfaget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, ei positiv oppfatning av eigen kropp, sjølvforståing og skape identitetskjensle. Dette skal hjelpe elevane å betre vurdere kroppsideal og andre faktorar som kan vere med på å påverke sjølvkjensla, helsa,

ernæring, trening og livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Kroppsøving skal etter Vg2 gje elevane eit utgangspunkt for livslang glede av å vere i rørsle, og oppleve meistring ut i frå eige føresetnadar. Dette gjennom å utvikle kompetanse ut i frå eit breitt utval av aktivitetsformer, både tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2012a).

2.3 Frå kroppsøving til vaksenlivet

Logikken i at eksponering for eit breitt spekter av levetidsaktivitetar vil resultere i at elevane vidarefører desse aktivitetane til vaksenlivet, er ikkje så enkel (Fairclough et al., 2002). Greenwood-Parr og Oslin (1998) hevdar at eksponering for ei rekkje aktivitetar berre er starten av prosessen med å gjere elevane til deltakarar i livslang FA. Mange retningslinjer for FA og kroppsøving for barn og unge merkar seg at typen FA dei får tilbod om, kan ha ein effekt på deltaking i FA i vaksen alder (Corbin og Pangrazi, 1998). Det er viktig at barn og unge vert stimulert til FA som dei òg vil drive i vaksen alder. Dess høgare deltaking i FA som vaksen, dess større potensial i helsefordelar (Fairclough et al., 2002). Vi kan skilje mellom det som vert rekna som livslang FA og lagidrett.

2.3.1 Lagidrett

Lagidrettar er aktivitet/spel der målet er konkurranse og det å oppnå flest poeng. I lagidrettar bør ein vere to eller fleire personar på kvart lag, noko som gjer at ein bør delta på trening for å få betre yting og samhald i laget. Det krevst ofte utstyr og spesialiserte speleområde for å utføre aktiviteten. Lagidrett har eit stort potensiale til å gje helsefremjande fordelar (Stratton, 1996), men i røynda ser det ut til å vere mindre populært i den vaksne befolkninga (Sports Council and Health Education Authority, 1992). Sallis og McKenzie (1991) rapporterte at barn som deltok i lagidrettar hadde ein tendens til å ta del i levetidaktivitet som vaksen, i staden for lagidrett. Ein tidlegare studie viser at dei barna som var mest aktive i lagidrettar, brukte meir tid på å sjå sport på TV i staden for å faktisk delta i FA i vaksen alder (Sallis et al., 1989).

Som ein kuriositet vil vi òg nemne at ut i frå tal frå Statistisk sentralbyrå (2011b), kan vi sjå at berre 27 % av Noregs befolkning over 16 år er medlem i eit idrettslag; 21 % kvinner og 33 % menn. Vidare kan vi sjå at det er fleire yngre medlemmar enn eldre (Statistisk sentralbyrå, 2011b), og at gutar er meir aktive i lagidrettar enn jenter. Nokre jenter er meir villige til å

delta i ferdigheitsbasert lagidrett der det berre er jenter (Oliver og Hamzeh, 2010). Fairclough et al. (2002) fann i sin studie ut at jenter bruker meir tid til livslange aktivitetar enn gutar.

2.3.2 Livslang FA

Livslang FA vert definert som aktivitetar som lett kan overførast til vaksenlivet, då dei berre krev ein eller to personar (Ross et al., 1985). Livslange aktivitetar kan gje glede gjennom deltaking, helsemessige og sosiale gevinstar, og treng minimal organisering. Døme på slike aktivitetar er sykling, jogging, dansing og tennis. Dersom barn og unge ser på livslange aktivitetar som attraktivt, er det større sannsyn for at dei vil fortsetje med ein fysisk aktiv livsstil som vaksen (Godin og Shephard, 1990; Corbin og Pangrazi, 1998). Livslang FA er det som vert drive etter endt utdanning, når lærarane ikkje lenger er der for å strukturere kroppsøvingstimar og oppmuntre til innsats. Ein av dei mest pålitelege føresetnadane for livslang FA, ser ut til å vere tidleg erfaring med FA for å forme framtidige haldningar og forventningar (Ennis, 2010). Ut i frå dette kan det tenkjast at livslange aktivitetar har større overføringsverdiar til vaksenlivet enn det lagidrettar har (Fairclough et al., 2002).

2.3.3 Overføringsverdi

Som ein motsetnad til hypotesen om at livslange aktivitetar har størst overføringsverdi, kan ein sjå på Telama et al. (2005) sin trackingstudie. Telama et al. (2005) fann ingen resultat som støttar overføringsverdien av FA. Derimot fekk dei resultat som indikerer at nivået av FA som vaksen ikkje er avhengig av kva aktivitetar som vert praktisert i ung alder. Ut i frå trackingen kan det verke som om at intensiv deltaking i FA og lagidrettar, og ein gjennomgåande deltaking særlig i skulepliktig alder, er viktigare enn deltaking i spesifikke aktivitetar. Funna i studien understrekar viktigheita av å oppmuntre til å starte og fortsetje med FA i løpet av skuleåra. Å vere i kontinuerlig FA kan føre til ein indre motivasjon og eit høgt nivå av motoriske ferdigheiter, som i sin tur kan auke sannsynet for å vere aktiv seinare i livet (Telama et al., 2005).

I ein annan finsk studie gjort på deltaking i FA utanom skulen, (Tammelin et al., 2003) fann forskarane ut at menn som deltok i ballidrett, intensive uthaldsidrettar, friidrett og kampsport som unge, hadde eit høgt eller veldig høgt aktivitetsnivå som vaksne. Hos kvinner fann dei same korrelasjon ved deltaking i springing, orientering, friidrett, sykling, gymnastikk og riding. Deltaking i ballidrettar som ung aukar deltaking i ballidrettar som vaksen, medan

deltaking i langrenn, springing og orientering gav den beste stimulansen til overføring av nokre uthaldsiddrettar til vaksenlivet. Dei konkluderer med at deltaking i intensive uthaldsiddrettar og i idrettar som krev eit mangfald av ferdigheiter som ung, er mest fordelaktig med omsyn til forbetring av FA som vaksen.

2.3.4 Kunnskap og ferdigheit

Motorisk kompetanse er hjørnesteinane i ein fysisk aktiv livsstil, og det har mykje å seie for resultatet. Motorisk kompetanse kan vere med på å forme positive haldningar til FA (Ennis, 2011). Seefeldt (1980) la fram ein hypotese om at barn og unge ville droppe ut av aktivitet dersom dei ikkje meistrar dei motoriske ferdigheitene som krevst for å utføre den. Det er liten sjanse for at dei fortset dersom dei ikkje meistrar aktiviteten, noko som kan påverke både helse og trivsel (Seefeldt, 1980). Ennis (2011) seier at både kompetanse og motoriske ferdigheiter aukar moglegheita for å delta i mange forskjellige aktivitetar med større intensitet og lenger varigheit. Vidare trekkjer ho fram at pedagogisk tilnærming er viktig for fremjing av FA. Elevane vil setje pris på FA dersom dei forstår nytteverdien og kan tileigne seg nødvendige ferdigheiter og kunnskap (Ennis, 2010). Det å avgrense FA til å trene med høg puls og forbrenne kaloriar, oppmuntrar ikkje elevane til livslang FA. Ennis (2011) har observert at elevane møter opp i kroppsøvingstimane utan å forstå fordelane og effektane som FA har på kroppen, og forbrenn kaloriar utan å forstå prinsippet med kaloribalanse. Studiar viser at elevane har svært lite kunnskap rundt det å vere i god form (Goldfine og Nahas, 1993; Harrell et al., 1999). Mange unge har ei forståing av at å ha god helse betyr å vere tynn, eller å byggje musklar (Placek et al., 2001). Dei burde lære effekten som trening har på kroppen som aukar kognitiv, fysiologisk og kinestetisk forståing (Ennis, 2011).

2.3.5 Sjølvbestemming

Elevane har større sannsyn til å fortsetje med deira engasjement i ein aktivitet dersom kroppsøvingundervisninga tillèt sjølvbestemming, og at elevane får ei kjensle av meistring. Dette fann Ennis (2010) ut då ho reiste rundt på skular i USA og snakka med lærarar om kroppsøvingfaget. Her kom det fram at dersom elevane fekk vere med på å bestemme kva slags aktivitetar som skulle verte drive, førte det til betre innsats, frammøte og at dei hadde med gym-klede. Dette kan tyde på at dersom lærarane legg opp til sjølvbestemming, kan ein hindre fråfall og føre til positive opplevingar med kroppsøving (Ennis, 2010). Denne situasjonen kan ein best oppnå gjennom elevsentrert undervisning for læring og forståing av

tilnærmingar. Tradisjonell ferdigheitsbasert undervisning kan lettare fremje oppleving av inkompetanse. Dette oppstår konsekvent, og elevane meiner at dei ikkje har dei ferdigheitene som krevst og trur dermed at dei ikkje kan delta i ein aktivitet. Dette stoppar dei frå å ta del i denne aktiviteten utanfor skulen og etter endt skulegang (Greenwood-Parr og Oslin, 1998).

2.3.6 Faktorar som kan påverke aktivitetsutval

Utval av aktivitetar i kroppsøving kan verte påverka av fleire ulike faktorar. Skulen sine fasilitetar, budsjett, geografisk setjing, personalets kompetanse og tid i teneste kan ha betydning. Dette kan gjere det vanskelegare for kroppsøvingslærarar å inkludere alle aktivitetar som dei ideelt sett ønskjer for å skape balanse mellom tradisjonelle lagidrettar og meir livslange aktivitetar (Ofsted, 1995). I tillegg ser det ut til at læraren legg opp kroppsøvingsundervisninga ut i frå egne erfaringar med idrett og kroppsøving (Green, 2000).

