

# BACHELOROPPGAVE

## **Hvordan kan kroppsøvingslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede?**

Av

Sara-Shirin Grindheim, kandidatnummer 313

Ingrid Mork Nygård, kandidatnummer 309

Idrett og kroppsøving

ID3-323

Desember 2016



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

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven ”*Hvordan kan kroppsøvingslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede*” i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

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

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

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

Kandidatnummer 313, Sara-Shirin Grindheim

JA  NEI

Kandidatnummer 309, Ingrid Mork Nygård

JA  NEI

## **FORORD**

Studiet er skrevet som en del av bachelorutdanningen Idrett og Kroppsøving ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Temaet og problemstillingen ble valgt med utgangspunkt i egen interesse og med tanke på fremtidig yrke.

Vi ønsker å rette en takk til vår veileder Jan Morten Loftesnes, for god veiledning og gode råd på veien. Vi ønsker også å rette en stor takk til alle kroppsøvingslærerne som har stilt opp både til forundersøkelser og til intervju. Uten disse ville det ikke vært mulig å gjennomført studiet. Til slutt vil vi takke Ragnhild og Oddvar for gjennomlesing, gode råd og korrekturlesing.

Månedene med bachelorjobbing har vært svært lærerike, spennende og bydd på utfordringer. Etter endt studie sitter vi igjen med mye kunnskap og erfaring rundt temaet og forskningsprosessen.

## **SAMMENDRAG**

### **Hensikt**

Målet med studiet var å se på hvordan kroppsøvingslæreren kan legge til rette for livslang bevegelsesglede på videregående skoler. Dette på bakgrunn av at en stor andel av den norske befolkningen ikke oppfyller anbefalingene for minimum daglig fysisk aktivitet. Ifølge formålet med kroppsøving skal faget legge til rette for en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Kroppsøvingfaget er hevdet å være en viktig arena for å legge til rette for gode vaner for videre aktivitet.

### **Metode**

I studiet er det brukt en kvalitativ tilnærming for å undersøke utvalget. Bakgrunnen for valg av metode var at vi ønsket å få lærernes personlige meninger og erfaringer. For å skaffe et representativ utvalg til intervju ble det i forkant gjennomført en forundersøkelse. Gjennom denne fikk vi inn 16 svar som ble analysert. Analysen utgjorde bakgrunnen for valg av informanter til intervju. Intervjuene ble gjennomført for validering av funn i studiet, samt var en kilde til ny informasjon.

### **Funn**

I hvilken grad lærerne vektla bevegelsesglede var noe varierende. Det var også ulikt hvordan lærerne valgte å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede, og hva de så på som hensiktsmessig undervisning for å oppnå dette.

Alle tre informantene hadde et ønske om livslang bevegelsesglede for elevene. Informant 1 var den som vektla dette i størst grad og var særs opptatt av å ha det kjekt i undervisningen. Informant 2 var også opptatt av bevegelsesglede, men var også opptatt av faget måtte ha en betydning utenfor seg selv. Informant 3 hadde et ønske om å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede, men klarte ikke å gjennomføre dette i praksis. Han valgte derfor å bortprioritere dette. Alle tre var samstemte om at variasjon i aktiviteter var viktig for å oppnå livslang bevegelsesglede hos hver enkelt elev.

### **Konklusjon**

Med bakgrunn i våre funn kan vi konkludere med at vektleggingen av livslang bevegelsesglede i kroppsøvingfaget kan være utfordrende på grunn av vurderingsaspektet. Det kommer også frem at måten å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede er ulik fra lærer til lærer. Livslang bevegelsesglede kunne med fordel blitt vektlagt i større grad, og mer bevisste holdninger rundt temaet kunne vært hensiktsmessig.

## **OVERSIKT**

### **Tabelloversikt**

Tabell 1: Tabellen viser antall kroppsøvlingslæreres svar på de ulike utsagnene.

Tabell 2: Tabellen viser antall kroppsøvlingslæreres rangering av utsagnene, hvor 1 er mest viktig og 5 er minst viktig.

### **Vedlegg**

Vedlegg 1: Forundersøkelse

Vedlegg 2: Informert samtykke forundersøkelse

Vedlegg 3: Intervjuguide

Vedlegg 4: Informert samtykke intervju

# Innholdsfortegnelse

<b>1 INNLEDNING OG PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>8</b>
1.1 BAKGRUNN.....	8
1.2 PROBLEMSTILLING .....	9
1.3 DISPOSISJON .....	9
<b>2 TEORI</b> .....	<b>11</b>
2.1 HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET VIKTIG? .....	11
2.2 KROPPSØVING OG LÆREPLANEN.....	11
2.3 NYTTE OG EGENVERDI I KROPPSØVINGSFAGET .....	13
2.4 LIVSLANG LÆRING.....	14
2.5 HVA ER BEVEGELSESGLEDE? .....	14
2.6 LÆRINGSMILJØ.....	15
2.6.1 Resultatorientert og mestringsorientert læringsmiljø .....	15
2.7 MOTIVASJON.....	16
2.7.1 Hva er motivasjon?.....	16
2.7.2 Indre og ytre motivasjon.....	16
2.7.3 Selvbestemmelse .....	17
<b>3 METODE</b> .....	<b>18</b>
3.1 HVA ER METODE?.....	18
3.2 VALG AV METODE.....	18
3.3 DESIGN.....	18
3.4 UTVALG .....	19
3.4.1 Utvalg for innsamling av data .....	19
3.4.2 Utvalg av informanter.....	19
3.5 PROSEDYRE FOR INNSAMLING AV DATA .....	19
3.5.1 Innsamling av forundersøkelser.....	19
3.5.2 Intervju .....	20
3.6 ANALYSE .....	20
3.6.1 Analyse av forundersøkelsene.....	20
3.6.2 Analyse av intervjuene.....	20
3.7 RELIABILITET OG VALIDITET .....	21
3.7.1 Reliabilitet og validitet i vårt studie.....	21
3.8 FORSKNINGSETIKK.....	21
<b>4 FUNN</b> .....	<b>23</b>
4.1 FUNN I FORUNDERSØKELSENE .....	23
4.1.1 Forundersøkelsene opp mot fagets formål.....	24
4.2 FUNN I INTERVJUENE .....	25
4.2.1 Hvordan legitimerer de ulike lærerne kroppsøvningsfaget?.....	25
4.2.2 Hva er de største utfordringene ved å tilrettelegge for høy bevegelsesglede?.....	26
4.2.3 Hvordan kan lærerens tanker om livslang bevegelsesglede ha betydning for undervisningen? .....	29
4.2.4 Oppsummering.....	30
<b>5 DISKUSJON</b> .....	<b>31</b>

5.1 OVERFØRINGSVERDIEN FRA KROPPSØVING TIL LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE .....	31
5.2 KROPPSØVING SOM ARENA FOR BEVEGELSESGLEDE .....	33
5.3 NYTTE- OG EGENVERDI.....	33
5.4 LÆRINGSMILJØETS BETYDNING FOR LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE .....	34
5.5 HVORDAN SKAPE OG HOLDE PÅ MOTIVASJON HOS ELEVER .....	35
5.6 SELVBESTEMMELSE I UNDERVISNINGEN.....	35
5.7 STYRKER OG SVAKHETER VED VÅR STUDIE .....	36
5.8 OPPSUMMERING.....	36
5.9 VEIEN VIDERE .....	37
<b>6 KONKLUSJON.....</b>	<b>38</b>
<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>39</b>
VEDLEGG 1 .....	44
VEDLEGG 2 .....	46
VEDLEGG 3 .....	47
VEDLEGG 4 .....	48

## 1 INNLEDNING OG PROBLEMSTILLING

En tredjedel av den norske befolkningen oppfyller ikke Helsedirektoratets anbefalinger på 30 minutter med daglig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2015). Studier viser at det er en generell nedgang i fysisk aktivitet allerede i ungdomsalderen (Armstrong, 2012). Dette gir synkende aktivitetsnivå blant unge, og dermed et fall blant unge som ikke klarer å oppfylle minimumsanbefalingene på 60 minutter fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016a). Den andelen barn og unge som ikke er tilstrekkelig aktive, mister muligheter for nyttige helsegevinster i det videre liv (Armstrong, 2012). For å legge til rette for at alle barn og unge kan oppleve glede i aktivitet er det viktig at den ene plattformen alle er innom, herunder skolen, fokuserer på fysisk aktivitet. Dermed er kroppsøving en svært viktig arena for å gi barn og unge gode opplevelser i aktivitet.

*“Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede”* (utdanningsdirektoratet, 2015a). Kroppsøvingsfagets hensikt er å legge til rette for å skape en aktiv livsstil og bevegelsesglede i et livslang perspektiv. Dermed er det viktig at undervisningen legger til rette for at dette skjer. Kroppsøvingen skal bidra til en positiv opplevelse av fysisk aktivitet (Lyngstad, 2010). Kroppsøving er med å bidrar til å gi alle barn og unge en viss fysisk aktivitet i løpet av en skoleuke og dette er svært viktig, både i et helse- og glede perspektiv. Grunnlaget for vaner legges i barne- og ungdomsårene, derfor er det viktig med positive opplevelser i aktivitet disse årene (regjeringen.no, 2013).

Seippel, Sisjord & Strandbu (2016) viser at det har skjedd en endring i ungdoms opplevelser av trening og aktivitet. Perspektivet på trening og aktivitet er endret. Verdier som å “ha det moro” legges mindre vekt på, mens “å se bra ut” fokuseres mer på (Seippel et.al., 2016). Fysisk aktivitet er generelt sett bra, men ved å ha et fokus på f.eks. “å se bra ut” kan mange positive aspekter ved aktivitet forsvinne. Dette kan knyttes til det sosiale aspektet som legges vekt på i kroppsøvingsfagets formål. Kroppsøving skal være en arena som skal fremme fair play og respekt for hverandre (utdanningsdirektoratet, 2015b). Det legges også vekt på at det skal oppleves glede og mestring gjennom aktivitet sammen med andre (utdanningsdirektoratet, 2015b). Dermed kan det stilles spørsmålstegn ved denne endringen, da et stort fokus på utseende kan hemme motivasjonen for glede og mestring. Motivasjonen for å drive aktivitet kan ha stor betydning for om det fortsettes med aktivitet eller ikke.

### 1.1 Bakgrunn

Kroppsøvingsfaget kan være med å bidra positivt til barn og unges helse, da tilrettelegging for fysisk aktivitet er hovedfokuset i faget (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Telema et al., (2005) viser til en sporingseffekt der fysisk aktive voksne sannsynligvis har vært fysisk aktive også som barn. Denne sammenhengen gjelder i like stor grad for de som har vært inaktive som barn. Derfor kan kroppsøvingsfaget være essensielt for at elevene skal oppleve bevegelsesglede som fører til fysisk aktivitet videre i livet. For mange barn er kroppsøvingsfaget det eneste møte de har med fysisk aktivitet i løpet av uken (Regjeringen.no, 2013).

Vi ønsker å se om kroppsøvingsfaget kan være med å bidra til å øke den fysiske aktiviteten



videre i livet med å fokusere på bevegelsesglede i faget. Temaet kan også begrunnes med utdanningsdirektoratets (2015a) formål med kroppsøvningsfaget: *”Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Bevegelse er grunnleggende hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for og fremme god helse.”* Videre sier læreplanen at kroppsøvningsundervisningen skal legge grunnlaget for livslang bevegelsesglede og at elevene skal oppleve mestring ut ifra egne forutsetninger (utdanningsdirektoratet, 2015a). Formålet legger vekt på hovedfokuset i studiet, som er bevegelsesglede gjennom kroppsøving.

## 1.2 Problemstilling

Vi ønsker å fordype oss i hvordan det kan legges til rette for livslang bevegelsesglede i kroppsøvningsfaget. Dermed har vi kommet frem til problemstillingen:

*Hvordan kan kroppsøvningslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede?*

Med denne problemstillingen vil vi se på kroppsøvningsfaget i et livslangt perspektiv for elevene. Tanken er at om elevene opplever bevegelsesglede i stor grad i kroppsøvningsfaget kan det føre til at de er aktive også i voksen alder. Vi har valgt temaet kroppsøving og livslang bevegelsesglede fordi vi mener det er viktig å legge vekt på i kroppsøvningsundervisning, og kan bidra til å gi varig glede i aktivitet. En forundersøkelse vil bli gjennomført der vi finner ut hvilket syn et utvalg kroppsøvningslærere har på sammenhengen mellom kroppsøving og bevegelsesglede. Deretter blir det valgt ut lærere til dybdeintervju. Kroppsøvningslærernes fellestrekk er at de jobber i videregående skole.

