

BACHELOROPPGÅVE

Fysisk aktivitet og læringsmiljø

Lærer sitt syn på sammenheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro

av

310 Torbjørn Løken Bergum

Physical activity and learning enviroment

Bacheloroppgåve i grunnskulelærerutdanning 5-10

PE 379

Mai 2015



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

Eg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane løyve til å publisere oppgåva (Skriv inn tittel) i Brage dersom karakteren A eller B er oppnådd.

Eg garanterer at eg har opphav til oppgåva, saman med eventuelle medforfattarar. Opphavsrettsleg beskytta materiale er nytta med skriftleg løyve.

Eg garanterer at oppgåva ikkje inneheld materiale som kan stride mot gjeldande norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og namn og set kryss:

310 Torbjørn Løken Bergum

JA NEI

Innhold

1. Innleiing	4
2.0 Teori.....	5
2.1 Fysisk aktivitet	5
2.1.1 Omgrepet fysisk aktivitet	5
2.2 Barn og fysisk aktivitet	6
2.3 Konsentrasjon og uro	7
2.3.1 Samanheng med fysisk aktivitet.....	8
2.4 Læringsmiljø og fysisk aktivitet	9
3.0 Metode	9
3.1 Kvalitativ metode	10
3.2 Semistrukturert intervju.....	10
3.3 Utval og presentasjon av informantar	10
3.4 Gjennomføring	11
3.5 Analyse	12
3.6 Validitet og reliabilitet.....	12
3.6.1 Reliabilitet.....	13
3.6.2 Validitet	13
4.0 Resultat og drøfting.....	13
4.1 Samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro.....	13
4.1.1 konsentrasjon.....	14
4.1.2 Ro.....	15
4.2 Samanheng mellom fysisk aktivitet og læringsmiljø	16
4.3 Forskjellar blant elevar i fysisk aktivitet, konsentrasjon og ro	17
4.3.1 Aktivitetsnivå.....	17
4.3.2 Kjønnforskjellar	17
4.3.3 ro/uro	18
5.0 Oppsummering og Konklusjon	19
6.0 Litteraturliste.....	21
7.0 Vedlegg	24
7.1 Vedlegg 1	24
7.2 Vedlegg 2.....	25

1. Innleiing

Det har lenge vært dokumentert at fysisk aktivitet gir positiv helseeffekt fysisk, psykisk og sosialt for både barn og vaksne. Derimot fins det mindre dokumentert teori om kva for ein effekt fysisk aktivitet har for fagleg prestasjon, konsentrasjon og arbeidsro blant elevar, sjølv om dette har fått meir fokus dei seinare åra. Studiar frå alle statane i USA viser bl.a. at fysisk aktivitet kan styrke konsentrasjon og dermed også påverke læringsmiljøet positivt (Center og Disease Control and Prevention, 2010, ref. I Vingdal, 2014). Og seinast i år publiserte ein dansk rapport resultat som viser at fysisk aktivitet har ein positiv effekt for både konsentrasjon, læring og trivsel til elevar i skulen. I tillegg påpekar folkehelsemeldinga at "økt fysisk aktivitet ser ut til å virke inn på barn og ungdoms konsentrasjonsevne, og bidra positiv til aferden i klasserommet" (St. Meld. Nr. 34, 2012-2013).

I dei siste åra har fysisk aktivitet fått meir fokus i skulen, og regjeringa har gjort nokre tiltak får å få inn meir av dette i skulen. I 2009 vart det bestemt at elevar frå 5.-7. Klasse har rett til fysisk aktivitet utanom kroppsøving med den hensikt å leggje til rette for ein variert og aktiv kvardag (Utdanningsdirektoratet, 2009). Dette er berre innført på mellomsteget, til tross for at fleire barn og unge sluttar med aktivitet når dei blir eldre. Helsedirektoratet sin kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form frå 2011 viser at 9-åringar i snitt var 40% meir aktive enn 15-åringar (Kolle, Stokke, Hansen & Andersen, 2012). Det betyr likevel ikkje at det er mindre fysisk aktivitet på ungdomssteget, men det er mindre som er pålagt.

Bakgrunnen for undersøkinga er etter interessa for ASK – studiet og det eg har opplevd i praksisperiodane. Eg har ønskt å sjå kva slags effekt fysisk aktivitet har for læringsmiljøet, om elevar blir meir rolege og konsentrerte etter fysisk aktivitet og om ein ser forskjell mellom elevane i dette.

I praksisperiodane mine har eg sett stor variasjon av grad av aktivitet i kroppsøvingstimar og då spesielt på ungdomssteget. I nokre av klassane var alle veldig aktive, i andre var fåtalet aktive. Graden av prioritering av fysisk aktivitet varierte frå skule til skule, slik som eg oppfatta det. Nokre skular hadde timar med fysisk aktivitet som blir kalla «fysak» i tillegg til kroppsøvingstimar, andre skular har berre kroppsøvingstimar. I løpet av tida eg har gått på lærarstudiet har eg hørt mykje om ASK – studiet "Active Smarter Kids". Studiet er eit stort forsknings- og utviklingsprosjekt som skal undersøke om auka fysisk aktivitet i samsel med fag påverkar skuleprestasjon, skuletrivsel og helse hos 5. klassingar (Resaland et al. 2015)

Fleire skular har på bakgrunn av prosjektet innført meir fysak i skulekvardagen med fagleg relatert innhald.

Problemstilling og avgrensing

Med bakgrunn av emnet har eg valt følgjande problemstilling:

Korleis ser lærarar samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro hos elevar i ungdomsskulen?

For å undersøke denne problemstillinga nærmare har eg gjennomført 4 kvalitative intervjuar ved ein skule som var med på ASK prosjektet, og som har satsa meir på fysisk aktivitet i etterkant av prosjektet. Eg har undersøkt omgrepa fysisk aktivitet, konsentrasjon og ro. Sjølv om omgrepa konsentrasjon og ro er ulike, har eg vald å slå dei saman sidan det er ein samanheng mellom dei og sidan begge påverkar læringsmiljøet. Eg har vidare satt meg inn i studiar og rapportar som viser effekten av fysisk aktivitet i skulen. For å avgrense oppgåve valde eg å fokusere på elevar på ungdomsskulesteget.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

Kroppen er til for å brukast. Vi brukar den ved å være i bevegelse, og omgrepet Bevegelse omfattar alle former for fysisk aktivitet (Pedersen et al. 2016) Fysisk aktivitet er viktig for utvikling av sentrale eigenskapar for mennesket, slik som motoriske ferdigheiter. Praktiserer ein varierte og allsidige variantar av bevgelse i fysisk aktivitet, er man med på å utvikle både fysiske og motoriske ferdigheiter som for alle menneske er vesentlig (Vingdal, 2014). For å sikre optimal utvikling av desse eigenskapane er anbefalingane frå helsedirektoratet for barn og unge å være i minimum 60 minutt fysisk aktivitet, for vaksne er anbefalingane halvparten av dette. Fysisk aktivitet utover dette kan gi ytterligare helsegevinstar (Helsedirektoratet, 2016).