2.4 Oppsummering

Det er viktig at barn og unge vert stimulert til FA som dei òg vil drive i vaksen alder. Dess høgare deltaking i FA som vaksen, dess større potensial i helsefordelar. Det kan tenkjast at livslange aktivitetar har større overføringsverdiar til vaksenlivet enn det lagidrettar har. Samstundes har lagidrett eit stort potensiale til å gje helsefremjande fordelar. Å førebu elevane på livslang FA, krev ei bevisst endring frå tradisjonell kroppsøving for å skape balanse mellom tradisjonelle lagidrettar og meir livslange aktivitetar. Det bør fokuserast på innhald og på rørsleerfaringar som er fylt med glede. Dette krev nytenking, ved tilpassing av ferdigheiter, kunnskap, kompetanse og eigenverdi. Det bør òg vere fokus på langsiktige mål som understrekar betydninga av gledeleg rørsle. Når elevane er på eiga hand, vil dei reflektere over det positive som skjedde i kroppsøvingstimen. Dersom kroppsøvingstimen vart oppfatta som negativ, er det lite truleg at eleven fortsett med denne aktiviteten seinare.

3 METODE

3.1 Metodeval

Metode er ein framgangsmåte som fortel prosessen for å kome fram til ny kunnskap. Metoden er eit hjelpemiddel til innsamling av data, det vil seie den informasjonen vi treng til undersøkinga. Vi kan skilje mellom kvantitativ metode, som gir data i form av målbare einingar, og kvalitativ metode, som gir data som må tolkast. På kvar sin måte bidreg begge metodane til å gi ei forståing av det samfunnet vi lever i (Dalland, 2012). For å svare på problemstillinga vår, har vi valt å bruke kvalitativ metode.

Den kvalitative metoden let seg ikkje talfeste eller måle, og fangar opp meiningar og opplevingar. Her går ein i djupna, og ein får mange opplysningar om få undersøkingseiningar. Det særlegne med denne metoden er at den får fram det som er spesielt og eventuelt avvikande, og datainnsamlinga føregår i direkte kontakt med feltet (Dalland, 2012).

3.2 Design

Denne studien har ei empirisk tilnærming. Empirisk forskning er at vi går ut i den verkelege verda og samlar inn opplysningar om dei tema som skal studerast (Befring, 2010). Empiri er opplysningar eller informasjon om faktiske forhold i samfunnet (Grønmo, 2010).

I studien har vi brukt metodetriangulering, som vil seie at ein kombinerer ulike metodar for å auke gyldigheita og truverdigheita. Metodetriangulering kan vege opp for svakheiter forbunde med éin metode (Jacobsen, 2005). Vi har kombinert dokumentanalyse med intervju. Dokumentanalyse er brukt gjennom analysering av innsamla årsplanar. Vi har analysert årsplanar opp mot teori og læreplanen i kroppsøving for Vg2. Å kombinere innsamla data med andre data og kjelder, vert kalla eit deskriptivt-analystisk design (Befring, 2010). Intervjuet er med to kroppsøvingslærarar. Intervju kan brukast om ein ønskjer å finne ut kva menneske faktisk har gjort i ein situasjon (Jacobsen, 2005). Hovudvekta er på intervju, medan dokumentanalysen vart gjort som ei forundersøking.

3.3 Utval

3.3.1 Utval for innsamling av dokument

Utvalet for innsamling av årsplanar var Vg2 på dei 14 yrkesfaglege skulane i Sogn og Fjordane. Årsplanane var frå skuleåret 2012/2013. Det vart samla inn data frå yrkesfagklasser, grunna lite forskning på dette feltet. Alle skulane vart teke med i undersøkinga, slik at resultatet skulle verte mest mogleg representativt. Vi gjekk ut i frå at kroppsøvingundervisninga var forskjellig mellom skulane. I tillegg vart det teke omsyn til fråfall.

3.3.2 Utval av respondentar til intervjuet

Utvalet for respondentar til intervjuet vart gjort ut i frå analysen av årsplanane i kroppsøving. Vi analyserte årsplanane opp mot teorien og læreplanen, og fann den årsplanen som var mest lik det som vert rekna som livslang FA, og den årsplanen som var mest ulik.

3.4 Prosedyre for innsamling av data

3.4.1 Innsamling av dokument

Innsamling av årsplanane til dei ulike klassene på dei 14 yrkesfaglege skulane var ein lang prosess. Vi starta fyrst med å ta kontakt med skulen på e-post, for å høyre kven som var kroppsøvingslærarar. Då vi ikkje fekk noko særleg respons på dette, ringte vi til skulen og fekk då vite kven vedkommande var. Deretter tok vi kontakt med dei ansvarlege lærarane både på e-post og telefon, for å høyre om dei var villige til å sende oss planane. Mange av lærarane svarte ikkje, nokon sa dei skulle sende utan å gjere det, medan andre ikkje hadde planar. Til saman fekk vi ti årsplanar frå ti ulike skular.

3.4.2 Intervju

Ein intervjuguide (Vedlegg 1) på bakgrunn av problemstillinga og innhaldet i dei utvalte årsplanane vart laga. Den bestod av opne spørsmål i ei bestemt rekkjefølgje for å skape ein struktur i samtala. Ein kan på den måten oppretthalde openheit i samtala, samstundes som ein på førehand har bestemt noko av innhaldet. Eit intervju er i hovudsak ei personleg samtale mellom den som spør og den som svarar (Befring, 2010). Intervjuobjekta vart kontakta direkte og tidspunkt og lokalisering vart avklart. Som intervjuarar oppsøkte vi informanten på

arbeidsplassen, og har på denne måten gjennomført eit oppsøkande intervju eller feltintervju. Det arta seg gjennom fri tale, med tema, generelle spørsmål og problemstillinga som utgangspunkt, og har såleis hatt eit kvalitativt opplegg (Befring, 2010). Gjennom eit kvalitativt forskingsintervju er vi ute etter å få tak i intervjupersonens eigne oppfatningar og erfaringar (Dalland, 2012). Det eine intervjuet varte i 15 minutt, medan det andre intervjuet varte i 26 minutt. Intervjua vart tatt opp på diktafon for transkribering og vidare analyse.

3.5 Analyse

3.5.1 Dokumentanalyse

Dokumentanalysen gjorde vi ved å ta for oss ein og ein årsplan. Vi brukte reknearket Microsoft Excel 2010. På radene bortover førte vi inn dei ulike skulane, og i kolonnane nedover skreiv vi dei ulike aktivitetane som var i planane. For kvar skule som hadde dei ulike aktivitetane sette vi eit kryss. Ved å gjere dette skaffa vi oss ei oversikt, og det vart lettare å samanlikne kva slags aktivitetar dei ulike skulane hadde lagt vekt på, og studere dette opp mot teorien og læreplanen i kroppsøving.

3.5.2 Analyse av intervjua

Det fyrste som vart gjort var å høyre gjennom dei to intervjua som var tatt opp på diktafon, og føretok ei nøyaktig transkribering av desse. Transkribering er ein viktig del av analyseprosessen, og gjer at ein vert godt kjent med materialet (Nilssen, 2012). Transkriberinga vart seks sider per deltakar.

Målet med prosessen i analysen er å redusere datamaterialet til tema eller kategoriar som svarar på problemstillinga. I den kvalitative analyseprosessen er koding og kategorisering av datamateriale kjerneaktiviteten. Dette er nyttig og nødvendig for den skriftlege presentasjonen av funna (Nilssen, 2012). Det fyrste vi starta med etter transkriberinga, var å lese nøye gjennom desse. Vi brukte koding i form av farge for å markere likskapar og ulikskapar. Undervegs noterte vi og stilte spørsmål. Vi føretok ei meiningsfortetting, som er ei forkorting av ein lengre intervjutekst. Vi plukka ut relevent informasjon ut i frå tema og problemstilling (Nilssen, 2012). Funna vart framstilt og vidare tatt i bruk i drøftinga.

3.6 Reliabilitet og validitet

Metodane skal kunne gje truverdig kunnskap, og det er difor viktig med reliabilitet og validitet ved utføring av ei undersøking. Det er to spørsmål som må stillast ved innsamling av data: 1) Kor påliteleg er måten data er samla inn på, og 2) Kva relevans har dei innsamla data for problemstillinga (Dalland, 2012).

Reliabilitet viser kor påliteleg datamaterialet er (Grønmo, 2010). Det handlar om at målingane må utførast rett (Dalland, 2012). Dette vil seie at det skal vere samsvar mellom ulike innsamlingar av data om same fenomen basert på same opplegget for undersøking. I kvalitative studiar vert opplegget for undersøkinga i stor grad utvikla under sjølve datainnsamlinga. Dette er til dels avhengig av at forskaren analyserer og tolkar data etter kvart som dei samlast inn. Forskarane sine tolkingar er knytt til den spesielle konteksten der datainnsamlingane føregår, og opplegget for undersøkinga vert tilpassa konteksten. Det er difor umogeleg å foreta uavhengige datainnsamlingar basert på same undersøkingsopplegg. Opplegget for undersøkinga vil vere avhengig av kor tid studien vart gjennomført, og kven som gjennomfører studien (Grønmo, 2010).

Validitet er datamaterialet sin relevans og gyldigheit i forhold til problemstillinga. Det vil seie at det som vert målt, må vere relevant og gyldig for det ein undersøker (Dalland, 2012).