For å svare på problemstillingen har vi valgt å lage tre underproblemstillinger. Disse underproblemstillingene skal danne grunnlag for spørsmålene i intervjuene:

- 1: Hvordan legitimerer de ulike lærerne kroppsøvningsfaget?
- 2: Hva er de største utfordringene ved å tilrettelegge for høy bevegelsesglede?
- 3: På hvilke måter kan lærerens tanker om livslang bevegelsesglede ha betydning for undervisningen?

## 1.3 Disposisjon

Opgaven vil ha fokus på hvorfor det er viktig at kroppsøving legger til rette for fysisk aktivitet utenom undervisningen. Faget er for mange vesentlig for å være i aktivitet. På dette grunnlaget vil det være hensiktsmessig at undervisningen er lagt opp på en måte som bidrar til videre motivasjon. Dette vil komme frem gjennom teoridelen som starter med en begrunnelse av hvorfor fysisk aktivitet er viktig. Deretter vil det bli lagt vekt på faget kroppsøving og læreplanen. Da problemstillingen omhandler bevegelsesglede er det viktig å vite hva bevegelsesglede er og når det kan oppstå. Derfor er det også teori knyttet til dette. Andre vesentlige temaer som er valgt å ta med i teoridelen er læringsmiljø og motivasjon. Dette kan ha betydning for elevenes opplevelser i faget og kan dermed knyttes til om de ønsker å fortsette å være fysisk aktive. I analyse- og diskusjonsdelen vil temaene tatt opp i teorien knyttes opp til utsagn fra informantene, og gjennom dette vil problemstillingen diskuteres.

Gjennom intervjuene ønsker vi å finne ut hvordan kroppsøvningslærerne legitimerer faget

kroppsøving, og hva som er viktig for de med tanke på faget. Deretter vil vi finne ut hva informantene vektlegger når de planlegger undervisning. Dette med tanke på å få et litt overordnet blick over holdningene deres. Målet er hovedsakelig å finne ut bakgrunn for aktivitetsvalgene og hva de gjør for å motivere elevene til å være aktive. Andre temaer kan og være relevante for å legge til rette for livslang bevegelsesglede, men i denne oppgaven er det motivasjon, læringsmiljø og aktivitetsvalg som blir lagt vekt på. Til slutt vil vi få innblikk i om livslang bevegelsesglede er noe informantene aktivt tenker på både i planlegging og i undervisning.

## 2 TEORI

I dette kapittelet vil det bli gjort rede for teori som anses som viktig knyttet opp til temaet bevegelsesglede i kroppsøving.

### 2.1 Hvorfor er fysisk aktivitet viktig?

Begrepet fysisk aktivitet omfatter blant annet lek, trening, mosjon og kroppsøving. Fysisk aktivitet kan defineres som det å bruke kroppen, og bevegelser med kroppen generelt (Helsedirektoratet, 2016b). Bevegelsesglede kan være med å fremme økt fysisk aktivitet blant befolkningen. Fysisk aktivitet er det beste tiltaket for å forebygge fedme og overvekt. Det er helsefremmende og bidrar til overskudd i hverdagen, og det er en helsegevinst for folk i alle aldre og drive med fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016a). Det er dokumentert at en inaktiv livsstil kan føre til de overnevnte helsetilstandene som overvekt og fedme (Helsedirektoratet, 2014).

Aktivitetsnivået hos både gutter og jenter synker jevnt fra 6- til 20-årsalderen. Det er en reduksjon i aktivitetsnivå på 31 % fra 15- til 20-årsalderen (Helsedirektoratet, 2016a). Flere studier viser en generell nedgang i fysisk aktivitet i overgangen til ungdomsalderen (Armstrong, 2012). Til sammen gir det synkende aktivitetsnivået blant unge et fall i andel som klarer å oppfylle minimumsanbefalingene for daglig og ukentlig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016b). Dette utgjør en for stor andel barn og unge som ikke er tilstrekkelig aktive for å kunne oppnå helsemessige gevinster som er viktig i det videre liv (Armstrong, 2012). For barn er det per dags dato anbefalt med 60 minutters daglig fysisk aktivitet, mens voksne har en kvote på 30 minutter med moderat intensitet av fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016a). Blant voksne er det kun en tredjedel som innfrir dette kravet. Dette er en økning siden 2009, men det er fortsatt hensiktsmessig å øke dette tallet (Helsedirektoratet, 2015). Den store andelen som ikke innfrir minimumsanbefalingene for fysisk aktivitet står dermed i fare-gruppen for overvekt og fedme (Helsedirektoratet, 2014), samt en større risiko for tidlig død sammenlignet med aktive (Zhao et. al., 2013). Et samfunn med en befolkning som innfrir anbefalingene for fysisk aktivitet vil gagne også det samfunnsøkonomiske perspektivet. Dette fordi fysisk aktivitet og helse er nært knyttet til hverandre. Fysisk aktive personer er stort sett mindre syke og lever lengre, sammenlignet med inaktive personer. Van Amelsvoort, Spigt, Swaen & Kant (2006) har gjennomført en studie på dette. Studien viste til at personer som er fysisk aktive på fritiden hadde et mindre sykefravær fra jobb sammenlignet med de som er inaktive.

### 2.2 Kroppsøving og læreplanen

Læreplanen i kroppsøving legger til rette for at elevene gradvis skal tilegne seg mer kunnskap over tid. Etter Vg3 er målet at elevene skal kunne:

- *Vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre bevegelsesaktiviteter gjennom funksjonell deltakelse i aktivitet, trening og spill*
- *Vurdere egen kompetanse og hvordan en kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre aktiviteter*

- *Drøfte hvordan egen utøvelse av fair play kan påvirke andre i aktiviteter, trening og spill*
- *Planlegge, gjennomføre og vurdere turopplegg ved bruk av kart og kompass, og andre måter å orientere seg på*
- *Praktisere og grunngi aktivitet og trening som er relevant for å fremme egen helse og drøfte mulige uheldige sider ved trening*
- *Planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening som bygger på grunnleggende prinsipper for trening, og som er relevant for målene til eleven*
- *Gjøre greie for sammenhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og hva det innebærer å ta ansvar for sin egen helse*  
(utdanningsdirektoratet, 2015c)

Kroppsøvningsfaget er vesentlig for at elevene skal utvikle en god selvfølelse, identitetsfølelse, selvforståelse og positiv oppfattelse av kroppen (utdanningsdirektoratet, 2015a). På den måten er faget viktig og bør i stor grad legges vekt på i skolehverdagen. Elevene skal læres opp i friluftsliv, dans, ballspill, svømming, basistrening og fair play (utdanningsdirektoratet, 2015a). Det er et vidt spekter av aktiviteter læreplanen tar for seg, og dette kan være hensiktsmessig fordi det kan treffe flere av elevenes interesser. Faget kroppsøving har en egenart på den måten at det er svært ulikt fra andre fag i skolen. Det er stor variasjon og det er et fag der det er fokus på at sosial kompetanse skal utvikles (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Kroppsøving skal aktivisere hele mennesket og kroppslig læring er med på å representere fagets egenverdi. Dette er en vesentlig del av elevenes dannelsesprosess (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Hovedområdene til kroppsøvningsfaget deles inn i fire deler. Det er aktivitet i ulike bevegelsesmiljø, idrettsaktivitet, friluftsliv og trening og livsstil (utdanningsdirektoratet, 2015b). Aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer legger vekt på at elevene skal utvikle og automatisere naturlige bevegelser i forskjellige miljøer. Det skal legges til rette for spontan lek og organiserte aktiviteter i ulike miljøer (utdanningsdirektoratet, 2015b). Idrettsaktivitet fokuserer på ulike idretter, dans samt alternative bevegelsesaktiviteter. Bevegelseslek skal være sentralt, og aktivitet som er skapende og utøvende tilpasset elevenes forutsetninger (utdanningsdirektoratet, 2015b). Friluftsliv legger vekt på å gi den kompetansen som trengs for å kunne ferdes i og verdsette opphold i naturen. Trening og livsstil fokuserer på hvordan ulike aktiviteter påvirker elevenes helse. Kunnskap, refleksjon og erfaring for å kunne gjennomføre egentrening og ulike aktivitetsformer er viktig (utdanningsdirektoratet, 2015b).

For å legitimere kroppsøvningsfaget har Arnold (1980) kommet frem til tre dimensjoner av læring i bevegelse og fysisk aktivitet. Dimensjonene er læring i, om og gjennom bevegelse. Om-dimensjonen handler om informasjonen som hjelper å sette fysisk aktivitet i en sammenheng og sier noe om hva aktiviteten går ut på (Annerstedt, 1995). Kunnskap om aktiviteten som for eksempel regler knyttes til om-dimensjonen. Læring gjennom bevegelse knyttes til hvordan bevegelse kan brukes for å oppnå andre mål. Gjennom bevegelse og fysisk aktivitet kan det eksempelvis knyttes inn sosiale relasjoner og innlæring av fair play (Annerstedt, 1995). Tredje dimensjonen, læring i bevegelse omhandler kunnskap som kun

oppnås ved å delta i aktiviteten. Her kan teknikk for eksempel trekkes inn (Annerstedt, 1995). Ved å se på kompetansemålene i kroppsøving etter Vg3 kan alle Arnolds dimensjoner knyttes til faget og det bør legges opp til at elevene lærer både i, om og gjennom bevegelse (Annerstedt, 1995).

Hvordan kroppsøvingstimene blir lagt opp er knyttet til læreplanen, samt lærerens kunnskaper og erfaringer. Dette kan igjen forbindes med lærerens mestringstro. Mestringstro vil si folks, i dette tilfelle, lærerens tro og vurdering av deres evne til å gjennomføre og mestre en spesifikk oppgave (Bandura 1977, 1997). Mestringstroen kan ha betydning for prestasjoner og motivasjon (Gorozidis & Papaioannou, 2011). Det ser ut til å være en relasjon mellom sterk mestringstro og positiv innstilling og aksept av nye læringsmetoder (Guskey, 1988). Dermed kan det være grunn til å tro at lærere med sterk mestringstro er mer åpne for å gå utenfor komfortsonen sin og endre på hvilke aktiviteter som står på planen.

### 2.3 Nytte og egenverdi i kroppsøvingfaget

Kroppsøvingfaget kan legitimeres med et nytteperspektiv. Hvor faget skal ha et eget formål utenfor sitt eget (Seippel et.al., 2016). Dette kan knyttes til Arnolds (1980) læring gjennom bevegelse dimensjon. Kroppsøvingfaget har tradisjonelt sett vært legitimert som et dannelsesfag relatert til disiplinerte og moralske verdier. Dette har vært knyttet til forsvaret, fysisk fostring eller helseperspektivet (Fjeld, 2009). Gode fysisk-motoriske ferdigheter i en vid forstand, utgjør en sentral del av unges allmenndannelse og gir grunnlaget for deres helse, funksjon og kulturelle deltagelse i skole og samfunnsliv. Dette gjelder ifølge Ommundsen (2013) i nåtid, men har også en overføringsverdi til voksenlivet. God motorisk kompetanse har bred støtte som et viktig grunnlag for utvikling av god fysisk form. I tillegg kan det bidra til å forebygge overvekt blant unge gjennom å legge grunnlaget for økt fysisk aktivitet (Lopes, Maia, Rodrigues og Malina, 2012). Sammenhengen med større kroppsbevissthet samt bredere fysisk-motorisk repertoar kan knyttes til fysisk utfoldelse. Dette kan bidra til å legge til rette for å fremme egen fysisk, psykisk og sosial helse. Det kan da være naturlig å anta at bevegelsesglede elevene opplever i faget, gjennom utvidet erfaring, samt kjennskap til ulike bevegelsesformer, kan føre til mer bevegelse og mer fysisk aktivitet (Green, 2000).