2.1.1 Omgrepet fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet brukast om ulike fysisk utøvingar som leik, idrett, mosjon og kvardagsleg aktivitet (Vingdal, 2014), Det er ikkje enkelt å finne ein fast definisjon, men som oftast nyttast følgjande

definisjon "Enhver kroppslig bevegelse inititert av kroppsmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforvruk utvoer hvilenivå" (Haug & Samdal, 2004). Det medfører at variantar av bevegelse som å gå, jogge og sykle er å være i fysisk aktivitet. Kor stor effekt og gevinst man får av fysisk aktivitet avhenger av fleire faktorar. Det er aktiviteten ein utøvar, intensiteten og varigheita som er avgjerande for å oppnå effekt som fysiske og motoriske ferdigheiter eller forbetring av helse (Pedersen, et al. 2016).

Folkehelsemeldinga fordrar skulane til å ha meir fysisk aktivitet i skulen og dette skal skje under kyndig vegleiing frå læraren " Tilrettelegging for daglig fysisk aktivitet i skolen fremmer ikke bare fysisk form, helse og trivsel, men også læringsmiljø og skoleprestasjoner" (St. Meld. 34 (2012-2013), s.3). **Etter dette vart det eit aukande fokus i skulen på at elevar bør ha meir fysisk aktivitet, og at dette bør bli satt i ein skulefagleg kontekst.** Fysisk aktiv læring er eit omgrep som tek det for seg. "Det kan brukast om læring der elevene lærer gjennom å være i bevegelse" (Vingdal, 2014, s. 12). Fokuset er satt mot heilskapleg læring og fysisk aktivitet i ein skulefagleg kontekst (Vingdal, 2014). Heilskapleg læring tek utgangspunkt i Bronfenbrenners modell, og at eleven lærer med heile seg og lærer ulikt i ulike miljø (Imsen, 2012). Stortingsmeldinga påpeikar at skulane står fritt i arbeidet med å leggje til rette for meir fysisk aktivitet, så lenge det skjer under kyndig vegleiing frå læraren (St. Meld. 34 2012-2013). I dette arbeidet må læraren huske på at elevane i løpet av ein skuledag kan være i fysisk aktivitet ved fleire anledningar. På bakgrunn av dette har ein dansk rapport delt fysisk aktivitet inn i kategoriane aktive pausar, fysisk trening, Bevegelse i undervisninga, idrettsfag/kroppspøving, friminutt/pausar og aktiv transport (Pedersen, et al. 2016). Rapporten kan være eit hjelpemiddel for skulane i prioritering av fysisk aktivitet.

2.2 Barn og fysisk aktivitet

For barn og unge vil det være ein fordel med meir fysisk aktivitet i skulen, bl.a. på grunn av helsegevinstane dette fører til, og som Kvam (2014) påpeiker kan barn og unge dra med seg helsegevinstane inn i vaksenlivet. I handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009 peikar Utdanning- og forskningsdepartementet på at fysisk aktivitet er ein viktig føresetnad for barn og unge sin fysiske, psykiske og sosiale utvikling (Utdanning- og forskningsdepartementet, 2005). I ein klasse vil man oppleve at elevar er ulike, og ein vil sjå forskjellar blant elevar i kjønn, fysisk, psykisk og sosial utvikling(Brattenborg & Engebretsen, 2013). Ein utfordring i dagens samfunn er inaktive barn og aukande forskjellar mellom aktive og inaktive. Ein dansk rapport (Pedersen et al. 2016) hevdar at man ikkje kan sjå ein markant endring i at barn er blitt mindre aktive dei siste åra, men det ein kan sjå er større skilje mellom dei som er aktive og inaktive. Altså at dei som er aktive er blitt meir aktive

og motsett med dei inaktive. Rapporten tar også for seg effekten av helsegevinstar dei med eit høgt aktivitetsnivå får i forhold til dei som er lite aktive (Pedersen et al. 2016). Dette viser kor viktig fysisk aktivitet er for barn, og kor viktig det er med fysisk aktivitet i skulen. Haga & Sigmundsson (2006) Understreker at satsing på fysisk aktivitet i skulen vil være ein investering i eit helsefremjande og førebyggjande perspektiv, fordi barn og unge som er inaktive tar med seg holdninga inn i vaksenlivet.

Hos barn og unge minkar aktivitetsnivået med alderen. Ein kartleggingsundersøking gjort av Norges idrettshøgskule på oppdrag frå Helsedirektoratet i 2011 visar at 86,2 % av gutane og 60,8 % av jentene blant 9-åringar når det anbefalte aktivitetsnivået. For 15-åringar er dei tilsvarande tala 58,1% for gutar og 43,2% for jenter (Kolle m.fl. 2012). Helseaspektet er den største utfordringa ein ser i dag med at fleire barn og unge er inaktive, og nokon av dei er ikkje i aktivitet i det heile tatt på fritida. Det er med å understreke viktigheita av fysisk aktivitet i skulen, og i dette arbeidet er læraren viktig. Læraren skal ta omsyn til både aktive og inaktive elevar og er spesielt viktig for å nå ut til dei inaktive elevane og gjere innhaldet interessant for dei og motiverer dei til å fortsette med å drive med aktivitet. Det krev at læraren oppdaterer seg på både faglig og didaktisk kompetanse, sidan samfunnet og skulen endrar seg stadig (Brattenborg & Engebretsen, 2012).

2.3 Konsentrasjon og uro

Å kunne konsentrere seg om ei oppgåve er ein viktig føresetnad for læring. Men elevar, som menneskjer flest, er ulike med omsyn til kva og kor mykje dei klarer å feste merksemda mot om gangen. Difor må krav til konsentrasjon og oppgåveorientert læring være tilpassa alderstrinna, og gradvis aukast (Gjøsund & Huseby, 2013). **I eit klasserom kan det være så mykje som 30 elevar, då er det ikkje rart at konsentrasjonsevna blir påverka av fleire forhold.** Oppgåva i seg sjølv, lenga og varigheita på den, motivasjon og distraherande faktorar er alle element som kan verke inn på konsentrasjonen (Zeiner, 2004). Hos barn og unge kan også motorisk uro, psykiske belastningar og sosiale relasjonar verke negativt inn på konsentrasjonen (Gjøsund & Huseby, 2013).

På same måte som med konsentrasjon, er uro eit omgrep som kan bety så mangt og som det er mange årsaker til at det kan oppstå. I skulen og i klasserommet kan uro bli skapt av mange eller av enkelt elevar. Når det er enkeltelevar som skapar uro i klasserommet, er dette ofte elevar som har konsentrasjon- og/eller åtferdsproblem. Slike elevar krev gjerne fleire rammer enn vanlege elevar, og skulen kan være ein arena for å unngå at åtferdsproblem oppstår (Duvner, 2004).