3.6.1 Reliabilitet og validitet i vår studie

Det som kan styrke reliabiliteten i studien vår, er at årsplanane vi samla inn var frå same klassetrinn og same skuleår. Årsplanane er laga ut i frå den same læreplanen. Ein styrke ved intervjuar var at gjennomføringa var lik. Det var same personen som intervjuar begge respondentane, og begge intervjuar føregjekk på skulen i omtrent like omgjevnadar. Bruk av diktafon gav ei nøyaktig transkribering av intervjuet.

Når det kjem til validitet, vart det undersøkt det som var til hensikt å måle i studien. Vi har fått innhald i årsplanar, samt fått vite kva kroppsøvlingslærer har tenkt gjennom si planlegging av kroppsøvlingsundervisning. På bakgrunn av dette vil vi seie at reliabiliteten og validiteten er god.

3.7 Forskingsetikk

Kunnskap om menneske, deira livssituasjon og måten dei stiller seg til samfunnet, er det berre menneska sjølv som kan gje oss. Det er viktig at menneska det gjeld får ei oppleving av at dei vert skikkeleg tatt vare på, for å skape tillit. Tillit er viktig for å få kunnskapen vi er ute etter, og difor er det viktig med forskningsetikk. Etisk og ryddig bruk av personopplysningar er ein føresetnad for å ivareta eit godt forhold til dei menneska som stiller opp med sine erfaringar og opplevingar. Gjennom studentarbeidet må ein tenke gjennom ulike etiske utfordringar, og korleis dei skal løysast (Dalland, 2012).

Gjennom vurdering av forskinga, fann vi ut at det ikkje var nødvendig å søke godkjenning gjennom Norsk Vitenskaplig Datateneste (NSD). Denne vurderinga vart gjort på grunnlag av at innsamlingane var anonyme og at lydopptak, transkriberte data og årsplanar vart sletta og makulert ved innlevering av oppgåva. Det vart gitt informasjon til respondentane angående prosjektet si hovudhensikt, og det vart brukt informert samtykke (Vedlegg 2). Utvalet kunne sjølv bestemme om dei ville delta i undersøkingane, og dei fekk opplyst at dei kunne trekke seg frå intervjuet når som helst, utan å måtte gje nokon grunn for dette. I begge undersøkingane vart det informert om anonymitet, og at vi som forskingspersonar har teieplikt. Intervjuobjekta fekk namna Dolly og Minni i oppgåva for å oppretthalde anonymiteten.

4 ANALYSE

I dette kapittelet vert analyse av dei kvalitative datainnsamlingane presentert. Dokumentanalysen av dei innsamla årsplanane frå skulane i Sogn og Fjordane vert framstilt deskriptivt i tabellform med tekst under. Resultata tek for seg forskjellane i aktivitetsval mellom dei forskjellige skulane. Deretter kjem ein analyse av intervjuet gjort med kroppsøvlingslærarane på dei utvalte skulane.

4.1 Analyse av årsplanar

Tabell 1: Tabellen viser kor mange av skulane som har styrke og uthald på årsplanen.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
STYRKE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
UTHALD	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	10
TEST STYRKE	X		X			X	X			X	5
TEST UTHALD	X		X		X	X	X		X	X	7

Tabellen viser at alle skulane legg vekt på uthald og styrke. Test av uthald er mest brukt (7), i forhold til test av styrke (5). Alle som har testa styrke, har òg testa uthald. Av dei sju skulane som testa uthald, er det fire som har hatt post-test. Ingen av skulane som hadde styrketest gjennomførte post-test.

Tabell 2: Tabellen viser tal på lagidrettar på kvar skule.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
VOLLEYBALL	X	X	X	X	X	X	X	X	X		9
FOTBALL	X	X	X	X	X	X	X	X	X		9
HANDBALL		X			X	X	X	X	X		6
INNEBANDY	X	X		X		X	X	X	X		7
BASKETBALL	X			X	X	X	X	X			6
LAGSPEL										X	1
SLÅBALL	X		X		X		X				4
KANONBALL							X				1
VANNPOLO						X					1

Lagidrettane som går igjen er fotball (9), volleyball (9) og innebandy (7). Seks av skulane har basketball og seks har handball. I tillegg er det ein skule som berre har skrive lagspel på planen, utan at det er spesifisert kva idrettar dette er.

Tabell 3: Tabellen viser tal på individuell idrettar/aktivitetar på kvar skule.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
BADMINTON	X	X		X	X	X	X		X	X	8
DANS		X		X	X	X	X	X		X	7
AEROBIC/STEP	X	X				X					3
BASISTRENING		X	X	X	X	X	X	X	X		8
SPENST, FART OG HURTIGHEIT						X		X			2
ORIENTERING					X	X	X	X	X	X	6
FRIIDRETT		X			X	X					3
FRISBEE				X		X			X		3
SYMJING				X		X		X	X		4
SKØYTER				X							1
BOOTCAMP					X						1
YOGA					X						1
TURN					X				X		2
SPINNING					X	X					2
LEIK	X					X	X	X	X		5

Badminton og basistrening er satt opp på åtte av skulane. Det er sju skular som har dans som ein del av planen sin. Tre skular har aerobic/step, der to av dei har dans i tillegg. Skule 5 utmerka seg når det gjeld å ha fokus på aktivitetar som er knytt til idrettssenter. Dette er aktivitetar som kan sjåast igjen i styrketreninga, og i enkeltaktivitetar som spinning, bootcamp og yoga.

Tabell 4: Tabellen viser kor mange skular som har lagt opp til sjølvbestemming.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
EIGENTRENING	X	X	X	X	X	X	X		X	X	9
ELEVSTYRT UNDERVISNING					X			X			2
SJØLVVALT AKTIVITET	X	X	X		X	X	X		X		7

Ni av skulane har eigentrening. Den skulen som ikkje har eigentrening, har elevstyrt undervisning. Sju skular har lagt opp til timar der elevane sjølv kan velje kva aktivitetar dei vil drive.

Tabell 5: Tabellen viser kor mange av skulane som har teori på årsplanen.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
TEORI				X	X		X	X			4
ERGONOMI				X				X			2
FØRSTEHJELPS- KURS								X			1
LIVBERGING				X				X			2
PRAKTISK GRUPPEARBEID										X	1

Det er fire skular som har ført opp teoriundervisning på planen. To skular har arbeidsteknikk og arbeidsstillingar som ein del av årsplanen, der skule 8 har det som eit eige seminar.

Tabell 6: Tabellen viser kor mange av skulane som har friluftsliv på årsplanen.

SKULE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTALT
KLATRING				X	X		X	X			4
TUR				X		X		X		X	4
KURS I VINTER- FRILUFTSLIV								X			1
KANO								X	X		2

Friluftsliv er det sju av skulane som har med på planen, der spesielt skule 8 utmerka seg ved å ha kurs i vinterfriluftsliv.

4.1.1 Årsplanane opp mot læreplanen i kroppsøving for Vg2

Sidan alle skulane har med lagidrettar og individuelle idrettar, kan det tenkjast at kompetansemåla for idrettsaktivitet vert nådd. Men vidare kan vi sjå at skule 1, 3 og 9 har valt å utelate dans. I bolken friluftsliv har skule 4, 5, 6, 7, 8 og 10 aktivitetar som går under dette. Skulane som har orientering er dei same som har friluftsliv. Skule 1, 2 og 3 har verken friluftslivaktivitetar eller orientering. I forhold til kompetansemåla om trening og livsstil, stiller alle skulane sterkt i høve til planlegging, vurdering og gjennomføring av trening, og å bruke grunnleggjande prinsipp for trening av uthald og styrke (Utdanningsdirektoratet, 2012d). Dette har dei gjort gjennom sjølvbestemming, styrke- og uthaldstrening. Ein av skulane har presisert at dei skal ha rørsletrening på planen, men ein kan tenkje seg at andre skular har rørsletrening innan det dei har kalla basistrening. Det siste punktet omhandlar det å praktisere øvingar som kan førebyggje skadar og belastningslidningar, og gjere greie for prinsipp for gode arbeidsteknikkar og arbeidsstillingar. Det læreplanen foreslår om analyse av

yrket dei utdannar seg til, og å finne øvingar for førebygging av belastningsskadar (Utdanningsdirektoratet, 2012b), kan vi ikkje finne igjen i planane. Det ein kan sjå er at skule 10 har satt opp praktisk gruppearbeid, men ikkje presisert vidare kva dette omhandlar. Berre skule 4 og 8 har ergonomi med på planen. Ut i frå det læreplanen seier om at elevane skal skaffe seg kompetanse gjennom eit breitt utval av aktivitetsformer, er skulane 5 (21), 6 (23) og 8 (20) gode døme. Tal på aktivitetar varierer frå 10-23.

4.1.2 Livslang FA og lagidrett

Sett dei ulike tabellane samla under eitt, er det skule 4, 5, 6, 8 og 9 som balanserer tradisjonelle lagidrettar og meir livslange aktivitetar best. Desse skulane har òg eit breitt utval aktivitetar. Dei resterande skulane kan sjå ut som at dei har lagt mindre vekt på levetidsaktivitetar. Aktivitetane som vert sett på som livslange ut i frå årsplanane, er aktivitetane i tabell 1, 3 og 6. Dette er aktivitetar som treng lite organisering, eit fåtal personar, og som kan overførast til vaksenlivet. Ved nærmare analyse av desse tabellane, kan ein sjå at skule 1, 2, 3, 7 og 10 har få aktivitetar som vert sett på som livslange i forhold til dei andre skulane. Desse skulane har eit større fokus på lagidrettar dersom ein ser på alle aktivitetane samla. Skule 3 har mange uspesifiserte lag- og individuelle idrettar, der elevane sjølve vel kva idrett dei vil drive. Skule 10 har ikkje presisert kva lagidrettar som skal drivast. Dei har satt lagspel på årsplanen jamt fordelt over heile året. Nokre skular skil seg ut i val av aktivitetar i tillegg til dei «vanlege» lagidrettane og styrke og uthald. Ein av dei er skule 8 som har lagt stor vekt på friluftsliv. Skule 5 har i motsetning retta seg mot aktivitetar som ein kan tenkje seg er meir vanlege på treningssenter.