Kroppsøvingfaget kan også legitimeres gjennom egenverdien. Egenverdien til faget betyr at fysisk aktivitet kan være verdifullt, uavhengig av hva det måtte bety for eksempelvis helseperspektivet. Det som da er viktig er opplevelsen elevene får i selve utøvelsen av aktiviteten i form av mestring, glede og deltagelse i et felleskap (Seippel et.al., 2016). Arnold understreker at læring i bevegelse bør være den primære legitimeringen i kroppsøvingfaget. Samtidig er i, om og gjennom dimensjonene gjensidig relatert (Arnold, 1980). Kjernen i faget er ifølge Arnold bevegelseslæring og bevegelsesferdighet, her forstått som praktisk-kroppslig læring, samt bevissthet i en vid forstand. Dette representerer fagets egenverdi og allmenndannende grunnlag (Arnold, 1980). Ommundsen (2013) understreker at å lære med hode og kropp er to sider av samme sak. Egenverdien til faget kan ses i sammenheng med kroppslig danning, selvrefleksjon og evnen til å beherske fysisk-motoriske aktiviteter. Dette utgjør til sammen et solid legitimeringsgrunnlag for kroppsøvingfaget i

skolen. Ommundsen (2013) understreker viktigheten av at fagets egenverdi ikke mistes av synet i legitimeringen.

Med utgangspunkt i fagets formål er det grunn til å tro at tanken rundt faget er å få flest mulig til å oppleve glede gjennom aktivitet, og legge til rette for at flest mulig kan ha en aktiv livsstil. Det legges også vekt på kroppsøving som et dannelsesfag. Pedagogen Wolfgang Klafki kom frem til at kroppslig dannelse har i form av fysisk-motorisk ferdighet en egenverdi som kompetansefelt i skolen. Dette fordi det fører til allmenn dannelse av mennesket (Klafki, 2001). Den franske filosofen Merleau-Ponty understøtter også dette gjennom sitt arbeid innenfor persepsjon og kroppsfenomenologi (Romdenh-Romluc, 2011).

## 2.4 Livslang læring

Mange inaktive voksne har vært deltakende i idrett som barn, og syntes dette var gøy (Green, 2002). Det kan da stilles spørsmålsteget ved hvorfor de ikke fortsatte med idrett og aktivitet. For mange er det slik at disse tidlige erfaringene med idrett ikke blir overført til en vane, og obligatorisk deltakelse i skolen kan føre til nedgang i engasjement (Vanreusel et al. 1997). Erfaringer med idrett er dermed ikke noen forutsetning for å fortsette med idrett i voksen alder. Hva slags idrett erfaringene er gjort i og over hvor lang tid, kan ha betydning for om det blir en vane. Mange som har drevet lagidrett som barn, ender i større grad opp med å se idrett på TV fremfor å utøve idrett selv i voksen alder (Sallis et al., 1989).

Roberts (2006) sier at den beste forutsigelsen til en persons bruk av fritid er tidligere erfaringer. Annen forskning motsier dette ved å si at graden av fysisk aktivitet i oppveksten ikke nødvendigvis korrelerer med graden av aktivitet i voksen alder (Malina 1996, Vanreusel et al., 1997).

Type aktivitet som er deltatt i som ung kan utgjøre en stor forskjell for aktivitetsnivået i voksen alder. Noen aktiviteter er lettere å gjennomføre enn andre. Livsstilsaktiviteter er aktiviteter som er lette å gjennomføre. Denne typen aktivitet krever ikke mange deltakere, og stiller ikke store krav til utstyr. Aktiviteter som krever mye organisering og ressurser kan være vanskelig å gjøre til en vane. Livsstilsaktiviteter karakteriseres som individuelle, fleksible, ikke konkurransorienterte og fitnessorienterte aktiviteter (Coalter 1996 i Green 2002). Eksempler på disse er turgåing, sykling, skigåing o.l. Lagidrett kan ikke sies å være en livsstilsaktivitet i like stor grad. Dette blant annet fordi det krever flere deltakere og mer utstyr.

## 2.5 Hva er bevegelsesglede?

Kroppsøvingfaget skal være en inspirasjon til livslang bevegelsesglede (utdanningsdirektoratet, 2015a). Elever er ulike og derfor vil ikke alle oppleve bevegelsesglede gjennom samme aktivitet eller bevegelse. Bevegelsesglede er situasjons- og aktivitetsbetinget. Dette gjør at den kan oppstå eller forsvinne på kort tid (Lyngstad, 2010). Med andre ord er det ikke mulig å ha konstant bevegelsesglede. Det kan være hensiktsmessig å ha fokus på at det skal oppnås bevegelsesglede en eller annen gang i løpet av en periode. Alle uttrykker bevegelsesglede på forskjellige måter og i ulik grad. Hos noen elever kan det

være veldig lett å se når de oppnår bevegelsesglede, mens på andre kan det være vanskelig (Lyngstad, 2010). På bakgrunn av dette er det en utfordring å vite om alle elevene har opplevd bevegelsesglede. Et annet aspekt er at det finnes flere ulike grader av bevegelsesglede for hver enkelt person. I en aktivitet kan det oppleves stor bevegelsesglede, mens i en annen aktivitet oppleves det bevegelsesglede, men ikke i like stor grad (Lyngstad, 2010). Det kan da sies at lærere er nødt til å tolke elevenes atferd for å legge merke til deres bevegelsesglede. Dette fordi bevegelsesglede er subjektivt, og dermed vanskelig å måle (Lyngstad, 2010).

En forklaring på at bevegelsesgleden oppleves i varierende grad er at fysiske aktiviteter og kroppslige bevegelser har forskjellige vitalitetsfølelser (Herskind, 2006). Vitalitetsfølelser knyttes til at det alltid er følelser tilstede i en pedagogisk kontekst. Læreprosesser har en følelsestone. Kroppslige læreprosesser forbindes med holdninger til, bevissthet om og følelser i forbindelse med bevegelse (Herskind, 2006). Det kommer tydelig frem gjennom dette at følelser er sterkt knyttet til bevegelse og dermed er det en sterk korrelasjon mellom bevegelse og glede.

## **2.6 Læringsmiljø**

Høgskolen i Nord-Trøndelag gjennomførte i 2005 en rekke motivasjonsundersøkelser. Disse viste at det er en klar sammenheng mellom hvordan kroppsøvingslærer legger opp undervisningen og hvor motiverte elevene blir til å drive med fysisk aktivitet både i kroppsøvingsstimen, men også på fritiden (Halvari, Ulstad, Bagøien & Skjesol, 2009). Dette viser at underviser kan legge til rette for hvorvidt elevene blir involverte og engasjerte i undervisningen ved tilrettelegging av læringsmiljøet. Tilrettelegging av læringsmiljøet kan gjenspeile seg i hvilken grad elevene blir motiverte til videre fysisk aktivitet, og dermed i hvilken grad det legges til rette for bevegelsesglede. Motivasjonsklimaet er ifølge Ames og Archer (1988) med på å påvirke involvering.

Det skilles her mellom to underkategorier; prestasjonsorientert og mestringsorientert læringsmiljø. Kroppsøvingsfaget skal tilrettelegge for den enkelte, og skal være uavhengig av kjønn, etnisitet, sosiokulturell bakgrunn samt funksjonsnivå (Næss, 2000). Et mestringsorientert læringsklima har gjennom forskning vist seg å være et godt læringsmiljø for å fremme indre motivasjon og trivsel (Ommundsen, 2009). Dette vil være et læringsmiljø som skaper sosial trygghet, er inkluderende og autonomistøttende (Deci & Ryan, 1985).

### **2.6.1 Resultatorientert og mestringsorientert læringsmiljø**

I et resultatorientert læringsmiljø sammenligner elevene seg selv i større grad med hverandre, og måler prestasjoner opp mot hverandre (Ommundsen, 2009). Elevens oppfattede ferdigheter og dyktighet vil bli målt ut ifra hvordan eleven sammenligner seg selv med andre elever og deres prestasjoner (Nicholls, 1989). Dette læringsmiljøet vil passe for elever som er egoorienterte og opptatt av prestasjon og konkurranser. Disse elevene er i stor grad avhengig av anerkjennelse og drives av ytre motivasjon (Ommundsen, 2009).

Et læringsmiljø med fokus på mestringsorientering er med å utvikle elever med økende tro på egne ferdigheter. Dette vil fremme et inkluderende klassemiljø, hvor alle elevene betraktes som en viktig del av klassemiljøet (Duda, Nicholls & Levin, 1992). Fokuset i

mestringsorientert læringsklima ligger på fremgang og innsats som faktorer for å mestre (Ommundsen, 2009). Mestringsorienterte elever har fokus på egen fremgang og egne arbeidsoppgaver, ikke prestasjon og det å vinne over medelever. Disse elevene tørr også i større grad å utfordre seg selv, samt prøve nye ting og higer etter forbedring av egne ferdigheter. Dette kan ha sammenheng med at de i motsetning til resultatorienterte elever ikke er redde for å feile, men ser på det som en del av læringsprosessen (Halvari, et. al, 2009). Underviser kan tilrettelegge for et mestringsorientert læringsmiljø ved å tilpasse omgivelsene, fremme mestringsorienterte holdninger, gi oppmerksomhet til det enkelte individ og dets potensialer samt legge til rette for mestringsorienterte aktiviteter. Dette kan være aktiviteter hvor det ikke blir noen synlige “tapere” og “vinner”, men fokuset ligger på egen mestring (Ommundsen, 2009).

## **2.7 Motivasjon**

Under temaet motivasjon vil det bli gjort rede for indre og ytre motivasjon. Det vil også bli knyttet inn selvbestemmelse og hvordan dette kan være med på å påvirke motivasjonen.

### **2.7.1 Hva er motivasjon?**

Motivasjon kan defineres som det som gir energi til å fortsette med en aktivitet (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Det fungerer som en drivkraft bak handlinger. Motivasjon er essensielt for å skape et godt læringsmiljø og er med på å danne grunnlaget for videre fysisk aktivitet og bevegelsesglede. En elev med gode motoriske ferdigheter eller fordeler, vil sannsynligvis lettere kunne opprettholde motivasjonen for fysisk aktivitet enn en utøver med mindre gode motoriske ferdigheter. Det er derfor viktig i kroppsøving at undervisningen blir tilpasset nivået til de ulike elevene, slik at de opplever mestring ut ifra egne forutsetninger (Abrahamsen & Gitsø, 2014).

### **2.7.2 Indre og ytre motivasjon**

Motivasjon kan deles inn i mestringsorientert og prestasjonsorientert motivasjon. Elever med mestringsorientert motivasjon har et større fokus på seg selv og egen utvikling og drives ofte av en indre motivasjon. Denne formen for motivasjon er ifølge selvbestemmelsesteorien den sterkeste formen for motivasjon. Hvorvidt en elev velger å engasjere seg i en aktivitet styres av indre motivasjon. Dette kan være på grunn av aktivitetens egenverdi eller gleden over selve aktiviteten (Ryan & Deci, 2000).

En elev med prestasjonsorientert motivasjon drives i større grad av ytre motivasjon. En elev med denne formen for motivasjon vil i større grad sammenligne seg selv med andre og har ofte et behov for å være best. Den ytre motivasjonen er ofte faktorer som belønning, status og ros (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Elever som drives av indre motivasjon vil ofte ha en større glede av kroppsøvingen over lengre tid. Disse elevene vil også kunne håndtere motgang bedre enn elever som er drevet av ytre motivasjon. Den subjektive opplevelsen av mestringsevne er i stor grad avgjørende for elevenes prestasjon og motivasjon til å drive med fysisk aktivitet senere i livet (Ames & Levin, 1992). Det kan derfor være nyttig for underviser å kartlegge hva slags motivasjon elevene drives av, da dette ofte kan være svært sprikende blant elevene. Et læringsmiljø med hovedfokus på mestring, utvikling og fokus på egen læring vil være en pådriver for å opprettholde motivasjon hos elevene. Samtidig er det også hensiktsmessig å nå



ut til elevene som er drevet av ytre motivasjon. Det å implementere noen prestasjonsorienterte oppgaver kamuflert som mestringsorienterte kan være et nyttig verktøy her (Andresen, 2011). Ytre motivasjon kan spille en like viktig rolle som drivkraft for aktivitet som annen motivasjon. Å føle tilhørighet til en gruppe kan være en ytre motivasjon som kan være avgjørende for enkelte elever (Weinberg & Gould, 2011). Det viktigste grunnlaget for å skape motivasjon hos elevene er å gi dem oppgaver som er tilpasset deres nivå der alle opplever mestring. Det å oppleve mestring kan være med på å danne grunnlaget for bevegelsesglede hos elevene. Hvis elevene ikke opplever mestringsfølelse og manglende mulighet for selvbestemmelse, vil de heller ikke søke motiverende utfordringer og motivasjonen for å være aktive kan avta (Ryan & Deci, 2000).