Sjølv om konsentrasjon og uro går litt hand i hand, betyr ikkje det at elevlar må være urolege for å være ukonsentrerte. Enkelte av desse elevane kan ha vanskar med oppmerksamheit sjølv om dei er rolege (Øgrim, 2009). Elevane kan sitte stille sjølv om dei ikkje er konsentrerte om oppgåva. Desse elevane har mange fellestrekk med ADHD. Dei får ikkje med seg beskjedar, høyrer ikkje etter, har vanskar med å planleggje og organisere, og unngår aktivitetar som krev mental innsats (Øgrim, 2009).

2.3.1 Samanheng med fysisk aktivitet

Kroppen er eit oppkome av energi og den må være i aktivitet. Ifølgje Dewey & Fink (1974) vil energien elevane har i seg bli ei kjelde til ukonsentrasjon og urolegheit, dersom dei ikkje får utløp for den. Sjølv om man er i ferd med å sjå ein endring, er det framleis i dagens skule lagt stor vekt på stillestitande aktivitetar, der det er lagt vekt på at elevane skal sitje stille og i ro arbeide med aktivitetar. Dersom læraren overser behovet elevane har for å få ut energien, og brukar all tid på å holde ro og fokus kan dette være ein årsak til disiplinproblem, med bråk og uro i skulen. Resultatet blir resultatet då at fysisk aktive barn blir rastlause og urolege. Det vil og føre til at dei rolege og flinke elevane i mindre grad enn vanleg tar fatt på oppgåva med konstruktiv planlegging og handling (Dewey & Fink, 1974).

Zeiner (2004) nemde oppgåva, lengda på oppgåva og motivasjon som faktorar som kan påverke konsentrasjonen til elevane. Det kan derfor være lurt å ha variasjon i oppgåver og aktivitetar. Faktorar som interesser, konsentrasjon og aktivitetsnivå er faktorar som har med elevens motivasjon å gjere, desse vil bli betre når ein varierer oppgåver og aktivitetar (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Sit man lenge med same aktivitet kan aktive pausar være eit tiltak for å bryte opp aktiviteten. Ein dansk rapport fant at aktive pausar eller "powerpausar" kan være eit tiltak for å holde konsentrasjonen til elevlar oppe. Den visar at aktive pausar kan bryte dei stillesitjande aktivitetane når elevane visar teikn til å være trøtt og lei (Pedersen et al. 2016).

I skulen skal mange elevlar takast omsyn til. For elevlar med ADHD er dette ekstra viktig, då dei krev tettare oppfølging enn andre. Desse elevane blir lett påverka av inntrykk i store grupper, årsaken til det er at dei ikkje klarer å holde fokus på det vesentlige (Moen, 2004). I så måte vil eit pedagogisk spørsmål for læraren være i kor stor grad og i kva for nokre samanhengar det bør gjennomførast samarbeidsaktivitetar.

Elevar med ADHD har eit større behov enn andre for å bevege på seg, fordi dei naturleg har meir uro i kroppen som dei treng å få utløp for. I følgje Duvner (2009) kan ein avtale med lærar om å ta ein tur ut etter å ha arbeida i ein tidsperiode kan fungere bra. Moen (2004) poengterer at små aktive pausar kan være nyttig for elevar med ADHD sidan dei ikkje klarer å holde fokus over ein lengre periode. Slik sett kan altså fysisk aktivitet ha positiv effekt for elevar som har mykje motorisk uro i kroppen og treng å få utløp for den, då dei får den energien dei har i seg og er klar for nye arbeidsoppgåver etterpå. I sin mastergradsoppgåve frå 2010 om kroppsøving og uro fant Lars Waade at fysisk aktivitet har større effekt for elevar med åtferdsvanskar enn dei andre i klassen sidan dei vart rolegare etter å ha fått tatt seg ut (Waade, 2010).

2.4 Læringsmiljø og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet gir gode mogelegheiter for å arbeide med læringsmiljø, dette kjem og fram av

Opplæringslova § 9a frå 2012 som seier "Alle elevar i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring." For å få til dette må man kontinuerlig arbeide med læringsmiljøet. Ved å arbeide kontinuerlig med eit godt læringsmiljø kan man unngå uro og ukonsentrerte elevar i klassen, og i dette arbeidet er relasjonsbygging viktig. Ifølgje Bergkastet, Dahl & Hansen (2009) er etablering av gode relasjonar mellom lærar og elev eit verkemiddel som kan redusere uro og skape ein gode disiplin hos elevar. I den samanheng kan kroppsøving og fysisk aktivitet være relevant sidan det gir læraren mogelegheit til å bli kjent med eleven på ein ann måte. Dette kjem også fram av Brattenborg & Engebretsen (2012) som seier at kroppsøving og kan gi læraren informasjon om elevanes interesser, behov og føresetnader, som han kan ta omsyn til i den vidare planlegginga.

Det sosiale aspektet er eit sentralt element i arbeid med klassemiljø. Vygskij var i likskap med Dewey opptatt av eit sosiokulturelt perspektiv på læring. Sagt med andre ord er dette læring som skjer i sosiale samanhengar der eleven er aktiv (Imsen, 2012). Vygskij ser læring og utvikling som eit resultat av sosialt samspill, og der det sosiale kjem før det individuelle (Imsen, 2012). Fysisk aktivitet gir mogelegheit til å lære saman med og av kvarandre. Sosiale ferdigheiter kan lærast i fysisk aktivitet, leik eller ved samarbeidslæring (Vingdal, 2014). Slik sett har sosiokulturell læring og fysisk aktiv læring ein del fellestrekk sidan begge ser mogelegheiter av praktisk læring i ein sosial kontekst.

3.0 Metode

For å belyse problemstillinga mi, må eg nytte ein metode som kan gi relevant informasjon om det eg undersøker. I samfunnsvitskapleg forskning skil ein mellom kvalitativ og kvantitativ metode (Tjora,

2012). Begge metodane har sine særtrekk og kvalitetar som forskaren må vurdere kva slags som eignar seg best opp mot studia si problemstillinga .

3.1 Kvalitativ metode

I mi oppgåve har eg valt å nytte ei kvalitativ metode. Det er ein metode der man ofte er tett på den eller dei man forskar på. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) er deltakande observasjon og intervju to av dei mest nytta metodane innafor kvalitativ forskning. Kvalitativ metode skil seg frå kvantitativ metode ved at den ikkje er ute etter å generalisere, men å undersøke det spesielle. I kvalitativ metode er man ute etter å finne det særeigne i informantane sine meiningar og erfaringar. I mi oppgåva var eg ute etter å få ein auka kunnskap om eit spørsmål som baserer seg på lærarars erfaringar og meiningar. På bakgrunn av dette, var det naturleg å velje kvalitativ metode, der grad av fleksibilitet er viktig for å få tak i detaljert informasjon frå informantane. Det var viktig for meg å kome tett på informantane for å få eit djupare innblikk i deira personlege opplevingar, og dette var mogeleg med kvalitativ metode. Både kvalitativ metode og kvantitativ metode er ute etter informasjon om informantane. Men i kvalitativ metode vil man utdjupa grunninga til informantanes holdningar, meiningar og erfaringar, i tillegg vil grad av fleksibilitet i kvalitativ metode gjere det mogeleg å kome inn på tema og forhold som ikkje var tenkt i utgangspunktet, men som kan være relevant (Tjora, 2012).