Skule 1 og 2 har få idrettar på planen, men har dei ulike aktivitetane over lengre periodar i forhold til skulane med mange aktivitetar. Skulane med mange aktivitetar har kanskje berre ein eller to økter av same aktivitet.

4.1.4 Sjølvbestemming

Alle skulane har med sjølvbestemming av aktivitetar i kroppsøving. Sjølvbestemminga vert utført på tre ulike måtar: Eigentrening, elevstyrt undervisning og sjølvvalt aktivitet. Skule 4, 8 og 10 har berre ei form for sjølvbestemming. Skule 5 har alle formene for sjølvbestemming, medan dei resterande har to av formene.

4.1.5 Kunnskap gjennom teori

Tabell 5 viser at skule 4, 5, 7 og 8 har spesifisert teoriundervisning. Skule 1, 2, 3, 6 og 9 har ikkje undervisning i teori, men skule 3 og 6 har ført opp heimelekse. Skule 4 og 8 utmerkar seg i høve til teoriundervisning, med ergonomi og livberging. I tillegg har skule 8 fyrstehjelpskurs.

4.2 Analyse av intervju

På bakgrunn av analysen av årsplanane og om det var gjennomførleg vart det gjort eit utval for dei to intervju. Skule 1 vart valt som den skulen som er mest ulik teorigrunnet for å fremje livslang FA. Denne skulen har få aktivitetar og er veldig tradisjonell. Skule 6 vart intervju sidan denne skulen var den som var mest lik det som vert rekna som livslang FA. Dolly er frå skule 1, og Minni frå skule 6. Vi har lagt opp analysen etter spørsmåla i intervjuguiden for å ta vare på samanhengen, og for at svara skal verte framstilt på riktig måte.

4.2.1 Kva vert lagt vekt på

På spørsmål om kva som vert lagt vekt på når kroppsøvingfaget vert planlagt, svarar begge at dei legg opp aktivitetar ut i frå årstidene. Dei startar med uteaktivitetar på hausten, er inne etter haustferien og går ut igjen til våren. Begge skulane legg vekt på at kroppsøvinga skal vere sosialt, og at elevane skal synest det er kjekt. Minni: «Heile visjonen er jo då at vi skal få dei til å vere aktive sjølv, og tenkje at det skal vere helsefremjande. Og så er det jo boka vår som styrer litt kva tema som skal vere». Dolly: «Vi har delt opp planen i ulike emne. Vi lærer dei ulike metodar for korleis dei skal trene uthald [...] og styrke. Så har vi ulike ballspel og leik. [...] det gjer vi fordi, dersom du ser på læreplanen er det 45 timar, og dersom ein trekk i frå alle heildagsprøver [...] og alt mogeleg som skjer[...] vert det maks ein time på kvar aktivitet [...] elevane får ikkje vist framgang, eller kor gode dei eigentleg kan verte i alle aktivitetar dersom vi skal ta med alle som står i læreplanen.». Minni er òg einig i at det er lite tid til kroppsøving i skulen: «[...] det er jo nokon elevar som ikkje er aktive på fritida og då skal vi fange opp dei. [...]. Får vi bevisstgjort dei i skulen, så har vi gjort ein god jobb».

Verken Minni eller Dolly har ført opp teori på planen, men har det likevel med i faget. Minni: «Det vi har gjort meir og meir no, er å ha ei lita økt i det ein startar timen der vi tek opp litt teori». Dette grunngjev ho med at ei to-timars teoriøkt vert for tung å fordøye for elevane. Ho seier at teori er viktig for å bevisstgjere elevane på kvifor FA er viktig. Dolly har organisert teorien på same måte. Ho grunngjev viktigheita av teori med dette: «det er vesentlig å vite kvifor ein driv med det ein gjer, fordi at pressa no skriv så mykje rart om trening [...]. Ein vert veldig forvirra dersom ein ikkje har nok kunnskap om det frå før. [...] altså å prøve og hjelpe dei å luke vekk mykje av dette framsidegreiene, og tore å tru på det dei gjer sjølv».

Skule 6 har ikkje ført opp aktivitetar etter påske på planen. Dette grunngjev Dolly slik: «[...]Etter påske, så har vi ikkje satt opp noko, fordi veldig mange gongar dett ut, og då har vi gjort det slik at elevane har fått vere med å bestemme». Dette viser at Dolly har hatt fokus på sjølvbestemming.

4.2.2 Bakgrunn for val

Bakgrunnen for val av aktivitetane som er satt opp i årsplanen, er ulik for dei to skulane. Dolly: «[...] det som gjer at vi har valt ut dette, er erfaringsvis at dette fungerer veldig godt og elevane trivst med det». Skulen har òg satt opp testing av uthald og styrke, og grunngjev valet med dette: «Vi har coopertest [...] for å teste framgang [...] eller ønsket der er jo at dei skal konkurrere mot seg sjølv og ikkje mot andre. [...] vi vil at dei skal trene uthald òg på fritida».

Minni: «[...]vi prøvar å spele på breidde. Du kan seie at vi har nokon elevar som berre vil ha fotball, og det går ikkje. [...] læraren må vere heilt bevisst på å gå inn og styre slik at ein «treff» (med aktiviteten) alle elevar. Til større variasjon vi kan ha, dess betre. Vi kan sjølvstopp stoppe opp med ein aktivitet [...], men då ekskluderer eg heilt sikkert ein 3-4 elevar. Og då øydelegg eg faget for dei. [...] eg får heller ikkje sjå breidda av ein elev når eg skal vurdere ferdigheiter. [...] Eg får ikkje sjå kva dei eigentleg kan, kanskje ser eg då berre dei beste. [...] og så er det det at når eg held på ein aktivitet, så kan ein drepe gleda rett og slett[...]». Minni nemner òg at kompetansemål og lærebok er med på å bestemme aktivitetar. Ho synest digital orientering verkar motiverande på elevane: «[...]For eksempel har eg gitt det(resultata) til matematikklærarane og rekna ut og laga søylediagram. Det høyrer litt tullete ut, men det er motiverande for elevane. Utrulig». Dette har Minni å seie om val av lagidrettar: «[...]det er jo alltid nokon som spelar handball, og då får vi inn dette med koordinasjon, auge hand, reaksjon, det ligg veldig mykje ein lærer, observerer, ser samspel med. Eg kan ikkje sei kvifor

vi har akkurat dei. Handball er jo liksom det vi driv med her på denne plassen. Er det noko eg kan velje vekk, så er det fotball, for der er det stort sett gutane som dominerer. Turn har eg ikkje, eg har ikkje det sertifikatet sjølv». Minni meiner at leik tek vare på barnet: «[...] då ler ein og då bruker ein seg så mykje meir, for elevane slappar av, dei er så mykje meir med. [...] elles kan det hende at dei binder seg når dei skal vise meg at dei er flinke, og då er det den sida som kjem fram».

4.2.3 Kva vil ein oppnå

Som kroppsøvingslærer har dei ulike meiningar om kva dei vil oppnå med aktivitetane. Dolly: «ja, det er jo at elevane skal få tid til å verte betre i den idretten[...]. [...] dersom vi har veldig mange aktivitetar, så har dei ikkje sjans til det. Det å verte kjent med idretten, og sjå korleis den er, og få ein betre karakter, for dei skal jo få ein standpunktkarakter siste året».

Minni på si side vil oppnå motivasjon gjennom variasjon: «For då «treff» eg alltid ein elev som eg ikkje «traff» timen før. Så er det kanskje dette med å gjere dei bevisste på å bruke heile kroppen. Det er litt farleg å drive med testar [...] for då drep eg». Med dette meiner ho at testing kan vere med på å svekke motivasjonen for elevane som stadig scora lågt. Minni meiner òg at ferdigheitstrening påverkar motivasjonen: «[...] dersom vi ikkje har teknikktraining, så er det nokon som slit heile tida og ikkje skjønar kva dei slit med».

4.2.4 Overføring til vaksenlivet

Begge meiner at aktivitetane som dei legg opp til i undervisninga, skal kunne overførast til vaksenlivet. Dei tykkjer dette er eit viktig mål med undervisninga. Eigentrening vert trekt fram som spesielt viktig for at elevane skal kunne klare å organisere trening sjølv. Minni har vore bevisst på å leggje eigentreninga til periodar i hospitering og vinterferien. Minni: «Det eg opplevde då, var at elevane kom tilbake og sa: «veit du kva, dette var veldig vanskeleg. Det var veldig vanskeleg å drive med eigentrening når vi hadde hospitering». Då sa eg at slik er det når dykk startar å jobbe, for då må dykk halde hjulet i gong sjølve. Så dei opplevde det faktisk. Det eg sa til 2.klassingane er at det er kanskje siste året dykk er organisert i eit system, dette skal dykk klare sjølv». Dolly synest òg det er viktig å oppfordre elevane sine til å trene på fritida. Dolly: «[...] målet vårt med kroppsøvingsfaget er jo at folk skal lære seg å drive fysisk aktivitet».

Minni trekk òg fram ergonomi og korleis ein skal bevege seg. Minni: «[...] i vaksenlivet så tenkjer eg meir på at dei skal vere bevisste på at dei skal tenkje på daglege ytingar». Ut i frå desse svara tolkar vi at begge har som mål at elevane skal fortsetje med FA etter endt skulegang.