### **2.7.3 Selvbestemmelse**

Gjennom samtaler med kroppsøvingslærere i USA fant Ennis (2010) ut at elevene har større sannsynlighet for å fortsette med en aktivitet hvis kroppsøvingen innehar selvbestemmelse og elevene får oppleve mestring. Selvbestemmelsen kan være i form av medbestemning i valg av aktiviteter som fører til bedre innsats og større engasjement fra elevene. Dette kan være en indikator på at selvbestemmelse kan bidra til positive opplevelser i kroppsøvingen (Ennis, 2010). Hvis aktivitetene føles for kontrollerende, ytre regulert og elevene føler de må gjennomføre under "tvang" kan dette føre til amotivasjon hos elevene. Amotivasjon er den svakeste formen for motivasjon. Det er det motsatte av motivert og er mer som en motvilje til å gjennomføre en handling (Ryan & Deci, 2000).

### 3 METODE

Det vil i dette kapittelet bli gjort rede for hva metode er, hvilken metode som er brukt og hvorfor denne metoden er valgt til dette prosjektet. Teorien tar for seg mulige faktorer som kan være med å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede i kroppsøvningsfaget. Gjennom presentert teori ønsker vi å se på hvordan lærere i faget bruker, eller ikke bruker denne teorien i praksis. Det vil da være hensiktsmessig å få et innblikk i kroppsøvingslæreres egne opplevelser, erfaringer og hva de mener er viktig i denne sammenhengen. For å få tak i denne informasjonen har vi valgt å benytte oss av en kvalitativ undersøkelse, i form av dybdeintervju.

#### 3.1 Hva er metode?

Metode er en måte å få samlet informasjon til å gjennomføre en undersøkelse. Metoden kan brukes som et redskap i møte med det som skal undersøkes. Den er hjelpelig i innsamling av dataen som er aktuell i undersøkelsen. Det er vanlig å skille mellom kvantitativ og kvalitativ metode i metodebruken. Den kvantitative metoden gir målbare enheter. Metoden består ofte av innsamling av data i form av tall som kan brukes til ulike regneoperasjoner. Kvalitative metode gir data som må fortolkes, og tar sikte på å fange opp meninger og opplevelser som vanskelig lar seg tallfeste eller måles. Begge metodene bidrar til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og gir et innblikk i hvordan mennesker både som individ, grupper og institusjoner både handler og samhandler (Dalland, 2012).

#### 3.2 Valg av metode

I dette studiet har vi valgt å bruke kvalitativ metode. Dette fordi denne metoden vil i størst grad tilrettelegge for å gi svar på problemstillingen i studiet. Vi var ute etter å få mer innblikk i lærernes meninger og erfaringer, derfor ble det valgt en kvalitativ metode. Ved bruk av kvalitativ metode går vi i dybden og får mange opplysninger fra få undersøkelsesenheter. Dette fordi en kvantitativ undersøkelse ikke ville gitt oss gode nok svar for at vi igjen kunne svare på vår problemstilling. Den kvalitative metoden fremmer det som kan være avvikende i kvantitativ metode. Samtidig er det en mer direkte tilnærming, der vi har vært i direkte kontakt med feltet vi har studert (Dalland, 2012).

#### 3.3 Design

Tilnærmingen i denne studien er empirisk. Med empirisk tilnærming menes at vi gikk ut i den virkelige verden for å samle inn informasjon om valgt tema. Empiri er faktiske forhold i samfunnet og den informasjonen og opplysningene som finnes der (Jacobsen, 2005).

I studien er det brukt kvalitativ metode. For å finne et representativt utvalg til intervju ble det gjennomført en forundersøkelse. Forundersøkelsen er knyttet opp til teorien vi har presentert, samt læreplanen og kompetansemålene. Denne kombinasjonen av innsamlede data opp mot andre teorier er et deskriptivt-analytisk design (Jacobsen, 2005). Intervjuene er vektlagt i størst grad, mens forundersøkelsene ble brukt for å kartlegge hvordan ulike lærere ser på viktigheten av vektlegging av bevegelsesglede i undervisningen. Vi har intervjuet tre kroppsøvingslærere. Intervjuene har den hensikt å brukes til å finne ut hvordan mennesker faktisk opplever og håndterer situasjoner (Jacobsen, 2005).

Det ble først sendt ut en forundersøkelse til et utvalg skoler. Dette ble gjort med den hensikt å finne informanter ut ifra deres vektlegging av viktigheten av bevegelsesglede i kroppsøvingsfaget. En variasjon i skoler var med på å skape en variasjon i ulike arbeidsmetoder hos lærerne ved de ulike skolene. Tanken var da at vi skulle velge ut en lærer fra hver side av skalaen. På den måten kunne vi få data fra forskjellige typer lærere. Når svarene på forundersøkelsen var samlet inn, skulle de analyseres for å velge ut hvilke lærere som vi ville gjennomføre dybdeintervju med. I dybdeintervjuet ville vi finne ut mer grundig hva de tenkte om bevegelsesglede og tilrettelegging av dette i undervisningen. For å ikke ha for ledende spørsmål stilte vi spørsmål om hvordan de la opp undervisningen. Hadde spørsmålene omhandlet bevegelsesglede kunne det ha ført til at lærerne ville svart mer etter hva vi ville de skulle svare enn hva de faktisk mener og tenker om temaet.

### **3.4 Utvalg**

#### **3.4.1 Utvalg for innsamling av data**

Vi valgte å sende ut forundersøkelser til flere ulike skoler over et område som strakte seg fra øst til vest. Dette valget ble gjort for å få et mer representativt resultat, da lærere på samme skole ofte jobber ut ifra de samme retningslinjer og overordnede målene. Forundersøkelsene ble sendt ut til kroppsøvingslærere som underviser i kroppsøving på studiespesialisering. Vi gikk ut ifra at undervisningen var forskjellig på de ulike skolene. Det ble også tatt hensyn til eventuelle frafall i undersøkelsen.

#### **3.4.2 Utvalg av informanter**

Utvalget av informanter ble gjort på grunnlag av analyse av de innsamlede forundersøkelsene. Vi analyserte svarene på forundersøkelsen og fant de to lærerne som vektla bevegelsesglede i stor grad, samt en lærer som vektla det i liten grad. Informant 1 og 2 ga svar på forundersøkelsen som viste at de var opptatt av å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede. Forundersøkelsen til informant 3 vektla mer viktigheten av at det skulle være lett å sette karakter i faget. Vi valgte å ha to informanter som vektla bevegelsesglede for å se om de hadde en ulik tilnærming i tilretteleggingen av dette. På denne måten fikk vi flere innspill med tanke på tilrettelegging.

### **3.5 Prosedyre for innsamling av data**

#### **3.5.1 Innsamling av forundersøkelser**

I første omgang ble det som tidligere nevnt sendt ut en rekke forespørsler til videregående skoler i ulike områder. Områdene ble valgt ut ifra hvor vi hadde mulighet til å intervjuet. Det ble en lengre og mer krevende prosess enn vi først hadde forutsett. Vi startet med å ta kontakt via e-post, dette fikk vi særs lite respons på. På grunn av den minimale responsen på e-post valgte vi å ta kontakt også via telefon. Vi ble da direkte satt i kontakt med de aktuelle lærerne. Det var flere lærer som valgte å takke nei til å være med på undersøkelsen. Dette grunnet stor pågang av lignende undersøkelser, og ikke nok kapasitet til å takke ja til alle henvendelser. Dette gjorde det vanskelig å få inn nok svar på forundersøkelsen. Etter hvert fikk vi ja fra flere kroppsøvingslærere og fikk til slutt inn 16 svar på forundersøkelsen. Ut ifra svarene på disse valgte vi ut 3 kroppsøvingslærere vi ville intervjuet.

### 3.5.2 Intervju

En intervjuguide ble utarbeidet med grunnlag i problemstillingene, samt forundersøkelsen. Da vi så at spørsmålene i forundersøkelsen var noe ledende, vektla vi i intervjuguidene å stille åpne spørsmål. Spørsmålene var planlagt i en bestemt rekkefølge for å få skape en relativ struktur. Dette på grunn av at en sammenligning av intervjuene var aktuell. De åpne spørsmålene la grunnlaget for å skape åpenhet i samtalen og informantene kunne selv tolke spørsmålene, uten at vi ledet dem i noen retning. Informantene ble kontaktet direkte og vi avklarte på forhånd tidspunkt og møtested. Alle intervjuene foregikk på arbeidsplassen til informanten. Denne formen for intervju kan ses på som et feltintervju eller et oppsøkende intervju. Ved å gjennomføre et kvalitativt forskningsintervju oppnådde vi mest optimalt å få informantenes egne oppfatninger og erfaringer fra praksisfeltet (Dalland, 2012).

## 3.6 Analyse

### 3.6.1 Analyse av forundersøkelsene

Vi satte de innsamlede svarene på forundersøkelsen opp i en tabell, hvor vi delte inn hvert spørsmål i hver sin kategori. Deretter samlet vi antall svar på de ulike vektleggingene. Henholdsvis i; i svært liten grad, i liten grad, nøytral, i stor grad og svært stor grad. Dette gjorde vi for å få en oversikt over hvordan lærerne gjennomsnittlig vektla ulike faktorer i undervisningen sin. I ettertid ser vi at disse svarene kan være noe misvisende da de tar utgangspunkt i en forfektet teori. Dette vil si at det er den måten lærerne ønsker å fremstille seg selv, og dette stemmer ikke nødvendigvis overens med praksisteorien (Ronglan, 2008). Det kan derfor være aktuelt å tenke seg at svarene ikke alltid samsvarer med det som blir praktisert. Forundersøkelsene fungerte fremdeles til sin hensikt og vi fikk kartlagt i hvilken grad lærerne vektla bevegelsesglede i undervisningen, og vi fikk dermed relevante og gyldige informanter.

### 3.6.2 Analyse av intervjuene

Etter gjennomførte intervjuer var først steg videre å høre gjennom opptakene og foreta en transkribering av dette. På denne måten ble vi godt kjent med materialet vi hadde samlet inn, og transkriberingen er en viktig del av analyseprosessen (Dalland, 2012). Hvert intervju utgjorde fra åtte til ti sider med transkribering.

Hensikten med prosessen i analysen er å sortere ulike temaer og kategorier som kan hjelpe å gi gode svar på problemstillingen. I denne prosessen er det hensiktsmessig å kategorisere og benytte koding for å analysere datainnsamlingen. Dette er også essensielt for å få en gyldig og relevant fremstilling av funnene (Dalland, 2012). Når transkriberingen var gjennomført begynte vi umiddelbart å sortere ut og fremheve hva som var relevant for studiet. Vi benyttet fargekoding for å fremheve sammenligninger i de ulike intervjuene. Gjennom denne prosessen fikk vi hentet ut relevant informasjon og opplysninger som kunne være med å belyse temaet og problemstillingen i studiet. Funnene i intervjuene gjennom denne prosessen ble tatt i bruk til videre drøfting i studiet.

### 3.7 Reliabilitet og validitet

Undersøkelsens reliabilitet og validitet er vesentlig for at metodene skal gi troverdig kunnskap. Det stilles krav som må være oppfylt for at undersøkelsen skal være reliabel og valid. Reliabilitet betyr pålitelighet og kan refereres til hvordan målingene i en undersøkelse blir utført. Det handler om at det skal utføres riktig og eventuelle feilmarginer må oppgis. Undersøkelsens relevans og gyldighet er også viktig. Dette er undersøkelsens validitet. Det er da to viktige spørsmål å stille ved innsamling av dataen:

- 1: Er dataen samlet inn på en pålitelig måte?
- 2: Er den innsamlede dataen relevant for problemstillingen? (Dalland, 2012).

Reliabiliteten i et studie knyttes til hvorvidt datamaterialet som er innsamlet er pålitelig. Målingene som blir gjennomført må gjøres riktig. Riktig i denne forstanden er at det er samsvar mellom de ulike innsamlingene av data om samme tema, basert på at der like forhold for undersøkelsene (Dalland, 2012). Relevansen og gyldigheten må knyttes opp mot oppgavens problemstilling, henger ikke dette sammen vil ikke undersøkelsen være valid (Dalland, 2012).

#### 3.7.1 Reliabilitet og validitet i vårt studie

Det at vi valgte å sende ut forundersøkelser først, for så å velge informanter ut ifra disse, kan være med på å styrke reliabiliteten i vårt studie. På denne måten fikk vi informanter som ikke var vilkårlig valgt, men som kunne gi ulik innsikt i vår undersøkelse. En annen styrke ved vårt studie var at intervjuene ble ledet av samme person. Samt foregikk intervjuene under forholdsvis like omgivelser på de ulike lærernes arbeidsplass. Bruk av opptaksutstyr under intervjuene ga mulighet for en nøyaktig transkribering i etterkant av intervjuene.