3.2 Semistrukturert intervju

I eit intervju kan man på innhente informasjon om forskingsobjektet egne opplevingar og historier. Intervjupersonen gis moglegheit til å gi beskrivande opplevingar frå sin eigen erfaring (Kvale, 2012). Eg nytta meg av semistrukturert intervjuguide i mi oppgåve med nokre opne spørsmål for å få utdjupande svar på nokre tematiske inndelingar som skulle gje svar på problemstillinga. Semistrukturert intervju kjenneteiknast ved at det har ein halvfast struktur med nokre overordna tema, og der rekkjefølga ikkje er fastlagd på førehand (Tjora, 2012). Sidan informantane var både kroppsøvlingslærar og kontaktlærarar kan opplevingane av tema variere. Ved å bruke denne typen intervju fekk eg mogelegheit til å stille oppfølgingsspørsmål undervegs visst ny kunnskap kom fram.

3.3 Utval og presentasjon av informantar

For å kunne belyse problemstillinga mi, såg eg det som naturleg å ta utgangspunkt i lærarar som har fysisk aktivitet i si undervisning. I utvalsprosessen valde eg å finne informantar ved ein skule der fysisk aktivitet blir prioritet, til dette fekk eg nyttig informasjon av dei som arbeidar med ASK-prosjektet (Resaland et al. 2015). Det var og ein føresetnad at lærarane arbeide ved ungdomssteget. Gjennom ein rektor ved ein barne- og ungdomsskule fekk eg avtalt intervju med to lærarar som hovudsakeleg var kroppsøvlingslærarar og to som var kontaktlærarar. For meg var det relevant at

lærarane var både kroppsøvings- og kontaktlærer då eg var ute etter å få eit heilskapsinntrykk av elevane, både i skulesamanheng og på fritida.

Intervjua mine hadde ein varigheit på mellom 30 min og 45 min. Eg intervjua totalt fire lærarar ved ein skule. Dei underviste ved 8. og 10. trinn. Det var ein kroppsøvlingslærer og ein kontaktlærer per trinn. Nedanfor er det ein kort skildring av kvar informant,

Informant 1:

Har arbeida som lærar i 16 år. Har utdanning i lærarskule med grunnfag i idrett, og har eit mellomfag i fysisk aktivitet for funksjonshemma ved NIH. Underviser hovudsakleg i 8.Klasse, og har ein 10. Klasse i kroppsøving

Informant 2:

I sitt første år som lærar. Har utdanning i grunnskulelærerutdanning 1-7. Er kontaktlærer i 8. Klasse, og underviser også i 5. og 9. Klasse.

Informant 3:

Har arbeida som lærar i 22 år. Er allmennlærer, og har årseining i mat og helse. Underviser i 10. Klasse der ho er kontaktlærer, og har nokre få timar i 5. Klasse.

Informant 4:

Er i sitt 16 år som lærar. Har høgskule- og univeristetsutdanning. Har tatt både årseiningar og halvårseiningar, og PPU til slutt. Underviser 10. klasse, og har 8. klasse i utdanningsval.

3.4 Gjennomføring

I førekant av datainnsamlinga tok eg kontakt med rektor på mail for å høyre når informantane kunne stille til intervju. Rektor og informantane responderte raskt, og intervjutidspunkt vart hurtig avtalt. Eg utarbeida så eit informasjonsskriv til informantane som innehaltdt informasjon om prosjektet og om

intervjusituasjonen (Vedlegg 2). På den måten kunne informantane førebu seg til intervjuet, då dei viste om samtaleemnet og kva som vil skje før, under og etter intervjuet. Informasjonsskrivet sendte eg på mail til rektor, som vidaresendte det til informantane.

På bakgrunn av informasjonen som informantane fekk om prosjektet, utarbeida eg ein semistrukturert intervjuguide (vedlegg 1). Den inneheldt tematiske inndelingar og med nokre opne spørsmål til kvar kategori som anbefalt av Tjora (2012). Ein slik intervjuguide gir og mogelegheit for å stille oppfølgings spørsmål undervegs. Intervjuguiden vart godkjent av vegleiar. Eg sendte ikkje intervjuguiden til informantane men dei fekk sjå gjennom den før sjølve intervjuet, slik at dei visste kva slags spørsmål som ville kome, dei fekk og tilbod om å ha intervjuguiden framfor seg i intervjuet.

Intervjua vart gjennomført på skulen der informantane jobba. På skulen fekk eg hjelp til å få kontakt med informantane, og det vart funne eit rom der samtalen med ein og ein lærar kunne skje utan forstyrring. Før intervjuet gjekk eg gjennom informasjonsskrivet som dei hadde fått tilsendt på mail. Eg informerte dei og om bruk av opptaksutstyr og om gangen i intervjuet, før dei skreiv under på samtykkeerklæringa.

3.5 Analyse

Etter at intervjua hadde blitt gjennomførte, vart dei transkriberte. Eg overførte då informantanes munnleg tale frå bandopptaket over til skriftspråk, og med det fekk eg direkte tale ned på ark. I analysen av innsamlede data må man ta stilling til omgrep som *meningstolking* og *meningskategorisering*, Meningskategorisering vil seie at informasjonen i frå intervjua blir lagt i kategoriar, på den måten kan mykje informasjon bli forenkla i kategoriar (Kvale, 2012). Med meningstolking meinast at man går i dybden av teksten og tolkar det rundt formål og teori (Kvale, 2012). Når eg analyserte informasjonen frå informantane, kategoriserte eg innhaldet i kategoriar som *fysisk aktivitet*, *konsentrasjon*, *ro* og *læringsmiljø*. Slik at eg fekk ein enkel oversikt over informatanes meiningar om tema i kategoriane. Vidare tolka eg informasjonen frå intervjua. I denne fasen plukka eg ut den informasjonen eg følte var relevant for teorien og problemstillinga

3.6 Validitet og reliabilitet

Når man skal samle inn data er det viktig at man får svar på det man ønskjer, og som er relevant for problemstillinga. Validitet og reliabilitet er to omgrep som indikerer kvalitet i samfunnsvitskapleg forskning. Reliabilitet handlar om kor påliteleg og truverdig funna eller datamaterialet er, validitet derimot kan seie handlar om funna i studien er gyldige og relevante (Tjora, 2012).

3.6.1 Reliabilitet

Det er fleire faktorar som kan seie noko om kor nøyaktig og pålitelig datainnsamlinga er.