4.2.5 Livslang FA som mål

Begge vil seie at livslang FA er eit ønska mål med undervisninga. Minni: «[...] dei skal forstå verdien av det. Så det er jo eit mål som eg seier, å få dei til å drive for seg sjølv, for det skal jo vere helsebringjande, og eg tenkjer at dette er ein stor pakke dersom vi klarar å få elevane aktive, så vil vi spare helsebudsjettet atskillig. Så tanken er der, ja». Dolly trekk fram at målet er litt todelt. Med dette meiner ho det er vanskeleg å oppnå. Dolly: «[...] det har vorte slik, du prøvar verkeleg å motivere dei for å vere fysisk aktive, og så slår du dei i hovudet med karakterboka, og det vert veldig demotiverande. [...] karakteren går meir på meg som person. [...] Og det er prestasjonar, men likevel meir på kropp og meg som person, «Åja, eg er ikkje betre enn ein trear». Med føresetnadane dine, så er det veldig bra at du klarer det, og det er ein veldig vanskeleg balansegang. Og det er då vi er veldig redde for at vi kan demotivere, slik at dei ikkje vil trene meir, eller få negative tankar om kroppspøving».

4.2.6 Minst aktive-meir aktive

Både Dolly og Minni trekk fram at det er viktig å leggje til rette for mindre aktive elevar, for at dei skal verte meir aktive. Dolly tek elevane ut av undervisninga og gjev dei alternativ trening, dersom dei ikkje meistrar aktiviteten. Dolly: «[...] då vert du ikkje stempla som at du er dårlig, men du er faktisk fysisk aktiv sjølv om du gjer noko anna». Dolly vil at elevane skal yte etter eigne føresetnadar: «[...] så kjenner dei etter kvart at dei mestar det betre, og det faktisk vert kjekt».

Minni seier at dette er den største utfordringa hennar: «[...] det er alltid ei utfordring med elevar som trekk seg, for dei veit ikkje alltid kvifor. [...] dei elevane som trekk seg har vi jobba litt ekstra med, men det er ikkje alltid eg har ressursar til å hjelpe. Men då klarer eg det ikkje rett og slett, for dei elevane eg gjerne skulle ha nådd, det er dei elevane eg må bruke meir energi på å få med. [...] det har noko med kva forhold eg har til dei, kan eg snakke med dei og ha litt småkontakt med dei, så viser eg at eg ser dei [...] det trur eg er viktig. [...] at du får sagt eit eller anna positivt, slik at dei henger seg på. Dersom dei ikkje har kjensla av at dei

er med, trur eg dei trekk seg endå meir». Minni let elevane som ikkje kan delta i undervisninga på grunn av skade trene alternativt på skulen sitt treningsrom. Elevar som slit med ferdigheit, tek ho ut og trener teknikk med.

4.2.7 Oppsummering

Skule 1 og Dolly har lagt vekt på få aktivitetar for at elevane skal kunne ha tid til å lære og forbetre ferdigheiter. Meininga med kroppsøving er at elevane skal lære å vere fysisk aktive. Vala er gjort på erfaring med at det er noko elevane likar og det er noko dei trivst med. Testing har ho brukt for at elevane skal kunne sjå framgang. Ho meiner at eigentrening er spesielt viktig for at elevane skal kunne tileigne seg kunnskap om planlegging av trening for bruk etter endt skulegang. Livslang FA er eit ønska mål for Dolly, men ho meiner at karakterar kan påverke negativt. Det kan verke som at Dolly og skule 1 har meir fokus på aktiviteten som skjer her og no. For dei minst aktive legg ho til rette gjennom alternativ trening for å få dei meir aktive.

For skule 6 og Minni er variasjon og breidde viktig. Dette for å treffe flest mogleg, og fordi ho skal sjå breidda når ho vurderer elevane. Bakgrunnen for val av aktivitetar er kompetansemål og lærebok. Minni vil få elevane til å vere aktive sjølve, og at dei skal tenkje at FA skal vere helsefremjande. Ho bevisstgjer elevane på at det er siste året dei er i organisert aktivitet, og legg difor eigentreningsperioden til ferie og hospitering for at dei skal få erfaring med korleis det er å vere i jobb og samtidig vere i FA. Det kan verke som at Minni og skule 6 har meir fokus på framtidig FA. For å hindre at elevane trekk seg, meiner Minni at kommunikasjon og eit godt forhold mellom lærar og elev er viktig.

5 DISKUSJON

I dette kapittelet vert det drøfta og gjort refleksjonar rundt dei analyserte intervju og årsplanane, opp mot teori og læreplanen i kroppsøving for Vg2 knytt til livslang læring.

5.1 Overføring til vaksenlivet

I læreplanen for kroppsøving står det at faget skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang FA (Utdanningsdirektoratet, 2012 a). Som Minni seier til sine elevar: «[...]det er kanskje siste året de er organisert i eit system, dette skal de klare sjølv». Dolly: «[...] målet vårt med kroppsøvingfaget er jo at folk skal lære seg å drive fysisk aktivitet». Livslang FA er det ein driv med når kroppsøvingslæraren ikkje lenger er til stades for strukturering og oppmuntring. For å forme framtidige haldningar og forventingar om FA, er tidleg erfaring med FA ein føresetnad (Ennis, 2010). Ut i frå dei analyserte årsplanane og intervju kan det tyde på at dei to skulane har ulike metodar for å nå målet om livslang FA. Skule 1 og Dolly prøver å nå målet gjennom tradisjonell kroppsøving, der halvparten av aktivitetane er lagidrettar. Minni og skule 6 har i motsetnad valt å fokusere meir på levetidsaktivitetar. Skule 6 og Minni spelar på variasjon og har ein betre balanse mellom det som vert sett på som livslange aktivitetar og tradisjonell kroppsøving. Vi kan trekkje parallellar til skular med årsplanar som har liknande oppsett. Det vi kan sjå ut i frå planane vi har fått inn, er at dei fleste skulane balanserer individuelle aktivitetar og lagidrettar, men innhaldet går ikkje så mykje utover uthald, styrke, eigentrening, sjølvvalt aktivitet og ulike ballidrettar. Skule 4, 5, 6, 8 og 9 har fleire aktivitetar utover desse tradisjonelle, då dei spelar på breidde.

Innhaldet i årsplanen kan verte påverka av skulen sine fasilitetar, budsjett, geografisk setjing, kompetanse, og tid i teneste. Dersom ein har ulike avgrensingar i desse faktorane, kan det vere vanskeleg å balansere mellom tradisjonelle idrettar og levetidsaktivitetar på ein ynskjeleg måte (Ofsted, 1995). Skule 1 gav ikkje nokon indikasjon på at dei hadde nokre avgrensingar i høve aktivitetsval. Det einaste skule 6 nemnde som ei avgrensing var tilgang på symjehall. Kroppsøvingslæraren sine eigne erfaringar med idrett og kroppsøving kan òg ha innverknad (Green, 2000). Dette avspeglar seg i det Dolly seier: «[...] det som gjer at vi har valt ut dette, er erfaringsvis at dette fungerer veldig godt og elevane trivst med det [...]». Kan dette gjere at kroppsøvingslærarane kjem inn i vanar, og ikkje ser at dei kan leggje opp undervisninga på andre måtar? Det at noko fungerer godt, betyr kanskje ikkje at noko anna ikkje fungerer betre.

Det kan verke som at Dolly og skule 1 fokuserer på aktiviteten i timen, altså «her og no» aktiviteten, og mindre på aktivitetar elevane kan overføre til vaksenlivet.

Mange retningslinjer for FA og kroppsøving seier at typen FA ein får tilbod om som ung, kan ha ein effekt på deltaking i FA i vaksen alder (Corbin og Pangrazi, 1998). Det vert påstått at livslange aktivitetar kan gje glede, samt helsemessige og sosiale gevinstar. Vidare vert det føreslått at dersom desse aktivitetane verkar attraktive, er det ein auka sjanse for vidare deltaking (Godin og Shephard, 1990; Corbin og Pangrazi., 1998). Dersom ein ser livslange aktivitetar opp mot lagidrettar, har truleg livslange aktivitetar større overføringsverdi til vaksenlivet (Fairclough et al., 2002). Dette kan ein sjå ut i frå ein studie gjort på vaksne som dreiv lagidrett som barn. Desse vaksne brukte meir tid på å sjå sport på TV i staden for å vere i FA (Sallis et al., 1989). Vil dette seie at læring av lagidrettar er bortkasta for å fremje ei aktiv framtid?

Ein finsk studie seier at det ikkje er ein spesifikk type aktivitet som fremjar livslang FA. Det er viktigare at dei har ei intensiv deltaking i FA og lagidrettar, spesielt i skulepliktig alder, for at dei skal fortsetje som vaksne (Telama et al., 2005). Dette kan tyde på at all aktivitet er bra aktivitet, så lenge dei er kontinuerleg fysisk aktive. Studien var gjort på aktivitetar utanom skulen, så det er realistisk å tenkje at barn som er vant til å vere i FA gjennom lagidrett, vil som vaksne oppsøkje andre former for FA. Er det då riktig å påstå at lagidrettar har like stor overføringsverdi for unge som ikkje er like aktive på fritida?

Begge dei intervjuja kroppsøvingslærarane seier at livslang FA er eit ønska mål. Dolly på si side synest at dette er eit vanskeleg mål å oppnå, då ho føler at karaktersetjing kan ha negativ innverknad på motivasjonen for å fortsette FA: «[...]Og det er då vi er veldig redde for at vi kan demotivere, slik at dei ikkje vil trene meir, eller få negative tankar om kroppsøving». Minni seier at livslang FA er ein tanke som er der: «[...] dei skal forstå verdien av det. Så det er jo eit mål som eg seier, å få dei til å drive for seg sjølv, for det skal jo vere helsefremjande, og eg tenkjer at dette er ein stor pakke dersom vi klarar å få elevane aktive, så vil vi spare helsebudsjettet atskilleg».