Intervjuene ga oss muligheten til å undersøke det vi hadde til hensikt å måle med studiet. Og vi vil derfor si at intervjuene i høyst grad var relevante for problemstillingen i studiet. Vi fikk innsikt i ulik vektlegging i undervisningen, hvordan aktiviteter ble lagt opp og hvilke tilretteleggings strategier som ble brukt i undervisningen. Samt fikk vi lærerens syn på hensikten med faget.

Med dette grunnlaget vil vi si at både reliabilitet og validitet i studiet er god.

### 3.8 Forskningsetikk

På grunnlag av studiets intensjon, samt metode og hva som var relevant for problemstillingen ble det tatt for seg mennesker og deres syn på temaet. Det er derfor aktuelt å redegjøre for enkelte etiske hensyn som må ivaretas. Det er kun menneskene selv som kan gi oss kunnskap om deres livssituasjon og hvordan de forholder seg til samfunnet. For å kunne tilegne seg denne kunnskapen er det viktig med tillit. Det er som nevnt over essensielt i studiet å samarbeide med mennesker og da vil tillit bli viktig (Dalland, 2012).

Vi kom sammen med veileder frem til konklusjonen om å ikke søke godkjenning gjennom Norsk Vitenskapelig Datatjeneste (NSD), da dette ikke ville bli nødvendig i vårt studie. Vurderingen gjøres på grunnlag av at innsamlingene vil foregå anonymt, og at det ikke vil bli

samlet inn og lagret noen personopplysninger. Data og lydopptak av deltakere blir slettet og makulert etter endt oppgaveskriving og innlevering. Deltakerne i undersøkelsen fikk utdelt informasjonsskriv om studiets hensikt, og skrev under på et informert samtykkeskjema. Undersøkelsene var basert på et frivillig grunnlag, med informasjon om at det hele tiden er lov å trekke seg fra undersøkelsene om ønskelig. Tiltak som ble gjennomført i undersøkelsen for å holde informantene og deltakerne anonyme, var å bruke dekknavn, samt unngå å bruke navn på skoler som datainnsamlingen ble hentet fra. Lærerne har fått dekknavn som er henholdsvis Per, Ole og Kåre. Respondentene ble også informert om vår taushetsplikt i sammenheng med studiet.

## 4 FUNN

I dette kapittelet vil funnene fra den kvalitative datainnsamlingen bli presentert. Det vil først bli lagt frem funn i forundersøkelsene, deretter funn i intervjuene.

### 4.1 Funn i forundersøkelsene

Under følger en presentasjon av spørsmålene i forundersøkelsen. Spørsmålene er laget for at det skal være mulig å finne ut læreres holdning til livslang bevegelsesglede, samt finne ut hvor stor vekt det blir lagt på karaktersetning, ferdighetsnivå, motivasjon og mestring.

Utsagn 1:

På utdanningsdirektoratets nettside står det under formål at *“Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede”* (utdanningsdirektoratet, 2015a). Dette er noe jeg legger vekt på i min undervisning.

Utsagn 2a:

Jeg legger opp undervisningen basert på at elevene skal få karakter i faget.

Utsagn 2b:

Jeg legger opp undervisningen basert på at det skal bli lett å sette karakter i faget.

Utsagn 3:

I kroppsøving legger jeg stor vekt på at elevene skal bli motiverte og oppleve mestring.

Utsagn 4:

Jeg legger vekt på at elevene skal oppnå et høyt ferdighetsnivå i aktiviteten som undervises i.

**Tabell 1:** Viser antall kroppsøvingslæreres svar på de ulike utsagnene.

	Utsagn 1	Utsagn 2a	Utsagn 2b	Utsagn 3	Utsagn 4
<b>I svært liten grad</b>					
<b>I liten grad</b>		1	1		3
<b>Nøytral</b>		4	8		3
<b>I stor grad</b>	10	9	6	8	9
<b>I svært stor grad</b>	6	2	1	8	1

Tabellen viser kroppsøvlingslærernes svar på de ulike utsagnene i forundersøkelsene. Det er tydelig at de ulike lærerne er relativt enige om en del av utsagnene. Mens på andre områder er de mer ulike. Utsagn 1 og 3 er det tydelig mest enighet om. Ingen av de spurte lærerne svarte i svært liten grad på noen av utsagnene. Flest er nøytrale eller har vektlagt i stor grad på utsagn 2b som handler om å legge opp undervisning basert på at det skal bli lett å sette karakter i faget. Dette kan tolkes på ulike måter, men hvis mange baserer undervisningen sin på at det skal bli lett for de som lærere å sette karakter kan det være grunn til bekymring.

**Tabell 2:** Viser antall kroppsøvlingslæreres rangering av utsagnene, hvor 1 er mest viktig og 5 er minst viktig.

	Utsagn 1	Utsagn 2a	Utsagn 2b	Utsagn 3	Utsagn 4
1	9			8	2
2	5	3	1	6	1
3	1	5	3	1	7
4		5	4	1	4
5	1	3	8		2

I tabellen vises kroppsøvlingslærernes rangering av de ulike utsagnene som ble presentert i forundersøkelsen. Her er svarene litt mer ulike enn i første del av undersøkelsen. Her kommer det i større grad frem hva de synes er viktigst. Noe samsvarer med svarene i første del av forundersøkelsen, mens det er tydelig at noen av lærerne vektlegger karaktersetning mer enn andre. Det er her som i første del at flest vektlegger utsagn 1 og 3 som viktigst. Flest har satt utsagn 2b som minst viktig. Dermed kan det se ut til at dette ikke er like fremtredende som først antatt etter analyseringen av første del av forundersøkelsen.

#### 4.1.1 Forundersøkelsene opp mot fagets formål

I lærernes svar på utsagnene er det tydelig at alle vektlegger utdanningsdirektoratets formål med kroppsøvlingsfaget i stor grad. Gjennom de andre svarene på utsagnene kommer det frem at det er ulike måter å gjøre dette på. Noen har større fokus på ferdighetsnivå enn andre. Det er også en del forskjeller på hvor mye de ulike lærerne legger opp undervisningen sin med tanke på karaktersetning. Dette kan gjøre at undervisningen blir planlagt og gjennomført på andre måter enn om hovedfokuset ligger på livslang bevegelsesglede.

Spørsmålene i forundersøkelsen kunne til tider være litt ledende, dermed kan svarene være misvisende. Det kan tyde på at det er en forfektet teori (Ronglan, 2008). Dette kan gjøre at noen lærere ikke svarer det som faktisk stemmer. Det kan forekomme tilfeller der lærerne vil fremstille seg i et bedre lys enn det som er riktig. Dette ser vi ikke på som et problem i



intervjuene, hvor spørsmålene ikke er ledende og faktisk praksisteori blir mer tydelig (Ronglan, 2008).

## 4.2 Funn i intervjuene

Med bakgrunn i forundersøkelsen ble det gjort et utvalg av tre kroppsøvingslærere som ble valgt som informanter. Informant 1 er Per, informant 2 er Ole og informant 3 er Kåre. Per og Ole var mest like teorigrunnlaget for vektlegging av bevegelsesglede i undervisningen. Begge lærerne svarte i stor grad eller svært stor grad på utsagnene som vektla livslang bevegelsesglede. Både Per og Ole var nøytrale i forhold til tilrettelegging på bakgrunn av karakterer som undervisningsgrunnlag. Kåre ble valgt ut på grunnlag av mindre vektlegging av bevegelsesglede. Samtidig vektla Kåre karakterer som et grunnlag for hvordan undervisningen ble lagt opp i større grad enn de andre lærerne som svarte på forundersøkelsen. Kåre var dermed mest ulik teorigrunnlaget for livslang bevegelsesglede.

Funnene er presentert ut ifra de tre underproblemstillingene:

- 1: Hvordan legitimerer de ulike lærerne kroppsøvingfaget?
- 2: Hva er de største utfordringene ved å tilrettelegge for høy bevegelsesglede?
- 3: Hvordan kan lærerens tanker om livslang bevegelsesglede ha betydning for undervisningen?

### 4.2.1 Hvordan legitimerer de ulike lærerne kroppsøvingfaget?

På spørsmål om hvordan lærerne vil begrunne behovet for kroppsøving i skolen peker både Ole og Kåre ut nytteverdien av faget som et hovedgrunnlag. Begge argumenterer for at helseperspektivet er en viktig begrunnelse for viktigheten av faget i dagens samfunn.

Kåre forklarer behovet slik:

*“(…) Hvis en ser det i et folkehelseperspektiv, så mener jeg faget er enda viktigere enn før. I forhold til at mange undersøkelser og statistikk viser for eksempel mindre bevegelse osv.”*

Ole vektlegger også helseperspektivet, men understreker at det er to hovedgrunner for behovet av kroppsøving. Den første begrunnelsen er:

*“(…) Det første er jo det som går på helse. Sånn rent makroøkonomisk for staten Norge. Så vil helseaspektet bli viktigere og viktigere på sikt (...) Og når eldrebølgen kommer er helseaspektet superviktig for at vi skal opprettholde en god velferd i landet”. Begrunnelse nummer to slenger han på som en siste kommentar:*

*“(…) ellers så er det for å ha det gøy!”*

Per er den av de tre som i størst grad legger vekt på egenverdien av faget og han nevner helseperspektivet kun som en bisetning som grunnlag for behovet av faget. Per legitimerer faget med denne begrunnelsen:

*”Det er jo viktig at folk er i bevegelse tenker jeg. Også er det noe med det her å få gode vaner å lære seg eller lære og prøve ut aktiviteter som de kanskje kan ha glede av senere tenker jeg at kanskje er det aller viktigste. Ikke bare fordi du må, men fordi du kanskje har lyst til det selv.”*

Ut ifra svarene over kommer det tydelig frem at spesielt Per er opptatt av fagets egenverdi, og

har da også teorien om livslang bevegelsesglede som grunnlag. Per er svært opptatt av at faget skal være kjekt, og gi elevene grunnlag for livslang bevegelsesglede. Ole viser at også han er opptatt av at faget skal ha en egenverdi, men i selve begrunnelsen for behovet av faget er han i størst grad opptatt av fagets nytteverdi. På spørsmålet svarer han at nytteverdien er det viktigste, men videre i intervjuet kommer det frem at han er opptatt av at faget skal være gøy og tilrettelegge for livslang bevegelsesglede. Dette kommer frem i spørsmål om hvilke aktiviteter han legger vekt på:

*“(…) Dans (…)*Og du sitter der, ja, ta meg selv da, i 40 årene. Så er det koselig å danse med fru*en (…)*Du kan drive med det heile livet (…)* i løpet av kurset så skal alle finne noe de syns er litt kjekt.”*

Kåre er den av de tre som i minst grad nevner egenverdien av faget. Han er mest opptatt av at det skal være et livslangt helseperspektiv i undervisningen. Dette kommer tydelig frem i hans begrunnelse for behovet av faget i skolen knyttet til viktigheten av folkehelsen. Han er opptatt av at det er viktig å tenke på fremtiden. Dette gjenspeiler seg også i undervisningen hans, hvor han ikke vektlegger livslang bevegelsesglede, men fokuserer på at faget har et formål for å fremme allmenn helse.

#### **4.2.2 Hva er de største utfordringene ved å tilrettelegge for høy bevegelsesglede?**

Informantene uttrykte utfordringer ved å tilrettelegge undervisningen slik at den alltid var tilpasset hver enkelt elev. Ole beskriver utfordringene rundt dette med det han ser som et alternativ på denne måten:

*“(…) Du greier ikke å tilpasse til hver og en med fysisk utfordringer, det gjør du ikke. Ikke hver gang, men kanskje i løpet av et kurs.”*

Det første utgangspunktet for planlegging av undervisningen tok grunnlag i læreplanen hos alle tre lærerne. Kåre er den av de tre som vektlegger læreplanen mest i undervisningen. Per og Ole ser på variasjon i aktiviteter som en måte å tilrettelegge for høy bevegelsesglede, dette kommer også frem i uttalelsen til Ole over. Hvor han sier at det er vanskelig å tilrettelegge for den enkelte i hver økt. Gjennom variasjon håper de begge at elevene skal finne en eller flere aktiviteter de synes er gøy og opplever mestring i. Per mener tilrettelegging gjennom variasjon er grunnlaget for at alle skal oppleve bevegelsesglede:

*“(…) Det går på variasjon og så går det på at de skal ha gode opplevelser da. Selvfølgelig mestring, at du skal få til ting, for mestring er jo en god følelse. Men at de liksom, de skal få lov å jobbe med ulike ting og at de viser at de gjør så godt de kan. Det er målet mitt hvert fall.”*

Informantene er enige om at det er vanskelig å alltid tilrettelegge for hver enkelt elev. De opplever dette som for omfattende for en person å gjennomføre alene. Det er enighet om at de over tid kan prøve å tilrettelegge for hver enkelt slik at alle kan oppleve mestring. Alle tre er enige om at variasjon er en viktig faktor for å oppnå dette. Kåre er som de to andre opptatt av variasjon, men er også opptatt av at han må følge læreplanen da han må sette karakter i faget.