Kommunikasjon mellom intervjuar og informant, og korleis datainnsamlinga blir arbeida med i ettertid kan påverke truverda til datamaterialet. Kvale (2012) skriver at måten spørsmålet blir formulert på kan påverke innhaldet i svaret direkte. Ved å stille leiande spørsmål og verbal og nonverbal respons på svar, kan intervjuaren være ein faktor som påverkar svara på dei neste spørsmåla. Men sjølv om intervjuaren stiller leiande spørsmål treng ikkje dette nødvendigvis å svekke intervjuarens reliabilitet (Kvale, 2012). Eg nytta meg av bandopptak i intervju som eg i ettertid transkriberte, dette er med på å forsterke truverda til datamaterialet i oppgåva mi. Det betyr likevel ikkje at all data i mi oppgåve er truverdig. Kvale & Brinkmann (2009) hevdar at transkripsjonens intersubjektive reliabilitet kan bli til eit sjølvstendig innhald. Med dette meinast at måten eg tolkar meningsinnhaldet på kan være forskjellig frå ein anna person, sjølv om teksten er den samme, dette kan svekke pålitelegheita.

3.6.2 Validitet

Intervjuguiden var eit viktig verktøy for meg for å få informantane til å fortelje mest mogeleg om sine erfaringar og meiningar. Den omfatta sentrale spørsmål og tema som var nøye gjennomgått slik at datamaterialet kan være av relevanse for problemstillinga. I utarbeidinga av intervjuguiden var der også viktig å unngå stille leiande spørsmål, og heller stille gode spørsmål slik at informanten fortel så rikt og fyldig som mogeleg (Dalen, 2012). I arbeidet med intervjuguiden nytta eg pilotstudie, dette er med på å styrke validiteten i datamaterialet. For å styrke validiteten i datamaterialet nytta eg pilotstudie, den var eit hjelpemiddel for meg der eg fekk testa meg sjølv ut som intervjuar og eg fekk testa ut om bandopptaket fungerte. (Dalen 2012) peikar på at ein i eit prøveintervju kan få tilbakemeldingar som kan styrke både spørsmålas utforming og personens væremåte. Pilotstudiet mitt vart forbetra ved at eg fekk gjort nødvendige endringar i utforminga av nokre spørsmål i intervjuguiden.

4.0 Resultat og drøfting

I oppgåva ville eg undersøkje synet lærarar har på samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro. I denne delen vil eg presentere resultat og funn frå intervju, samt drøfte dette opp mot relevant teori.

4.1 Samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro

I teoridelen vart det nemnt at konsentrasjo og ro heng saman, og at dei kan ha samanheng med fysisk aktivitet. Dette kjem og fram av informantan. I dei neste delkapitla vil eg kome inn på samanhengar som vart nemnt i intervju og drøfte dei opp mot relevant teori.

4.1.1 konsentrasjon

Under intervjua kom det fram at alle informantane meinte det er ein samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon blant elevar, men ikkje alle brukte det i undervisninga. Tre av informantane brukar aktive pausar dersom dei såg elevane var i ferd med å miste fokus, og dei brukte aktive pausar både inne og ute. Var det derimot enkeltelevar som var ukonsentrerte seier informantane at det hjelp å la eleven få seg nokre minutts luftepause. Ein informant fortel dette om å bruke fysisk aktivitet når elevar blir ukonsentrerte:

” Blir dei ukonsentrerte kjem dette med fysisk aktivitet inn. Ser det tydelig i dobbelttimane at dei etter kvart blir ukonsentrerte. Då tar vi ein sånn ”just dance”, slik at dei får bevegde seg og då klare dei å konsentrere seg igjen etterpå. Elevane spør også etter det visst dei merka at det begynner å skli ut, så det funka faktisk veldig godt”

Vidare seier alle informantane at elevane er meir konsentrerte i ein vanleg undervisningstime etter å ha vært i fysisk aktivitet i tida før. Dei poengterer og at det kan være fleire årsaker til dette. Ein anna fortel at elevane er ukonsentrerte spesielt i tida før mat, men at svolt kan være ein faktor til det. Om det er forskjell på elevane når dei kjem inn etter å ha vært i fysisk aktivitet seier informant 3 dette:

”Ja det trur eg, det trur eg alle kan skrive under på. Det er eit heilt anna humør etter desse pausane med ASK timar. Kan nok ikkje måle det på snittkarakter endå, men trivselen blir i alle fall betre og det skjer ganske umiddelbart.”

Ut frå svara frå informantane kan det sjå ut som det er ein samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon, og at dette kan være eit tiltak for lærar i undervisninga. Dette kan sjåast i samanheng med fleire studiar. Ein amerikansk studie fant at fysisk aktivitet kan ha styrke konsentrasjonen (Center of Disease Control and Prevention, 2010. Ref. i Vingdal, 2014), og ein dansk rapport viser til at aktive pausar kan være eit hjelpemiddel for å holde på konsentrasjonen (Pedersen et al. 2016). Av informantane vel tre av dei å bruke aktive pausar både inne og ute, sidan dei meiner det har effekt på konsentrasjonen. Spesielt mykje bruker dei «just dance» når dei ser elevane er i ferd med å miste fokus. Dette viser at fysisk aktive pausar kan være nyttig når elevar byrjar å miste konsentrasjonen og bli tunge i hovudet. Det kjem og fram i det eine intervjuet: ” Eg sender dei ut i 5 minutt og dei spelar mykje ”gris”, då får dei luft før dei er klar igjen, og det funkar ganske greit”. Likevel er det ein informant som ikkje nyttar fysisk aktive pausar og han grunngir det med at det fort tek meir enn 5

minutt. Det kan sjåast i tråd med det (Brattenborg & Engebretsen, 2013) skriv om god organisering som er viktig med tanke på utnytting av tid og for å optimalisere læring. Slik sett er planlegging og organisering frå læraren viktig om aktive pausar skal ha noko effekt for konsentrasjon til elevane.

Når ein ser på svara frå informantane er det usikkert om det er fysisk aktivitet som er årsaken til at elevane er rolegare og konsentrerte i undervisninga etter å ha vært i fysisk aktivitet. Som ein informant nemner er elevane rolegare i starten av timen enn mot slutten, men det er vanskelig å vite om det er på grunn av fysisk aktivitet, for i friminutta er dei ikkje so aktive lenger. Dette blir også framheva av (Pedersen et al. 2016) som seier at i friminutt vil nokre elevar vil være fysisk aktive i friminutt, medan andre vil være aktive. Sånn sett kan det sjå ut som at det ikkje nødvendigvis er fysisk aktivitet som er ein årsak. Likevel trur og meiner informantane at det er ein samanheng der. Informant 4 seier *"Eg merkar at dei kjem tidlegare til ro etter ein time med fysisk aktivitet, om det er det som er årsaken veit eg ikkje, men eg vil tru det har påverknad"*. Dette kan sjåast i samanheng med metaanalyse studie til Fedewa & Ahnsom fant at fysisk aktivitet har positiv effekt på kognitive funksjonar som konsentrasjon og arbeidsminne (Fedewa & Ahn, 2011. ref. i Pedersen et al. 2016). Svara frå informantane og fleire studiar kan tyde på at fysisk aktivitet har ein positiv effekt på elevars konsentrasjon og kognitive funksjonar. På den andre sida må det og understrekast at finst lite teori og studiar som kan bekrefte at det er ein samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon.