Får elevane i Sogn og Fjordane den erfaringa dei treng for å fortsette med FA livet ut? Vil ein oppnå dette ved å legge opp kroppsøvinga med fokus på å verte god i eit fåtal av aktivitetar, eller verte litt god i mange aktivitetar? Gjennom variasjon vil vi påstå at elevane vert eksponert for fleire livslange aktivitetar.

5.2 Kvalitet eller kvantitet

Variasjon gjennom mange ulike aktivitetar, er noko skule 6 og Minni er opptatt av. Minni meiner variasjon er motiverande for elevane: «For då «treff» eg (med aktiviteten) alltid ein elev som eg ikkje «traff» timen før. [...] når eg held på ein aktivitet, så kan ein drepe gleda rett og slett[...]». Ut i frå analysen av årsplanane, kan det tyde på at halvparten av skulane tenkjer i same retning som skule 6. I følgje læreplanen skal kroppsøving leggjast opp slik at ein skal nå elevar med ulike interesser. Ein skal fremje rørsleglede gjennom eksponering av ei rekkje ulike aktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Ved eksponering av eit breitt utval aktivitetar, kan det tenkjast at det er ein auka sjanse for at elevane vert presentert for noko som kan gje motivasjon og inspirasjon til livslang FA. Ein tenkjer kanskje at det er logisk å oppnå deltaking i livslang FA gjennom variasjon og breidde, men er det så enkelt? (Fairclough et al., 2002). Det er fleire faktorar som spelar inn, men eksponering for ei rekkje ulike aktivitetar er berre starten av prosessen med å gjere elevane til deltakarar i FA (Greenwood-Parr og Oslin, 1998).

Eit spørsmål vi stiller oss, er om det kan vere vanskeleg å tileigne seg ferdigheiter dersom ein har eit breitt spekter av aktivitetar. Vil ein gje elevane moglegheit til å utforske mange ulike aktivitetar der ein kan finne noko som fengjer, eller ha fokus på kvalitet og ha god tid til å lære færre aktivitetar godt? Skule 1 og Dolly har lagt opp årsplanen slik at elevane skal ha god tid til å tileigne seg nødvendige ferdigheiter gjennom eit fåtal aktivitetar. Dolly: «[...] elevane får ikkje vist framgang, eller kor gode dei eigentleg kan verte i alle aktivitetar dersom vi skal ta med alle som står i læreplanen». Vidare poengterer ho viktigheita med ferdigheiter: «[...] elevane skal få tid til å verte betre i den idretten[...]. [...] dersom vi har veldig mange aktivitetar, så har dei ikkje sjans til det». Dette utsegnet frå Dolly er endå eit teikn på at «her og no»-aktiviteten er i fokus.

5.3 Motoriske ferdigheiter

Dolly vil at elevane skal ha god tid til å tileigne seg ferdigheiter, og for å få ein betre karakter: «[...]for dei skal jo få ein standpunkt-karakter siste året». Slik ein kan forstå det ut i frå dette, verker det som om skule 1 og Dolly tenkjer at ferdigheiter er viktig for at elevane skal kunne nå kompetansemåla i læreplanen. Kva er eigentleg hensikta med å terpe på teknikken? Kva får elevane ut av å tileigne seg spesielle ferdigheiter? Dette får vi svar på gjennom det Minni

seier: «[...] dersom vi ikkje har teknikktraining, så er det nokon som slit heile tida og ikkje skjønar kva dei slit med». For å føre ein fysisk aktiv livsstil, er motoriske ferdigheiter gjeldande (Ennis, 2011). Ei hypotese rundt dette foreslår at barn og unge vil droppe ut av aktiviteten dersom dei ikkje har eller meistrar dei ferdigheitene som er nødvendige. Dette vil igjen påverke helse og trivsel (Seefeldt, 1980). Nokre gonger er det eit spørsmål om sjølvtilitt. Dersom eleven trur han/ho ikkje har ferdigheitene som krevst for aktiviteten, vil han/ho heller ikkje delta i aktiviteten i skulen, utanom skulen eller etter endt skulegang (Greenwood-Parr og Pslin, 1998). Begge kroppsøvingslærarane trekk fram at eit lågt timetal i kroppsøving, som igjen vert redusert grunna arrangement og heildagsprøver, er ein faktor som verkar negativt inn på faget. Ein kan tenkje at dette kan gjere det vanskeleg for elevane å tileigne seg nødvendige ferdigheiter. Med eit så lågt timetal, kan det tenkjast at det å ha fokus på innføring av rett teknikk kan overskygge gleda av å vere i FA.

5.4 Inspirasjon og glede

Begge kroppsøvingslærarane vi intervjuar, er opptatt av at kroppsøving skal vere kjekt og sosialt. Dette er i tråd med den generelle delen av rammeplanen, som seier at kroppsøving skal gje inspirasjon og glede (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Dersom elevane sine haldningar til kroppsøving vert assosiert med glede, kan dei verte meir positive (Subramaniam og Silverman, 2002). Får elevane positive erfaringar til kroppsøving, er det ein auka sjanse for at dei vil søkje eit aktivt liv også i seinare tid (Ennis 2011; Birtwistle og Brodie, 1990). Dette kan minske risikoane av farane som kjem av ein sedat livsstil som vaksen (Birtwistle og Brodie, 1990). Ein kan tenkje seg at det kan vere vanskeleg å skape glede for alle til ei kvar tid, grunna ulike interesser innanfor klassa.

5.5 Kunnskap

Ut i frå analysen av årsplanane er det fire skular som har oppført teori som undervisning, medan to av skulane har det som heimelekse. Ein av desse var skule 6. Sjølv om ingen av skulane vi intervjuar hadde ført opp teori på planen, har dei lagt opp til ei lita teoriøkt i starten av timen. Minni seier kunnskap er viktig for å bevisstgjere elevane på viktigeita av FA. Dolly grunna viktigeita av teori med dette: «det er vesentlig å vete kvifor ein driv med det ein gjer, fordi at pressa no skriv så mykje rart om trening [...]. Ein vert veldig forvirra dersom ein ikkje har nok kunnskap om det frå før. [...] altså å prøve og hjelpe dei å luke vekk mykje

av dette framsidegreiene, og tore å tru på det dei gjer sjølv». Kunnskap er ein viktig del av prosessen med å fremje FA. Dersom elevane tileignar seg nødvendig kunnskap, vil dei betre forstå nytteverdien av å vere i FA. Dersom elevane forstår nytteverdien, er det større sjanse for at dei vil vere fysisk aktive (Ennis, 2010).

Kunnskap og forståing er viktig for å fremje FA, men korleis teorien vert formidla kan ha noko å seie for kor mykje kunnskap dei sit igjen med. Som Minni seier: «[...] når det gjeld korleis den teoretiske undervisninga vert gjort, så ser eg etter kvart at det å ha lange teoriøktar i klasserommet er litt bortkasta. Det vert for tungt å sitte to timar i ei dobbeløkt». Det å ha teorien i ei dobbeløkt, fører til at elevane som berre er fysisk aktive i kroppsøvingstimen, ikkje får utøvd FA på ein lenger periode. Eit spørsmål ein kan stille seg er om det å forankre undervisninga til dei praktiske øktene kan gjere det enklare for elevane å lære? Ein kan tenkje seg at dei tre andre skulane som ikkje har ført opp teori på planen, løyser dette på same måte som skule 1 og 6. I tillegg til teoriundervisning, får elevane kunnskap gjennom planlegging av eigentreningsøktar.

5.6 Sjølvbestemming

Alle skulane legg opp til ein viss grad av sjølvbestemming. Eigentrening samt sjølvvalt aktivitet og elevstyrt undervisning, fører til at elevane sjølve får bestemme kva aktivitetar kroppsøvinga skal bestå av. Gjennom sjølvbestemming er det eit auka sannsyn for at dei vil fortsette med sjølvvalt aktivitet, og at dei får ei kjensle av meistring. I tillegg vil ein kunne hindre fråfall i timane, og oppnå at elevane får ei positiv haldning til faget (Ennis, 2010). Sjølvbestemming kan vere både positivt og negativt. Det positive er at elevane mest truleg vel ein aktivitet som dei likar og er kjent med, og at dei då opplev då meistring. Det er då større sannsyn for at dei er aktive i timen. Det vi tenkjer kan vere negativt med sjølvbestemming, er at elevane vel det dei er gode i, og får dermed ikkje utfordra og utvikla dei motoriske ferdigheitene sine. Vi vil påstå at ei grad av sjølvbestemming er positivt, men at det ikkje bør vere ein for stor del av undervisninga.

5.7 Tilrettelegging

For å få dei minst aktive elevane meir aktive, meiner begge kroppsøvlingslærarane at tilrettelegging er nøkkelen. Dette gjer dei ved å ta elevane som ikkje er aktive eller som ikkje meistrar dei motoriske ferdigheiter ut av timen, og gje dei alternativ trening. Dei trekk fram

viktigheita av å sjå elevane sine føresetnadar. Dette heng i tråd med det læreplanen seier om at kroppsøving skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede, og at elevane skal oppleve meistring ut i frå egne føresetnadar (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Er dette positivt eller negativt for dei elevane det gjeld? Det positive med det, kan vere at dei då får moglegheit til å lære seg dei manglande ferdigheitene, og dermed seinare meistre aktiviteten. Å ta elevane ut av undervisninga kan på den andre sida verke negativt. Dei kan gjere seg negative tankar om at dei ikkje er gode nok, og dermed føre til at dei ikkje møter opp i desse timane (Greenwood-Parr og Oslin, 1998).