## Motivasjon

Per, Ole og Kåre forklarer alle at de tror motivasjonen i faget er viktig for å oppleve bevegelsesglede. Kåre ser på seg selv som en av flere viktige faktorer i elevenes motivasjon:

*“(...) jeg prøver jo selv å være engasjert da. Men jeg prøver å snakke veldig mye om at alle skal involvere seg på sitt nivå. Ellers så av og til så forteller jeg litt om hva fysisk aktivitet og idrett betyr for meg eventuelt (...) prøve å oppmuntre til å bruke turområde rundt her for eksempel sant.”*

Per er opptatt av at motivasjon kommer som følge av at elevene opplever aktiviteten som gøy:

*“(...) opplever mestring og har det gøy i timen har de kanskje lyst til å holde på videre (...) at det skal være lystbetont det de gjør da.”*

Ole tror at det er viktig å finne en aktivitet hver enkelt elev trives med og mestrer:

*“(...) jeg prøver å få til det at de skal finne noe de mestrer litt og kanskje strekker seg litt etter. (...) jeg prøver å gjøre det sånn at alle får noe de greier å mestre. Og alle kanskje får noe å strekke seg etter. Det er ikke alltid jeg greier det innafor hvert tema (...) men i løpet av kurset så skal alle finne noe de synes er litt kjekt.”*

Han mener også at det å se og prate med hver enkelt elev er viktig for å at elevene skal bli motiverte og trives med kroppsøving.

*“(...) jeg har liksom en tanke om at jeg skal prøve å snakke med hver og en i løpet av hver time. Har jeg gjort det så tror jeg at om hvis jeg ikke får tilpasset det så føler de seg sett i hvert fall.”*

Per og Ole er mest opptatt av elevene selv som hovedfokus når det skal tilrettelegges for motivasjon. De er begge oppmerksomme på at elevene må trives og oppleve mestring for å få motivasjon i faget. Kåre nevner ikke dette på samme måten, og hans svar på hvordan han tilrettelegger for motivasjon kan igjen knyttes opp mot helseperspektivet. Han er også opptatt av at elevene bør benytte seg av mulighetene de har i området, noe som kan være med å utvikle ferdighetsnivået deres. Sett i sammenheng med at et forbedret ferdighetsnivå kan gi dem bedre karakter i faget.

## Aktiviteter

Alle tre informantene legger vekt på variasjon i aktivitetsutvalget for å legge opp til livslang bevegelsesglede. De tar også utgangspunkt i sesongene når de legger opp de ulike aktivitetene. Ole skiller seg ut fra de to andre der han spesielt ønsker å legge vekt på dans og svømming i undervisningen så langt det lar seg gjøre.

*“(...) jeg har to aktiviteter som jeg har litt ekstra på fordi det er to kjempe, kjempe viktige tema i kroppsøvingen. Det ene det er svømming. For det er jo snakk om å kunne redde liv (...) og dans.”*

Ole fremmer disse to aktivitetene fordi de skiller seg litt ut ifra de andre aktivitetene i kroppsøving. Han mener at her stiller alle elevene vanligvis mer likt ut ifra ferdighetsnivå og vektlegger at dette er aktiviteter som er lette og drive med hele livet, uansett fysisk form. Kåre

begrunner aktivitetsvalget noe annerledes:

*”Jeg prioriterer aktiviteter som jeg er tryggest på selv eller har mer erfaring med selv.”*

Han er her en motsetning til Ole med tanke på dans:

*“(...) dans kjenner jeg at jeg ikke har mer enn jeg må ha. Det har vel litt med mine egne interessefelt å gjøre.”*

Kåre sier han ikke har mer dans enn han må, men hvis han har et godt øvingsbilde i klassen er han villig til å inkludere det i større grad.

Hvor lenge de har undervisning i en aktivitet varierer noe. Per mener at det å drive med en aktivitet for lenge kan føre til at noen mister interessen:

*”Ja, nei jeg synes ikke det er noe poeng å holde på veldig lenge med en ting når de skal ha kroppsøving. For da vil du kanskje miste de som kanskje ikke synes det er så gøy.”*

Både Ole og Kåre starter med flere aktiviteter i første klasse, og går over til færre aktiviteter over lengre tid, på andre og tredje året. Dette begrunner de med at de mener at elevene har større sannsynlighet til å oppleve mestring og fremgang med samme aktivitet over lengre tid. Kåre er også opptatt av at ved å ha en aktivitet lengre vil det gi bedre grunnlag for vurdering:

*“(...) Det er for at de skal få muligheten til å fordype seg litt også gir det meg litt mer ro til å gi (...) både ein observasjon eller vurdering da.”*

I valg av aktiviteter skiller Kåre seg ut ifra de to andre informantene. Han sier at han velger aktiviteter ut ifra hans egne forutsetninger. Ole derimot velger for eksempel dans og svømming med utgangspunkt i et livslang perspektiv. Under valg av varighet av aktiviteter er informantene litt ulike. Per mener at det kan ta fra enkelte elever motivasjonen å drive med en aktivitet for lenge hvis de ikke trives så godt med den spesifikke idretten. Ole og Kåre er enige om at å drive med en aktivitet over lengre tid kan føre til at elevene opplever utvikling og mestring. Grunnlaget for denne uttalelsen er ulik hos de to. Hvor Ole begrunner dette med selve opplevelsen av mestring, mens Kåre er mer opptatt av at dette kan være med på å gi et bedre grunnlag for vurdering.

### **Selvbestemmelse**

Alle informantene vektlegger selvbestemmelse i undervisningen til en viss grad. Det er gjennomgående at de prøver å oppnå dette gjennom samtale med elevene. Per:

*“(...) jeg pleier og la dem få lov å skrive ned på en lapp i starten hvilke ting de kunne tenke seg å gjøre sånn at du har jo gjerne en overvekt av noe sånn at du hvert fall er innom det da.”*

Mens Ole og Kåre er mer opptatt av selve samtalen med elevene for å bli bedre kjent med dem og finne ut hva de liker og ikke. Kåre vektlegger å få vite hvilke aktiviteter elevene trives med, men han utdyper ikke videre om han tar særlig hensyn til dette i undervisningen.

Samtidig ber han elevene om å gi tilbakemeldinger på undervisningen:

*“(...) da prøver jeg iallfall i starten av skoleåret å ha en kort samtale. Der jeg på en måte får en litt sånn tilbakemelding på deres meninger, hvordan de trives med faget. Også prøver jeg at de skal, jeg inviterer til at de kan gi beskjed hvis det er ting jeg bør tenke på som lærer.”*

Alle lærerne har egentrening som en del av undervisningen, hvor elevene selv får velge opplegg og hvordan de innenfor valgt tema skal gjennomføre treningen. Per er opptatt av at i egentreningsperioden får elevene selv velge den aktiviteten de trives best med:

*“(...) vi har egentreningsperiode og da kan de jo selv velge fritt hva de vil gjøre. Og da vil jo de vektlegge det de syns er mest moro som regel.”*

Alle informantene er enige om at det er viktig å la elevene ta del i undervisningen for å gjøre den mest mulig optimal. De er også enige om at egentreningsperioden er viktig fordi det gir elevene mulighet til å utøve aktiviteter de trives med og da ofte opplever mestring i denne perioden.

#### **4.2.3 Hvordan kan lærerens tanker om livslang bevegelsesglede ha betydning for undervisningen?**

Per mener at variasjon er nøkkelen til livslang bevegelsesglede. Han understreker ved flere anledninger at det å finne en aktivitet den enkelte eleven synes er gøy, er viktig for hvordan undervisningen legges opp. Per:

*“(...) Men jeg tenker jo at alle skal få prøvd forskjellige ting så kanskje de kan finne noe de har lyst til å drive med da. Ja litt turn, og eller noen har ikke drevet med aerobic, step og sånn noe særlig. Og hvis en kan gjøre litt sånne ting innimellom som noen kanskje syns er litt skummelt, og så få litt fine opplevelser med, det kanskje gjør at dem har lyst til å fortsette. Så er jo det bra.”*

Per mener at det å ha det kjekt i faget er med på å bidra til livslang bevegelsesglede:

*“(...) men ellers så tror jeg som sagt det der med at du har glede av det du holder på med vil kanskje føre til at du fortsetter.”*

Ole drar igjen frem blant annet dans som han har tro på at kan være med på å legge grunnlag for livslang bevegelsesglede:

*“(...) Sånn som dans for eksempel? Ja, men ja.(...) det er jo det som er målet da. At en skal like å være i aktivitet (...) i voksen livet . Men målet er (...) å finne noe de er komfortable med da. Og der kommer dans og svømming veldig, veldig alright inn altså. Fordi(...) det er mange som blomstrer der. Jeg tror at variasjon er viktig for at de skal oppleve bevegelsesglede”*

Kåre svarer veldig ærlig på spørsmålet om han vektlegger bevegelsesglede i undervisningen:

*“Kanskje ikke så veldig masse. Jeg skulle gjerne ønske jeg sa ja på et vis for noe av grunntanken min er det hvert fall det jeg begynte med.”*

Med dette mener Kåre at han i utgangspunktet vil vektlegge bevegelsesglede i undervisningen, og at dette var noe som var grunntanken hans når han begynte som kroppsøvingslærer. Han opplever derimot at han ikke får til å gjennomføre dette i praksis. Han mener at vurderingspresset henger over ham og ødelegger for tilretteleggingen av bevegelsesglede:

*“(…) hvis jeg hadde kanskje sluppet vurderingspunktet så tror jeg at jeg kunne styrt enda mer av planleggingen og gjennomføringen min dit.”*

Kåre vektlegger i større grad helseperspektivet og viktigheten av det å være fysisk aktiv på sikt i undervisningen sin:

*“(…) type basis inn imot utholdenhet og styrke og den type ting (…) hvis en kan lære seg det gjennom kroppsøvningsfaget så kan jo det være noe en for så vidt kan ta med seg på en mye lettere måte.”*

#### **4.2.4 Oppsummering**

Per anser variasjon som et viktig moment for å legge til rette for livslang bevegelsesglede. Han mener at gjennom variasjon kan alle elevene finne en aktivitet de trives med. Under intervjuet understreker Per ved flere anledninger at han ønsker at elevene skal ha det gøy i undervisningen og oppleve mestring. Per tror at variasjon i aktiviteter er med på å opprettholde motivasjonen i faget, og velger derfor å ikke ha en aktivitet over lengre tid. For å få motiverte elever er han også opptatt av å prate med hver enkelt elev og få innspill på hvilke aktiviteter som er ønskelig.

Ole er den av de tre informantene som fremhever spesielt to aktiviteter han anser som gode aktiviteter for livslang bevegelsesglede. Disse aktivitetene er svømming og dansing. Han begrunner dette med at det er to aktiviteter som er lette å drive med senere i livet. Han forteller også at dette er aktiviteter han fra erfaring har opplevd at elevene trives svært godt med. Ole er i tillegg opptatt av variasjon i undervisningen for at hver enkelt elev skal finne en aktivitet de mestrer og trives med. Han starter med et forholdsvis stort utvalg av aktiviteter første året, men velger å snevre inn på utvalget på andre og tredje året. Dette begrunner han med at han tror det vil være med på at elevene i større grad vil oppleve mestring ved at de utvikler ferdighetsnivået sitt.