4.1.2 Ro

På same måte som med konsentrasjon, ser informantane ein samanheng mellom fysisk aktivitet og ro. Dei fleste av informantane seier at det er dei same elevane som er urolege som og blir ukonsentrerte. Ein informant seiere dette om samanheng mellom fysisk aktivitet og ro: *«Eg merka i alle fall det at vi kjem tidlegare til ro etter ein time med fysisk aktivitet eller friminutt»*. Ein anna informant påpeikar at det er generelt lite uro og tull i timane og friminutt og at det kan ha samanheng med at får være i aktivitet i desse ASK timane. Sjølv om informantane meiner det er samanheng mellom fysisk aktivitet og ro hos elevane, vel dei ei anna tilnærming når elevar blir urolege enn når dei blir ukonsentrerte. To av informantane sender elevar ut for å ta ein «timeout» om dei blir urolege. Dei andre prøver å unngå dette, men det hender dei må gjere det og. Informantane fortel at det viktigaste er at dei som vil arbeide og konsentrere seg om ei oppgåve skal få lov til det.

Mine funn tyder på at det blir brukt lite fysisk aktivitet når det er uro i klasserommet, det til tross for at informantane meiner det er samanheng mellom fysisk aktivitet og ro blant elevar. Det er meir usikker kvifor dei gjer det slik, men ut frå svara dei gav kan det tyde på at det er få elevar som lagar uro og fokuset er på at den større gruppa skal kunne konsentrere seg om arbeidsoppgåvene.

Informant 1 seier dette om arbeidsro: «*Då skal det være mulig å konsentrerer seg, ikkje sånn at du forstyrra noken andre*». Ein anna informant pleier å bort dit uroen er for å forsøke å roe ned. På den andre sida, visst man overser fysisk aktivitet og behøver enkelte har for å være i aktivitet, kan det bli ein årsak til uroen. (Dewey & Fink, 1974) understrekar at kroppen har behov for å være i aktivitet, visst ikkje kan det bli ein årsak til uro i timen. Noko også infatmant 2 poengterer: "Om du har mykje energi so klare du ikkje å sitte i ro, og visst eleven ikkje får utløp for energien, so kjem han ikkje til å klare å sitte i ro". Det kan og være at informantane vel å ikkje bruke fysisk aktivitet fordi det er dei elevane som naturleg er meir urolege og ukonsentrerte som skapar uroa i klassen. Likevel skal ein heller ikkje oversjå betydinga fysisk aktivitet kan ha for desse elevane. Som Waade (2010) seier vart elevar med åtferdsvanskar rolegare etter å ha fått tatt seg ut. Ein ide kan då være å ha ein individuell avtale med lærar om å få lov til å gå ut og bevege på seg dersom dei blir urolege framfor å bli sendt ut på gangen.

4.2 Samanheng mellom fysisk aktivitet og læringsmiljø

På spørsmål om læringsmiljøet har blitt betre ved satsing på fysisk aktivitet og innføring av ASK timar, svarar alle informantane ja. Fleire av informantane seier at elevane no spør etter aktive pausar fordi dei synast det er gøy. Informantane nemner også det sosiale og at dei gjer ting i lag som noko som har påverka læringsmiljøet. Om dette seier informant !: " *Det har påverka læringsmiljøet, for dei gjer noko ilag. Dei får eit anna forhold når ein gjer praktiske ting ilag. Det trur eg absolutt er bra for miljøet*". Nokre av informantane seier at gutanes iver etter å være i aktivitet kan bli eit uromoment i timen.

Vingdal (2014) seier at fysisk aktivitet gir moglegheit for læring av sosiale ferdigheiter, og som er positivt for læringsmiljøet, noko også informantane trekk fram. Dette kjem og fram av ein informant som seier at satsinga på fysisk aktivitet har effekt for dei elevane som er litt sosialt utafør, sidan dei må være med aktivitet. Ein utfordring med fysisk aktivitet og læringsmiljø er at det kan bli eit stort fokus på timane med fysisk aktivitet. Ein informant seier at gutane byrjar å bevege på seg i timen før ASK timen fordi dei ivrar etter å kome seg i aktivitet, dette blir då eit uromoment i timen dei har. Denne sida viser kor viktig læraren er i læringsmiljø. Som Bergkastet m.fl. (2009) påpeiker vil

etablering av relasjon mellom lærar og elev kunne bidra til å redusere uro og skape god disiplin hos elevane.

4.3 Forskjellar blant elevar i fysisk aktivitet, konsentrasjon og ro

Eit av føremåla med studien var å finne ut om lærarar opplevde forskjellar blant elevar i fysisk aktivitet konsentrasjon og ro, og om dei opplever om desse elevane har fordel eller ulempe av fysisk aktivitet i undervisninga. I dette kapittelet vil eg derfor kome inn på forskjellar som var nemnt i intervjuet som kjønn, aktivitetsnivå og generell ro/uro som vil bli drøfta vidare.

4.3.1 Aktivitetsnivå

På spørsmål om kven som har hatt fordel av innføringa av ASK timane på skulen, svarar informantane elevane som er inaktive på fritida. Informant 4 seier dette om elevar som har hatt fordel av ASK timane i skulen: *« Dei elevane som er totalt inaktive på fritida, har eg sett ha fordel av det »*. I timane til informantane er det liten forskjell mellom elevar som er aktive og inaktive på fritida, men to av informantane seier dei ser eit lite skilje der dei aktive elevane er rolegare og meir konsentrerte enn andre. Alle informantane trekk fram at elevar som er veldig aktive og som har strukturert kvardag, og er flinke og strukturerte i skularbeidet.

(Pedersen et al. 2016) hevder at fysisk aktivitet med aktive pausar kan påverke konsentrasjonen til elevane. Noko av dette trekk og informant 2 fram som viktig for inaktive elevar *« Eg har noken elevar som har mykje energi og som ikkje trenar på fritida og dei må berre ut for å roe seg ned nok til å lese ein tekst »*. Dei fleste av informantane trekk fram helseaspektet og som ein positiv faktor for dei inaktive, det kjem og fram av (Kvam 2014). Det kan sjå ut som at fysisk aktivitet i skolen ikkje berre gir helsemessige fordelar for inaktive elevar, men det kan og forbetre konsentrasjon og ro hos elevane. Dette kjem tydeleg fram hos informant 4 som ser på aktivitet på fritida som ein mulig faktor: *« Det kan ha med at visst du får tatt deg ut på trening på kveldstid, søver du betre, og då trur eg du er meir opplagt for å ta i mot nytt stoff og ikkje minst sitte i ro og konsentrere seg »*.