5.8 Testing

Ved analyse av årsplanane vart det funne ut at mange av skulane hadde test i uthald og/eller styrke. Læreplanen seier ingenting om testing. Vi stiller oss då spørsmålet om testing er positivt eller negativt for elevane for å fremje framtidig FA? Dolly og Minni har ulike syn rundt dette. Dolly seier dette om testing: «Vi har coopertest [...] for å teste framgang [...] eller ønsket der er jo at dei skal konkurrere mot seg sjølv og ikkje mot andre. [...] vi vil at dei skal trene uthald òg på fritida». Dette kan verke positivt på motivasjonen til elevane til å trene på eiga hand. Minni er litt redd for å bruke testing, fordi ho meiner det kan vere med på å drepe gleda til ein elev: «Dersom nokon elevar gang på gang scora lågt, så tek eg motivasjonen». Vil elevane då fortsette å trene etter testen? Vi tenkjer at dette heller fungerer betre som eit verktøy for lærarane, slik at dei måle kor gode elevane er, og dermed kunne setje ein karakter.

5.9 Styrkar og svakheiter ved vår studie

Styrkar ved studien er at vi brukte metodetriangulering for å få ein djupare forståing og innsikt, i motsetnad til å berre bruke éin metode. Ein styrke er at vi forska på yrkesfagelevar, då det er gjort lite forskning på denne målgruppa.

Svakheiter ved studien er at ikkje alle skulane i Sogn og Fjordane er med, og ein kan difor ikkje seie at det gjeld for alle. Vi fekk heller ikkje intervjuva den skulen som var mest lik det som vert rekna som livslang FA. Ein annan svakheit er at vi berre intervjuva to kroppsøvingslærarar, og vi fekk dermed berre sjå ytterpunktene og må dra konklusjonar ut i frå det. Det at vi ikkje har intervjuva før, kan ha gjort at vi kanskje ikkje fekk så mykje ut av

intervjua som vi burde ha fått. Vi kunne brukt lenger tid på utforming av intervjuguiden og gjort ei djupare føreundersøking.

5.10 Oppsummering

Kroppsøving skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang FA, og dei to skulane har ulike framgangsmåtar for å nå målet. Skule 1 prøver å nå målet gjennom tradisjonell kroppsøving med få aktivitetar, og der halvparten av aktivitetane er lagidrettar. Skule 6 har i motsetnad meir fokus på livslange aktivitetar. Livslange aktivitetar har større overføringsverdi til vaksenlivet enn lagidrettar. Det kan sjå ut som at Minni og skule 6 har meir fokus på framtidig FA, medan Dolly og skule 1 er opptatt av aktiviteten som skjer her og no. Gjennom variasjon vil elevane verte eksponerte for breiare spekter av livslange aktivitetar og auke sjansen for at dei vert deltakarar av FA som vaksen. Variasjon gjennom ulike aktivitetar er noko Minni og skule 6 er opptatt av, medan Dolly og skule 1 vil at elevane skal ha god tid til å tileigne ser nødvendige ferdigheiter gjennom eit fåtal aktivitetar. Å oppnå nødvendige ferdigheiter er viktig for at elevane skal oppleve meistring og ikkje skal droppe ut av aktiviteten. Vi kan trekkje parallellar til skular med årsplanar som har liknande oppsett. Saman med ferdigheiter er kunnskap og forståing viktig for å fremje FA. Dersom elevane får positive erfaringar knytt til kroppsøving, vil dette auke sjansen for at dei vil søkje eit aktivt liv også i seinare tid. At kroppsøving skal vere kjekt og sosialt, er noko begge kroppsøvingslærarane er opptatt av. Alle skulane legg opp til ein viss grad av sjølvbestemming, som på sin måte vil vere med på å auke sannsynet for at elevane vil fortsette med sjølvvalt aktivitet. For å få dei minst aktive elevane meir aktive, meiner begge kroppsøvingslærarane at tilrettelegging er nøkkelen. Dei trekk fram viktigheita av å sjå elevane sine føresetnadar. Dersom ein som kroppsøvingslærer klarar å kombinere desse elementa i faget, meiner vi at det er ein auka sjanse for at fleire vil verte deltakarar av livslang FA, noko som vil ha ein positiv effekt på folkehelsa.

5. 11 Veggen vidare

Slik vi ser det bør det skje ei endring i frå den tradisjonelle kroppsøvingsundervisninga til ei meir framtidretta undervisning. Dette fordi livslange aktivitetar ser ut til å ha større overføringsverdi enn det lagidrettar har (Fairclough et al., 2002). Fokuset bør vere på framtidig og livslang FA, framfor «her og no»-aktivitet. Vidare kan det verke som at få av

skulane tek omsyn til at det er yrkesfagklassar, og har lite fokus på arbeidsstillingar/teknikk, og trening som kan førebyggje yrkesrelaterte belastningsskadar. Sidan muskel- og skjelettplagar er hovudårsaka til sjukefråvær (Statistisk sentralbyrå, 2011a), burde arbeidsstillingar/teknikk og trening som kan førebyggje belastningsskadar, trekkjast meir inn i undervisninga. Dei har òg ein gylden mogelegheit for å trekkje dette inn i fleire fag, eit tverrfagleg samarbeid, sidan faga vert praktisert på ein måte som skal representere deira framtidige yrke. Det er viktig at ein har den fysiske kapasiteten som trengst for å utføre arbeidet (NRK, 2012).

6 KONKLUSJON

Det er varierende kva dei ulike skulane har lagt vekt på ved aktivitetsplanlegging. Halvparten av skulane har fokus på tradisjonelle idrettar, medan den andre halvparten har eit større utval av aktivitetar, og har dermed større moglegheit for å få innslag av levetidsaktivitetar i årsplanen sin. Slik vi ser det legg læreplanen til rette for livslang FA. Med tanke på at kroppsøvingsundervisninga vert lagt opp etter læreplanen, er det grunn til å tenkje at kroppsøving òg legg til rette for livslang FA. Det ein kan sjå er at mange skular framleis fører ei tradisjonell undervisning. Vi vel å tru at dette er grunna erfaringar om at tidligare undervisning fungerer godt.

På bakgrunn av funna vil vi konkludere med at kroppsøvfaget til ein viss grad vert tilrettelagt for livslang FA, knytt til eit folkehelseperspektiv, for Vg2 elevar på yrkesfaglege skular i Sogn og Fjordane.

LITTERATURLISTE

- Andersen, L. B., Bugge, A., Dencker, M., Eiberg, S. og El-Naaman, B. 2011. The association between physical activity, physical fitness and development of metabolic disorders. *International Journal of Pediatric Obesity*, 29-34.
- Anderssen, S. A., Cooper, A. R., Riddoch, C., Sardinha, L. B., Harro, M., Brage, S. og Andersen, L. B. 2007. Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 14, 526–531.
- Befring, E. 2010. *Forskingmetode*. 2. utgåve. Fagernes: Det Norske Samlaget.
- Biddle, S.J.H. og N. Mutrie, 2008. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 2Edn., Routledge, New York, 428.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead W. E., Herman, S., Khathri, P. et al. 1999. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine* 159, 2349-56.
- Birtwistle, G.E. og Brodie, D.A. 1991. Children's attitudes towards activity and perceptions of physical education. *Health Educ*: 6, 465-478.
- Clark, J. E. 2007. On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39-44
- Corbin B. C. og Pangrazi R. P. 1998. *Physical activity guidelines: appropriate physical activity for children*. Reston (VA): National Association for Sport and Physical Education.
- Chung, M. og Phillips, D.A. 2002. The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Education*: 59, 26-138.
- Dalland O. 2012. *Metode og oppgaveskriving*. 5. utgåve. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Ding, S., Wright, P. M. og Li, W. 2006. Exploring the relationship between a caring climate and student attitudes toward physical education in an urban high school. *Research Quarterly on Exercise and Sport*.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G og Chambliss H. O. 2005. Exercise treatment for depression. Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*: 28, 1-8.
- Ennis, C. D. 2010. On Their Own: Preparing Students for a Lifetime. *JOPERD: The Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(5), 17-22.
- Ennis, C. D. 2011. Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. *Quest* (00336297), 63(1), 5-18.
- Fairclough, S., Stratton, G., og Baldwin, G. 2002. The contribution of secondary school physical education to lifetime physical activity. *European Physical Education Review*: 8(1), 69.
- Galper D. I., Trivedi M. H, Barlow, C. E., Dunn, A. L. og Kampert, J. B. 2006. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*: 38, 173-178.
- Godin, G. og Shephard, R. J. 1990. Use of Attitude-Behavior Models in Exercise Promotion. *Sports Medicine* 10, 103-121.
- Goldfine, B.D. og Nahas, M.V. 1993. Incorporating health-related fitness concepts in secondary school physical education curricula. *Journal of School Health* 63:142-146
- Goodwin, R. D. 2003. Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*: 36, 698-703.
- Green, K. 2000. Extra-Curricular Physical Education in England and Wales: A Sociological Perspective on a Sporting Bias. *European Journal of Physical Education* 5(2), 179-207.
- Greenwood-Parr, M. og Oslin, J. 1998. Promoting Lifelong Involvement through Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 69(2), 72-76.
- Grønmo, S. 2010. Samfunnsvitenskapelige metododer. Bergen: Fagbokforlaget.