Kåre sier han ikke vektlegger livslang bevegelsesglede i undervisningen sin. Han er likevel opptatt av å ha samtaler med elevene og å skape trivsel i faget. Årsaken til at Kåre velger å gå bort fra livslang bevegelsesglede er at han føler han ikke har tid da elevene må få karakter i faget. Vurderingspresset gjør at han prioriterer undervisning som gjør det lett å sette karakter i faget, og sier at undervisningen hans preges av dette. På tross av dette er han fremdeles opptatt av at det skal være variasjon i utvalget av aktiviteter, slik at hver enkelt elev kan finne noe de mestrer. Kåre starter undervisningen det første året med mange ulike aktiviteter, men redusere antallet andre og tredje året. Årsaken til dette er at han ønsker at elevene skal få mulighet til å utvikle ferdighetsnivået i de ulike aktivitetene. Dette begrunner han med å få et bedre grunnlag for å sette karakter på elevene i faget.

## 5 DISKUSJON

I dette kapittelet blir det drøftet, samt gjort refleksjoner av de analyserte intervjuene. Drøftingen og refleksjonen blir knyttet opp mot hvordan kroppsøvingslæreren kan legge til rette for livslang bevegelsesglede. Aktuelle temaer som vil bli presentert er overføringsverdien, hvordan kroppsøving kan være en arena for bevegelsesglede, nytte og egenverdien til faget, læringsmiljøet og hvordan å skape motivasjon hos elevene. Til slutt vil det komme en oppsummering som tar utgangspunkt i underproblemstillingene som tidligere er presentert.

### 5.1 Overføringsverdien fra kroppsøving til livslang bevegelsesglede

I læreplanen for kroppsøving står det at faget skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (utdanningsdirektoratet, 2015a). Dermed er målet at elevene ikke er avhengig av å ha noen til å strukturere og oppmuntre til aktivitet. Regjeringens forskrifter om fysisk aktivitet poengterer at grunnlaget for vaner legges i barne- og ungdomsårene, og det er derfor viktig med positive opplevelser i aktivitet i disse årene. Kroppsøving er for mange barn og unge den mengden med fysisk aktivitet de får i løpet av en uke. Positive opplevelser i kroppsøvingsfaget er dermed essensielt for å legge et godt grunnlag (Regjeringen.no, 2013). Dette støttes av Ennis (2010), som sier at tidlige og positive erfaringer med det å være fysisk aktiv er en forutsetning for å nå målene om en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.

Per legger vekt på viktigheten av dette i sin begrunnelse for behovet av kroppsøving i skolen:

*"(...) Også er det noe med det her å få gode vaner og lære seg, eller lære og prøve ut aktiviteter som de kanskje kan ha glede av senere tenker jeg at kanskje er det aller viktigste."*

Med dette mener Per at ved å presentere ulike aktiviteter for elevene, kan elevene finne en aktivitet de kan trives med videre i livet.

Dette kan knyttes til Regjeringen (2013) og Ennis (2010) sine poengteringer av at gode vaner må dannes allerede i ung alder. Ole sier:

*"(...) Det er jo egentlig det som er, det er jo det som er målet da. At en skal like å være i aktivitet(...). Voksenlivet."*

Dette viser at også Ole er opptatt av at kroppsøvingsfaget skal inspirere til livslang bevegelsesglede. I likhet med Ole, tenker Kåre også på hvordan undervisningen kan legges opp til videre aktivitet. Derimot legger ikke Kåre vekt på livslang bevegelsesglede i undervisningen. Likevel har han tanker og ønsker om at elevene skal fortsette å være fysisk aktive og setter dette opp mot fordeler i forhold til et helseperspektiv.

Informantene fremhevet eksempelvis tilgjengelige fasiliteter og logistikk som en begrensning for utvalget av aktiviteter. Her måtte alle informantene tilpasse undervisningen deretter. Samtidig dro de også nytte av årstidene ved å legge opp til ute og inneaktiviteter som følge av årstidene.

Kroppsøvingslærernes egne erfaringer med idrett og kroppsøving kan også ha en innvirkning på undervisningen (Green, 2000). Det var dette som skilte seg ut av aktuelle begrensningene, noe som gjenspeilte seg i Kåres undervisning:

*"(...) jeg har av og til prioritert, jeg prioriterer aktiviteter som en er tryggest på selv eller har mer erfaring med selv."*

Med denne uttalelsen mener Kåre at han velger aktiviteter han selv har mest erfaring med, samt aktiviteter han har opplevd positiv respons på fra elevene.

Per og Ole sier også at de ofte bruker faste aktiviteter, som de har erfaring med at har blitt godt mottatt. Her kan det stilles spørsmål ved om kroppsøvingslærerne har lett for å komme inn i vaner og jobber for mye innenfor komfortsonen. Mulige utfall her er at de mangler innsyn i andre måter å legge opp kroppsøvingen på. Det at en måte å undervise på og en aktivitet fungerer bra, betyr ikke at en annen måte og aktivitet ikke kunne fungert like bra eller bedre. Dette kan være en mulig hindring, som hemmer lærerne å legge opp til aktiviteter som i større grad kunne bidratt til livslang bevegelsesglede.

Alle tre er samstemte rundt variasjonsprinsippet som en grunnleggende forutsetning for at den enkelt elev skal finne en aktivitet de kan oppleve bevegelsesglede i. Aktiviteter som i størst grad vil legge til rette for livslang bevegelsesglede er livsstilsaktiviteter. Dette er aktiviteter som er individuelle, fleksible og ikke konkurranseorienterte eller fitnessorienterte. Eksempler på livsstilsaktiviteter er turgåing, sykling og skigåing. (Coalter, 1996 i Green, 2002). Ved å sammenligne lagidretter og livsstilsaktiviteter, har trolig livsstilsaktiviteter større overføringsverdi til voksenlivet enn lagidretter (Fairclough, Stratton & Baldwin, 2002). Det kan tyde på at kroppsøvingslærere bør legge opp til individuelle idretter for å fremme livslang bevegelsesglede i større grad enn det som blir praktisert i dag. Gjennom å legge opp til flere individuelle idretter, kan elevene få et større grunnlag til å drive aktivitet på egenhånd.

Kåre føler ikke han kan stå inne for påstanden om at livslang bevegelsesglede er et mål i undervisningen hans. Han føler at karaktersetningen og vurderingspresset legger en begrensning for dette. Presset fører til at han ikke opplever tiden tilstrekkelig for å vektlegge bevegelsesglede. Han prioriterer derfor å legge opp undervisningen slik at det skal bli lett å sette karakterer. Ønsket om å kunne tilrettelegge for livslang bevegelsesglede er aktuelt, men han føler ikke dette er mulig å gjennomføre i praksis. Både Per og Ole sier at livslang bevegelsesglede er et ønsket mål som de jobber for. De ønsker at elevene gjennom kroppsøving skal finne aktiviteter de kan oppleve glede i, også på sikt.

Det kan stilles spørsmål ved om dagens elever får erfaringer gjennom kroppsøvingsfaget som kan gi dem livslang bevegelsesglede. Informantene er enige om at de tror variasjon i undervisningen kan være med på å bidra. Vi vil påstå at gjennom variasjon vil elevene bli eksponert for et større spekter av aktiviteter som kan fremme livslang bevegelsesglede.



## 5.2 Kroppsøving som arena for bevegelsesglede

Med utgangspunkt i kompetansemålene etter Vg3 er det lagt opp til at det skal være variasjon i undervisningen. Gjennom kroppsøvingsfagets formål skal faget være dannende, samt inspirere til livslang bevegelsesglede (utdanningsdirektoratet, 2015a). Alle informantene i dette studiet la vekt på at det var vanskelig å oppnå alle kompetansemålene når det kun er et to-timers fag i videregående skole.

Gjennom disse uttalelsene kan det virke som informantene mener kompetansemålene er for omfattende med tanke på disponibel tid. Ole mener faget er viktigere enn noen gang, og dette kan være et godt argument for hvorfor timeantallet i kroppsøvingsfaget bør økes. Det kan tenkes at dersom læreren har en lav mestringstro kan dette påvirke vedkommendes evne til å utnytte disponibel tid. Undervisningen vil derfor ikke bli optimal om en ønsker at elevene skal få livslang bevegelsesglede. Lærere med høy mestringstro vil derimot ha bedre forutsetninger for å utnytte tiden, og vil da ha bedre forutsetning for å oppnå mest mulig bevegelsesglede (Bandura 1977, 1997).

Det er i stor grad nevnt variasjon som et nøkkelord for å oppnå livslang bevegelsesglede. Informantene begrunner variasjon i kroppsøvingsfaget med at det er den mest optimale måten å få flest mulig elever til å finne en idrett eller aktivitet de er litt kompetente i og liker. Noe som forhåpentligvis vil føre til deltakelse utenfor skoletid og etter ferdig skolegang (Roberts, 2006). Å variere undervisning kan legge til rette for at alle opplever bevegelsesglede i større eller mindre grad i minst en aktivitet. Dette kan igjen føre til at de får motivasjon, da helst indre motivasjon til å drive med aktiviteten også i fremtiden. Det kan stille spørsmål ved hvor stor variasjon det er hensiktsmessig å ha i undervisningen. Det er et spørsmål som er vanskelig å svare på, og det kan være variere fra klasse til klasse.

## 5.3 Nytte- og egenverdi

Formålet med kroppsøvingsfaget er både knyttet til nytte- og egenverdi. Dette gjennom at faget bygger på kroppslig dannelse, livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livsstil (utdanningsdirektoratet, 2015a). Alle informantene i dette studiet trekker frem nytteperspektiv når de skal legitimere faget. Egenverdien kommer også frem, men i ulik grad. Det kan virke som Per er mer opptatt av egenverdi og glede perspektiv enn de andre to. Per:

*"(...)Også er det noe med det her å få gode vaner og lære seg eller lære og prøve ut aktiviteter som de kanskje kan ha glede av senere tenker jeg at kanskje er det aller viktigste."*

Tolkningen av hva som ligger i fagets formål kan være en grunn til at det er forskjeller i lærernes tanker om verdiene. Samtidig som det også kan være avhengig av lærernes holdninger og erfaringer. Hva som fungerer for hver enkelt i undervisningen er ulikt og Ole understreket at det er viktig å være bevisst på at noe som fungerer bra i en klasse, ikke nødvendigvis fungerer like bra i en annen.

Gjennom å erfare i kroppslige bevegelser kan elevene utvikle sin kompetanse og ferdighet, slik at deres motorikk og koordinasjon blir bedre (Romdenh-Romluc, 2011). For å oppnå dette

er det viktig å utfordre elevene i varierte og grunnleggende, samt mer aktivitetsspesifikke bevegelser i ulikt miljø og over tid (Ommundsen 2013). Dette underbygges igjen av informantene i dette studiet. Både gjennom variasjon i aktiviteter, men også variasjon i miljø. Gjennom friluftsliv i kroppsøving faget legges det blant annet opp til variasjon i miljø. Å få friluftsliv inn i undervisning var en utfordring for lærerne. Informantene ønsket fremdeles å inkludere denne formen for aktivitet, på tross av at det ikke ble i det omfanget de kunne ønsket. Bakgrunnen for dette ønsket var at de opplevde at elever som ikke trives like godt med hallaktiviteter kunne finne glede i denne formen for aktivitet.

Informantene nevner at kroppsøving er et vanskelig fag å undervise i. I tillegg vil det alltid være en forskjell i motivasjon hos elevene i en klasse. Dermed er det lite sannsynlig at det er noen fasit på hvor fokuset skal ligge. Med tanke på motivasjon, kan det slik vi ser det, være mest hensiktsmessig å finne den indre gleden i å være i aktivitet, fremfor kun å tenke på aktiviteten som en nytteverdi.

#### **5.4 Læringsmiljøets betydning for livslang bevegelsesglede**

Et resultatorientert læringsmiljø kan skape elever som får lav mestringstro ved å sammenligne seg selv med de andre elevene og skape en utrygghet blant elevene (Ntoumanis, 2001). Dette kan resultere i at elevene på sikt kan miste bevegelsesgleden og som følge av dette i mindre grad driver med fysisk aktivitet på fritiden og videre i livet (Ommundsen, 2009).

Vingdal og Bjone (2012) argumenterer for at et mestringsorientert læringsklima vil fremme en optimistisk holdning til læringen i kroppsøvingen. Ved å benytte seg av et mestringsorientert klima vil elevene tørre å utfordre seg selv og dermed lære nye ting. De vil også bli mer bevisst på egen innsats, fremgang og utvikle høyere selvtillit og mestringstro (Vingdal & Bjone, 2012). Dette kan bidra til å fremme indre motivasjon, som har vist seg å være mest stabil på lengre sikt (Deci & Ryan, 1985). Et mestringsorientert læringsmiljø vil være mest hensiktsmessig for å fremme utvikling hos den enkelte utøver og bidra til elever som opplever mestring (Ommundsen, 2009). Mestringsopplevelsen og den indre motivasjon kan være med på å skape elever som opplever bevegelsesglede (Deci & Ryan, 1985). Ved å oppleve bevegelsesglede i kroppsøving faget kan elevene få motivasjon til å fortsette å være fysisk aktive.