4.3.2 Kjønnforskjellar

På spørsmål om informantane ser forskjell blant elevar i konsentrasjon, svarar alle at jenter er meir konsentrerte enn gutar, men at årsakene til dette varierer. Informant 3 meiner at jenter har større variasjon i liva sine. Informant 4 seier dette om forskjell mellom gutar og jenter i konsentrasjon:

”Det er heitl klart at jentene er meir konsentrerte enn gutane. Gutane har litt meir loppe i blodet og må prate om alt mulig som dei interesser seg for. Jentene er litt lettare å få inn på emnet og arbeidsoppgåvene, og gi konkrete beskjedar til”

Som (Brattenborg & Engebretsen, 2013) seier vil man i ein klasse sjå forskjellar blant elevar i kjønn, og fysisk og psykisk utvikling. Det viser seg igjen i utsegna frå informantane som seier at jenter jamt over er meir konsentrerte enn gutar, og som informant 2 og 4 påpeiker er jentene rolegare enn gutane, og dei utrolege gutane har fordel av fysisk aktivitet. Årsaken til dette er ikkje enkelt å svare på og det er nok fleire faktorar som spelar inn her. (Imsen, 2012) seier at gutter og jenter har forskjellige interesser i fag, der gutane trivast betre i tekniske fag. Ser ein (Imsen, 2012) sin teori opp mot (Dewey & Fink, 1974) kan det ha samanheng, sidan Dewey meinte det var for lite praktiske fag i skulen, og at dette var ein årsak til at elevar vart urolege. Sidan gutar likar meir tekniske og praktiske fag kan altså det være ein årsak til at dei er meir urolege og mindre konsentrerte enn gutar, og derfor også kan ha større nytte av å ha ASK timar enn jenter. Man må og understreke at jenter kan og ha nytte av meir fysisk aktivitet. Sjølv om jenter er meir konsentrerte enn gutar kan dei og være ukonsentrerte.

4.3.3 ro/uro

Informantane seier at det generelt er lite uro i timane og friminutt og det er mogeleg at det er pga. fysisk aktivitet. Som allereie nemnt er det nokre urolege gutar som kan ha effekt av fysisk aktivitet i skulen. Informant 3 nemner spesielt dei som elevar som har hatt fordel av ASK timane. Det er og nokre få elevar som har problem med konsentrasjon og uro og som slit med dette. Dei fleste av informantane seier at elevar som har problem med konsentrasjon og uro har effekt av fysisk aktivitet, og at mange av desse er urolege gutar som dei ser har effekt av ASK timane.

Duvner (2004) skriv at elevar som har problem med konsentrasjon og uro treng å bevege på seg, dette er noko som også informantane trekk fram. Som den eine informanten seier er det nokon elevar som slit med konsentrasjon og uro, og for dei har desse ASK timane hatt positiv innverknad. Det samsvarar og med det (Waade, 2010) fant i si forsking. Likevel seier nokre informantar at ASK timane har vært ein utfordring for elevar med konsentrasjonsproblem, sidan dei blir urolege der og. Dette er eit interessant funn, og kan ha samanheng med det Moen (2004) skriv om elevar med konsentrasjonsproblem og inntrykk i store grupper. Informantane seier at desse elevane treng tett oppfølging i timen, og at man må ha klare rammer på aktivitet og organisering, noko som og (Duvner, 2004) trekk fram.

5.0 Oppsummering og Konklusjon

I denne studien ville eg finne ut meir om lærarar ser samanheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon og ro på ungdomstrinnet. Målet med oppgåva var å sjå om lærarane nytta fysisk aktivitet for å få elevane rolege eller konsentrerte, og kva for nokre elevar som hadde nytte av det. Då var det også naudsynt å sjå korleis lærarane underviste for å få elevar konsentrerte og rolege.

Informantane hadde mange felles meiningar, men eg fant og nokre forskjellar. Tre av informante sa dei nytta fysisk aktivitet i ein eller anna form når elevane var i ferd med å miste fokus, og dei meinte at det hadde positiv effekt på konsentrasjonen. Alle informantane såg at nokre elevar har større utbytte av ASK timane enn andre, og at dette har samanheng med konsentrasjon, ro og læringsmiljøet generelt. Inaktive elevar og gutar blir nemnt som dei som har fordel av innføringa av ASK timar. Elevar som slit med urolegheit og konsentrasjon til vanleg blir trekt fram som utfordring med ASK timane. Det ser ut som at læraren er viktig i ASK timane om det skal ha noko effekt på konsentrasjon, ro og læringsmiljøet for elevane.

Informantane er einige i at elevar er rolegare etter fysisk aktive timar. Om det er uro i timen er det likevel få av informantane som nyttar fysisk aktivitet, det kan ha samanheng med at det er få elevar som er urolege og at informantane har fokuset retta mot fellesskapet. Alle informantane meiner ASK timane har vært positivt for læringsmiljøet. Dei ser det er positivt at elevane får gjere ting i lag. Nokre av informantane ser og at det generelt er blitt eit rolegare klassemiljø.

Det er vanskelig å trekkje ein fast konklusjon i denne oppgåva. Ein årsak til det er at utvalet er nokså snevert, og utvalet er frå berre ein skule. På bakgrunn av informantanes meiningar og arbeidsmetodar vil eg likevel i denne studien konkludere med at lærarar ser at fysisk aktivitet har samanheng med konsentrasjon og ro hos elevar i ungdomsskulen. Sjølv om ikkje alle nytta fysisk aktivitet når elevane vart ukonsentrerte, meiner alle at elevane var meir konsentrerte og rolegare etter å ha vært i fysisk aktivitet. Samtidig kjem det fram at nokre elevar profiterer meir på det enn andre, og at ein ser utfordringar for enkelte elevar. Det kan tyde på at lærarens undervisning er viktig, dersom fysisk aktivitet skal kunne ha positiv innverknad på konsentrasjon, ro og læringsmiljøet.

6.0 Litteraturliste

Bergkastet, I., Dahl, L. & Hansen, K.A. (2009). *Elevens læringsmiljø – lærerens muligheter*.

Oslo: Universitetsforlaget.

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*.

Oslo: Cappelen Damm Akdamisk.)

Dewey, J., & Fink, H. (1974). *Erfaring og opdragelse* (Christian Ejlers' pædagogiske serie).

Oslo: Dreyer Christian Ejlers' Forl.

Duvner, T. (2004). *ADHD: Impulsivitet, overaktivitet, konsentrasjonsvansker*. Oslo: Damm

Gjørund, P & Huseby, R. (2013). *I fokus: Observasjonsarbeid i skolen*. Oslo: Damm

Haga, M. & Sigmundsson, H. (2006). Fysisk aktivitet i skolen – betydningen av fysisk aktivitet

for utvikling av fysisk form og motoriske ferdigheter. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (Red.) *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget. (s.13-21).