- Harrell, J. S., McMurray, R. G., Gansky, S. A., Bangdiwala, S. I. og Bradley, C. B. 1999. A public health vs a risk-based intervention to improve cardiovascular health in elementary school children: the Cardiovascular Health in Children Study. *American Journal of Public Health*: 89, 1529–1535.
- Holtermann, A., Hansen, J. V., Burr, H., Sjøgaard, K. og Sjøgaard, G. 2012. The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46,291– 295.
- Jacobsen, D. I. 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.) Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jiménez-Pavón, D., Konstabel, K., Bergman, P., Ahrens, W., Pohlmann, H., Hadjigeorgiou, C. og Moreno, L. A. 2013. Physical activity and clustered cardiovascular disease risk factors in young children: a cross-sectional study (the IDEFICS study). *BMC Medicine*, 11(1), 1-11.
- Lee, A.M. 2004. Promoting lifelong physical activity through quality physical education. *J. Phys. Educ. Rec. Danc.*, 75, 21-26.
- Mastekaasa, A., Moum, T., Næss, S. og Sørensen, T. 1988. *Livskvalitetsforskning*. Oslo: Institutt for Samfunnsforskning, Rapport 88: 6.
- Morken, T., Magerøy, N. og Moen, B.E. 2007. Physical activity is associated with a low prevalence of musculoskeletal disorders in the Royal Norwegian Navy: A cross sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 56-64.
- Nilssen, V. 2012 *Analyse i kvalitative studier – Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ofsted 1995. *Physical Education and Sport in Schools: A Survey of Good Practice*. London: HMSO.

- Oliver, K. L., og Hamzeh, M. 2010. "The boys won't let us play": 5th grade mestizas publically challenge physical activity discourse at school. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 81: 39-51.
- Paffenberger, R., Hyde, R., Wing, A.L. og Hsieh, C. 1986. Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314:605-613.
- Penedo F. J. og Dahn, J. R. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*: 18, 189-193.
- Placek, J.H., Griffin, L.L., Dodds, P., Raymond, C., Tremino, F., og James, A. 2001.. Middle School Students' Conceptions of Fitness: The Long Road to a Healthy Lifestyle. *Journal of Teaching in Physical Education*: 20(4), 314-323.
- Prochaska, J.J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. og McKenzie, T. L. 2003. A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric. Exercise. Science.*:15, 170-178.
- Ross, J. G., Dotson, C. O., Gilbert, G. G. og Katz, S. J. 1985. What are Kids Doing in School Physical Education?. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 56(1): 73-76.
- Roth, S. O. 2013. *Fysisk aktivitet i kroppsøving : en felteksperimentell studie på videregående elever*. Masteroppgåve, Sogndal: Høgskulen i Sogn og Fjordane.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Faucher, P., Elder, J. P., Blanchard, J., Casperson, C. J., Powell, K. E. og Christenson, G. M. 1989. A Multivariate Study of Exercise Determinants in a Community Sample. *Preventive Medicine* 18: 20-34.
- Sallis, J. F. og McKenzie, T. L. 1991. Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62(2): 124-137.
- Sallis, J. og Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: a consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6:307-330.

- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., og Hovell, M. F. 1997. The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal Of Public Health: 87(8)*, 1328-1334.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., og Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5)*, 963-975.
- Seefeldt, V. 1980. Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education. In C. Nadeau, W. Holliwell, K. Newell og G. Roberts (Eds.). *Psychology of motor behavior and sports*, 314-323. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sports Council and Health Education Authority. 1992. *Allied Dunbar National Fitness Survey: Main Findings*. London: Sports Council.
- STAMI. 2010. Arbeidsskader og arbeidsrelaterede helseproblemer, STAMI-rapport, 2010, Statens arbeidsmiljøinstitutt.
- Stratton, G. 1996. Children's Heart Rates during Physical Education Lessons: A review. *Pediatric Exercise Science 8(3)*, 215-233
- Strøm, V., Røe, C. og Knardahl, S. 2009. Work-induced pain, trapezius blood flux, and muscle activity in workers with chronic shoulder and neck pain. *PAIN: 144*, 147-155.
- Subramanian, P.R.og Silverman, S. 2002. Using complimentary data: An investigation of student attitude in physical education. *Journal of Sport Pedagogy: 8*, 74-91.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. og Järvelin, M.R. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 22-28*.
- Telama, R.,Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. og Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine, 267-27*.

Trudeau, F., og Shephard, R. J. 2008. Is there a Long-Term Health Legacy of Required Physical Education?. *Sports Medicine*, 38(4), 265-270.

Van Amelsvoort, L.G., Spigt M.G., Swaen G. M. og Kant, I. 2006. Leisuretime physical activity and sickness absenteeism; a prospective study. *Occupational Medicine*, 56, 210-212.

Wiken, A. 2011. *Hva lærer vi i kroppsøving - Hva oppfatter elevene selv at de lærer, og er dette i tråd Kunnskapsløftet 2006*. Masteroppgåve, Oslo: Norges Idrettshøyskole.

Xiang, P., McBride, R. og Guan, J. 2004. Children's motivation in elementary physical education: A longitudinal study. *Research Quarterly on Exercise and Sport*: 75, 71-78.

Zhao, G., Li, C., Ford, E.S., Fulton, J.E., Carlson, S.A., Okoro, C.A., Wen, X.J. og Balluz, L.S. 2013. Leisure-time aerobic physical activity, muscle-strengthening activity and mortality risks among US adults: the NHANES linked mortality study. *British Journal Of Sports Medicine*.

Elektroniske kjelder

Helsedirektoratet. 2011. *Vunne kvalitetsjusterte leveår (QALYs) ved fysisk aktivitet*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/vunne-kvalitetsjusterte-levear-qalys-ved-fysisk-aktivitet/Publikasjoner/vunne-kvalitetsjusterte-levear-qalys-ved-fysisk-aktivitet.pdf> [Lest 13.10.2013].

Helse- og omsorgsdepartementet. 2002-2003. *Meld. St. 16. Resept for et sunnere Norge*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.regjeringen.no/en/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-16-2002-2003.html?id=196640> [Lest 30.11.2013].

Helse- og omsorgsdepartementet. 2010-2011. *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/prop/2010-2011/prop-90-1-20102011/8/2.html?id=638551> [Lest 30.11.2013].

Helse- og omsorgsdepartementet. 2013. Meld. St. 34. Folkehelsemeldingen. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/2012-2013/meld-st-34-20122013.html?id=723818> [Lest 10.10.2013].

NRK. 2012. *Tømrere må gi seg før de er 30*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.nrk.no/hordaland/tomrere-ma-gi-seg-for-de-er-30-1.8000155> [Lest 06.09.2013].

Sosial- og Helsedirektoratet. 2000. *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*. Nr. 2.. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger.pdf> [Lest 16.09.2013].

Statistisk sentralbyrå. 2011a. *Utfordrende jobbhverdag i mange yrker*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/artikler-og-publikasjoner/utfordrende-jobbhverdag-i-mange-yrker> [Lest 13.10.2013].

Statistisk sentralbyrå. 2011b. *Andel personer 16 år og over med medlemskap i ulike organisasjoner*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.ssb.no/a/aarbok/tab/tab-244.html> [Lest 13.10.2013].

Utdanningsdirektoratet. 2012a. *Læreplan i kroppsøving - Føremål*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/> [Lest 14.10.2013].

Utdanningsdirektoratet. 2012b. *Veiledning til læreplan i kroppsøving - Trening og livsstil på Vg2. Styrke i arbeidslivet og et helseperspektiv*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Revidert-2013/Veiledning-til-revidert-lareplan-i-kroppsoving/3-Praktiske-eksempler/Trening-og-livsstil-pa-Vg2-Styrke-i-arbeidslivet-og-et-helseperspektiv/> [Lest 15.10.2013].

Utdanningsdirektoratet. 2012c. *Læreplan i kroppsøving – Hovedområder*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Hovedomraader/> [Lest 15.10.2013].

Utdanningsdirektoratet. 2012d. *Læreplan i kroppsøving – Kompetansemål etter Vg2*. [internett] Tilgjengeleg frå: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Kompetansemaal/Kompetansemaal-etter-Vg2/> [Lest 15.10.2013].

VEDLEGG

Vedlegg 1

INTERVJUGUIDE

- 1) Kva vert lagt vekt på når kroppsøvingfaget vert planlagt?
- 2) Kva er bakgrunnen for val av dei aktivitetane som er i årsplanen?
- 3) Kva vil du som kroppsøvingslærer oppnå med dei aktivitetane som er valt?
- 4) Er dette aktivitetar som kan overførast til vaksenlivet?
 - Kvifor/kvifor ikkje?
- 5) I kva grad vil du seie at livslang fysisk aktivitet er eit ønska mål med undervisninga?
- 6) Kva tenker du er viktig for at det minst aktive skal verte meir aktive?

Vedlegg 2

INFORMERT SAMTYKKE

Intervjuet er ein del av vår bacheloroppgåve ved Høgskulen i Sogn og Fjordane, der vi for tida er studentar. Temaet for bacheloroppgåva er kroppsøving og livslang læring. Intervjuet vil vere i tilknytning til ditt arbeid med årsplan og innhald i kroppsøving, og vil ta opp til 30 min.

Dette vert eit anonymt intervju. Vi kjem til å bruke lydopptakar fordi vi må transkribere opptaket, men dette vert sletta i ettertid og vil ikkje kunne verte spora tilbake til deg. Intervjuet vil føregå i henhold til Helsinki-deklarasjonen om etikk innan forskning. All deltaking når det gjeld intervju vil vere frivillig, det vil seie at du når som helst under intervjuet kan avbryte eller velje å ikkje svare på eit spørsmål. Etter at intervjuet er transkribert, vil du få mogelegheit til å lese igjennom før vi startar databehandlinga. Dette er for at du skal kunne tilføye nye opplysningar, eller eventuelt rette opp i misforståingar.

Ann-Merete Risøy

Venke Lise Hukset