Haug, E. og Samdal, O. (2004). *Fysisk aktivitet og måltider i skolen*. Oslo:

Kunnskapsdepartementet, Utdannings- og forskningsdepartementet og Helsedepartementet.

Imsen, G. (2012). *Elevns verden – Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo:

Universitetsforlaget.

Kvam, M. (2014). *Barn og fysisk aktivitet – en gave for livet*. Henta 11.05.16 frå

<http://nhi.no/trening/fysisk-aktivitet-og-helse/barn-og-fysisk-aktivitet-en-gave-for-livet-40337.html>

Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *InterView – Introduksjon til et håndværk*.

København: Hans Reitzels.

Kvam, M. (2014). *Barn og fysisk aktivitet – en gave for livet*. Henta 11.05.16 frå

<http://nhi.no/trening/fysisk-aktivitet-og-helse/barn-og-fysisk-aktivitet-en-gave-for-livet-40337.html>

Kolle, E., Stokke, J.S., Hansen, B.H. & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant barn 6-, 9-, og 15-åringeri Norge – Resultater fra en katlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet.

Moen, A.R. (2004) Alternative skoletilbud. I Zeiner, P. (Red.) *Barn og unge med ADHD*.

Vollen: Tell forlag. (s. 283-297).

Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Roos E, von Seelen J. Fysisk

aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2016: 1-124.

Resaland, G. K., Moe, V. F., Aadland, E., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., .

. . Anderssen, S. A. (2015). Active Smarter Kids (ASK): Rationale and design of a cluster-randomized controlled trial investigating the effects of daily physical activity on children's academic performance and risk factors for non-communicable diseases. *BMC Public Health*, 15. doi: 10.1186/s12889-015-2049-y

St.meld. nr. 34. (2012-2013), (2013). *Folkehelsemeldinga*. Henta frå

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/?q=læringsmiljø&ch=3>

Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Utdannings- og forskningsdepartementet. (2005). *Sammen for fysisk aktivitet*.

Oslo: Kunnskapsdepartementet. Henta 12.05.16 frå

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/handlingsplan_2005-2009.pdf

Utdanningsdirektoratet. (2009). *Rett til fysisk aktivitet Udir – 11 – 2009*. Henta 10.05.16 frå

<http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Vingdal, I.M. (Red.) (2014). *Fysisk aktiv læring*. Oslo: Gyldendal

Waade, L. (2010). "Kan kroppsøving skape ro i skolen?". (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Nord-Trøndelag). Henta frå [https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/146994/1/Masteroppgave Lars Waade.pdf](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/146994/1/Masteroppgave%20Lars%20Waade.pdf)

Zeiner, P. (Red) (2004). *Barn og unge med ADHD*. Vollen: Tell forlag

Øgrim, G. (2004). Oppmerksomhetsforstyrrelse uten hyperaktivitet – en undergruppe av AD/HD. I Strand, G. (Red.) *AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi – en grunnbok*. Bergen: Fagbokforlaget. (s.61-93).

7.0 Vedlegg

7.1 Vedlegg 1

Intervjuguide

Innleiande samtale:

- Kor gamal er du?

- Kva utdanning har du?
- Kor mange år har du jobba som lærar?
- Underviser du i fleire klassar?

Fysisk aktivitet:

- Korleis vil du definere fysisk aktivitet?
- Kor mykje fysisk aktivitet har elevane i skuletida?
- På kva måte blir det jobba med fysisk aktivitet på denne skulen?
 - o I leiinga og lærarkollegiet?
 - o Individuelt?
- Kva positive og negative sider ser du med å bruke fysisk aktivitet i undervisninga?
- I arbeidet med fysisk aktivitet, kva slags omsyn blir det tatt med elevar som er aktive og inaktive på fritida?

Konsentrasjon og ro:

- Kva legg du i det å være konsentrert?
- Korleis arbeidar du for å få elevar konsentrerte?
- I dine timar, kva tiltak gjer du om du ser elevane verte ukonsentrerte?
- Opplever du nokon forskjellar bant elevar i det å være konsentrerte?
 - o Gutar eller jenter?
 - o I enkelte fag?
 - o Etter fysisk aktivitet eller friminutt?
 - o Aktive/inaktive?
- Kva legg du i at det skal være ro?
- Korleis arbeidar du for at det skal være arbeidsro i timane?
- Kva gjer du dersom det er uro i dine timar?

Generelt:

- Kva faktorar meiner/tenker du spelar inn på at elevar er konsentrerte/ukonsentrerte og rolege/urolege?
- I kva grad kan aktivitet på fritida ha noko å seie for konsentrasjonen og roen til elevane?
- Merkar du nokon forskjell på aktive og inaktive elevar i timane dine?
 - o På kva slags måte?
 - o Kva kan være grunnen?
- Korleis har skulens prioritering av fysisk aktivitet, påverka din undervisning?
 - o Har dette påverka læringsmiljøet i din/dine klassar?
 - o Har nokon elevar hatt fordel eller ulempe av dette?

7.2 Vedlegg 2

Informasjonsskriv til informantar

Førspurnad om deltaking i forskningsprosjekt

Bakgrunn og hensikt

Eg er ein student ved grunnskulelærerutdanninga 5-10. trinn ved Høgskulen i Sogn og Fjordane som for tida arbeidar med bacheloroppgåva som skal skrivast i løpet av våren. Formålet med prosjektet er å få betre innsikt i om fysisk aktivitet kan påverke læringsmiljøet. Prosjektet vil fokusere mest på konsentrasjon og ro hos elevane, og korleis bruk av fysisk aktivitet påverkar dette. På grunnlag av dette ynskjer eg å intervjuje lærarar om det aktuelle temaet. Intervjua reknar eg med vil ta mellom 30-45 min

Kva skjer med informasjonen?

For å kunne referere til informanten på ein mest presis måte, vil eg nytte med av opptaksutstyr under intervjuet. Etter at intervjuet er gjennomført, vil samtalen bli transkribert og lydopptaket sletta.

Alle personopplysninga vil bli behandla konfidensielt, og der berre intervjuar som vil ha tilgang til desse. Opplysningar om både skulen og deg vil bli anonymisert i bacheloroppgåva, det vil dermed ikkje være mogeleg å kjenne att deltakarar i publikasjonen. Prosjektet skal etter planen avsluttast 13.05.15, og personopplysningar, notat og opptak vil ikkje bli lagra vidare etter dette. Om det er ynskjeleg kan du som deltakar få tilgang til den ferdigstilte bacheloroppgåva etter prosjektslutt.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta si studien, og du kan når som helt trekke ditt samtykke utan å oppgjeve nokon grunn. Dersom du trekk deg, vil alle opplysningar bli anonymisert.

Håpar på eit raskt og positivt svar, og eg trur at både eg og informanten vil sitje att med ei erfaring rikare. Dykk kan kontakte meg på både epost og telefon.

Med venleg helsing

Torbjørn Løken Bergum

Telefon: 47904824

Epost: [http://torbjorn.bergum@gmail.com](mailto:torbjorn.bergum@gmail.com)