Informantene fremmer gjennom intervjuet et mestringsorientert læringsmiljø. Dette kommer frem ved at alle tre er opptatt av at elevene skal oppleve mestring og at elevene skal kunne delta ut ifra egne forutsetninger. Dette samstemmer med opplæringsloven paragraf 1-3 hvor det står at opplæringen skal tilpasses elevenes evner og forutsetninger (utdanningsdirektoratet, 2016). Kåre er den av de tre som er mest ulik dette teorigrunnlaget. Han er opptatt av at alle skal kunne delta ut ifra egne forutsetninger, men er også opptatt av at elevene må gjennom situasjoner hvor han kan vurdere dem. Det kan tyde på at noe av læringsmiljøet i Kåres undervisning er preget av et prestasjonsorientert læringsmiljø. Han mener at vurderingsaspektet er med på å hemme muligheten for å legge til rette for livslang bevegelsesglede i undervisningen.

Det kan være både positive og negative sider med å ha et mestringsorientert læringsmiljø. Det positive med denne type miljø er at det fremmer individuell utvikling og indre motivasjon. Det negative aspektet med å bare ha mestringsorientert miljø er at dette ikke appellerer til elever som er drevet av ytre motivasjon og trives i et prestasjonsorientert miljø. Med dette grunnlaget vil vi påstå at det kan være nyttig å ha en kombinasjon av både mestringsorientert og prestasjonsorientert læringsmiljø. For å fremme bevegelsesglede mest optimalt vil det være gunstig at det er størst vektlegging på mestringsorientert miljø. Et mestringsorientert læringsmiljø legger i størst grad opp til livslang bevegelsesglede ved å fokusere på mestring og indre motivasjon.

### **5.5 Hvordan skape og holde på motivasjon hos elever**

Det viktigste grunnlaget for å skape motivasjon hos elevene er å gi dem oppgaver som er tilpasset deres nivå der alle opplever mestring. Å oppleve mestring kan være med å danne grunnlaget for bevegelsesglede hos elevene. Hvis elevene ikke opplever mestringsfølelse og manglende mulighet for selvbestemmelse, vil de heller ikke søke motiverende utfordringer og motivasjonen for å være aktive kan avta (Ryan & Deci, 2000).

Ved å oppleve bevegelsesglede i stor grad kan det medføre at motivasjonen til å drive aktivitet øker. Bevegelsesglede er situasjon- og aktivitetsbetinget, følelsen vil kun oppstå i utvalgte situasjoner og aktiviteter (Lyngstad, 2010). Situasjonene og aktivitetene bevegelsesglede kan oppstå i, varierer fra person til person. Alle informantene sier at motivasjon er viktig og de knytter variasjon i undervisning til motivasjon. Dette fordi elevene er innom flere aktiviteter og sannsynligheten for at alle finner noe de liker mer enn noe annet øker. På spørsmålet om lærerne hadde spesielle tiltak for å engasjere elevene ble det svart forskjellig, men alle trakk frem god kommunikasjon som et viktig aspekt.

Per nevner at han har samtaler med elevene enkeltvis og prøver å finne ut om det er noe spesifikt de liker å gjøre. I tilfeller der umotiverte elever nevner noe som er interessant velger Per i noen tilfeller disse aktivitetene. Dette som et forsøk på å få de mindre motiverte til å bli deltakende i større grad og ikke minst, oppleve gleden av å være i aktivitet. Umotiverte elever stiller større krav til lærerne, og de drives ofte i større grad av ytre motivasjon. Her er det viktig å se elevene og gi ros (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Det optimale og målet for kroppsøvingslærerne bør, slik vi ser det, være å få flest mulig til å få en indre motivasjon til å drive med aktivitet. Da indre motivasjon har vist seg å være mest stabil på lengre sikt (Deci & Ryan, 1985).

### **5.6 Selvbestemmelse i undervisningen**

Selvbestemmelse øker sannsynligheten for at elevene fortsetter med aktiviteten. Det er også større sannsynlighet for at elevene vil kjenne på mestringsfølelsen, og at elevene som et resultat av dette kan få en positiv holdning til kroppsøvingsfaget (Ennis, 2010). Empiriske undersøkelser støtter opp under å gi elevene mulighet til å være med i beslutningsprosesser og

gi elevene valgmuligheter for å fremme motivasjon, innsats samt prestasjon hos elevene (Turner 1995, Perry 1998,).

Alle informantene vektla selvbestemmelse i størst grad under egentreningsperioden i undervisningen. Dette hadde de positive opplevelser med. Selvbestemmelse kan ha både positiv og negativ effekt. Det positive med selvbestemmelse er at elevene velger en aktivitet de liker og er trygge på. Dermed vil de mest sannsynlig oppleve mestring på sitt nivå, samt få mulighet til å utvikle seg i aktiviteten. Et negativt aspekt med selvbestemmelse kan være at elevene kun velger aktiviteter de trives med, og dermed ikke får utviklet motoriske ferdigheter i andre aktiviteter. Vi vil påstå at en viss grad av selvbestemmelse i undervisningen vil være med på å legge til rette for bevegelsesglede hos elevene. Dette på grunnlag av at elevene i de fleste tilfeller vil kjenne på mestring i aktiviteter de trives med, og dette kan være med på å øke motivasjonen i kroppøving og i det videre liv (Ennis, 2010).

### **5.7 Styrker og svakheter ved vår studie**

Styrker med vår studie er at det er gjennomført en forundersøkelse i forkant av intervjuene. På denne måten har vi en bedre begrunnelse for hvorfor disse informantene er valgt ut. En annen styrke er at studiene er gjort i videregående skole, som slik vi ser det kan være en siste mulighet for å legge til rette for livslang bevegelsesglede.

For å styrke studiet kunne det vært nyttig å intervju flere lærere med andre holdninger. Det kunne også vært aktuelt å observerte undervisning, samt hatt intervju med elevene i undervisningen, for å se om det er samsvar mellom lærer og elevs oppfattelse. Dette var for omfattende for dette studiet, men kan være interessant å gjøre i senere tid. Det kunne også blitt brukt mer tid på utformingen av forundersøkelsen. Da forundersøkelsen endte med litt ledende spørsmål som førte til mange svar som var like.

### **5.8 Oppsummering**

Informantene har ulike måter å legitimere kroppøvingfaget på. Alle har et fokus på helseperspektivet i faget, men i varierende grad. Det kommer frem at om synet på faget er rettet mot fagets egenverdi, er lærerne mer mestringsorienterte og legger til rette for bevegelsesglede. Det er lagt vekt på at kroppøving er et vanskelig og komplekst fag. Dette er blant annet knyttet til det å få motivert elevene til å være aktive, både i timene og ellers. I tillegg er store ferdighetsforskjeller en utfordring som kroppøvingslærerne i stor grad må ta hensyn til.

Å tilrettelegge for høy bevegelsesglede byr på mange utfordringer. Blant annet å finne en balanse mellom nok variasjon, men ikke for mye slik at det ikke oppleves mestring. For eksempel kan tilgang på utstyr være en utfordring for variasjon, og dermed kan det også være en begrensning for elevenes motivasjon. I hvor stor grad lærerne skal la selvbestemmelse bli en del av undervisningen er også en utfordring. Grad av selvbestemmelse kan også påvirke motivasjonen (Ryan & Deci 2000). Elever som ikke er særlig interessert i faget kan i noen tilfeller få positive opplevelser hvis de er med å bestemme aktiviteten eller hvordan den skal legges opp. Der kan egentreningsperiode være svært hensiktsmessig. Klassens læringsmiljø er

også knyttet til utfordringer for å tilrettelegge for høy bevegelsesglede. Dette fordi alle klasser er ulike. Lærere må derfor tilpasse seg klassen som skal undervises i. Ole nevner at et opplegg kan fungere bra i en klasse, mens i en annen klasse fungerer det ikke i det hele tatt. Dermed er det utfordringer forbundet med læringsmiljø. I en klasse som er preget av prestasjonsorienterte elever kan det være vanskelig å "slå seg løs" for de som ikke har et høyt ferdighetsnivå (Vingdal & Bjone, 2012).

Dersom lærerne har et bevisst forhold til livslang bevegelsesglede, kan dette gjenspeiles i undervisningen, på en slik måte at elevene får muligheter til å oppleve mestring og glede i aktivitet. Informantene i dette studiet ønsker at elevene skal fortsette å være aktive i etterkant av kroppsøvningsundervisningen i videregående skole. Gjennom studiet kommer det frem at det er forskjellig vektlegging av livslang bevegelsesglede i planleggingen og undervisningen. Ved ikke å vektlegge livslang bevegelsesglede, kan egenverdien ved kroppsøvningsfaget forsvinne, og vurderingsaspektet kan dermed bli fremtredende.

## 5.9 Veien videre

Gjennom dette studiet kan vi stille spørsmålsteget ved om vurderingen i faget tar for stor plass. Det kan virke som vurderingen kommer i veien for tilrettelegging for livslang bevegelsesglede. Kroppsøvingslærere kan oppleve dette som hemmende i undervisningen, og blir påtvinget å legge opp undervisningen etter et vurderingsgrunnlag. Vurdering kan også være hemmende for å skape indre motivasjon.

Det å skape indre motivasjon gjennom bevegelsesglede til å drive aktivitet hos elever, bør være et mål for kroppsøvingslærerne. På sikt har indre motivasjon vist seg å være mest stabil (Deci & Ryan, 1985) som er et ønskelig mål med kroppsøvningsfaget. Dersom barn og unge ikke er tilstrekkelige aktive, kan dette knyttes opp mot helseperspektivet. For lite fysisk aktivitet kan føre til at barn og unge mister helsegevinster som er nyttige i det videre liv (Armstrong, 2012). Ved å oppleve glede i aktivitet kan dette være et grunnlag for videre aktivitet som kan fremme helsegevinster. Slik vi ser det burde fokuset i kroppsøving være mer rettet mot det å ha det gøy med å være i aktivitet og ikke så mye knyttet opp mot vurdering.

Vi tror at det vil være gunstig å flytte hovedfokuset i kroppsøvningsfaget fra lagidretter til livsstilsaktiviteter. Dette fordi livsstilsaktiviteter har en større overføringsverdi sammenlignet med lagidretter (Fairclough et al., 2002). Dette kan ses i sammenheng med at livsstilsaktiviteter er aktiviteter som krever lite ressurser å gjennomføre. Ved å være fysisk aktiv som følge av bevegelsesglede vil dette forebygge inaktivitet. Dette er svært aktuelt i dagens samfunn. I dag er det kun en tredjedel av den voksne befolkningen som innfrir den anbefalte daglige mengden med fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2016a).

Vi vil også påstå at å jobbe med et tverrfaglig samarbeid kan være aktuelt for å fremme gleden av å være i fysisk aktivitet. Tverrfaglighet kan hjelpe elevene til å se ulike muligheter for å være i fysisk aktivitet.

## 6 KONKLUSJON

Informantenes vektlegging av livslang bevegelsesglede i planlegging og undervisning er ulik. Totalt sett er variasjon noe som vektlegges i stor grad. En av informantene nevner vurderingspresset som en utfordring. Dette kan ta bort mye fokus og tid fra bevegelsesgledeaspektet. Kravet om karaktersetting kan virke begrensende på undervisning, da det tvinger kroppsøvingslærerne til å sette opp situasjoner som gir mulighet for vurdering. Da faget har få timer og omfattende kompetansemål blir ikke bevegelsesglede vektlagt i samme grad som kanskje ønskelig. Vurderingssituasjoner blir ofte mer fremtredende og kan være ødeleggende for å fremme bevegelsesglede, da fokuset blir endret fra indre motivasjon til ytre motivasjon.

Vi tror det kan være nødvendig å fokusere på egenverdien i faget for å få et livslangt grunnlag for bevegelsesglede. Kroppsøvingslærer i videregående har dermed en viktig jobb med å legge til rette for at flest mulig elever motiveres til å drive aktivitet på fritiden.

Med bakgrunn i våre funn kan vi konkludere med at vektleggingen av livslang bevegelsesglede i kroppsøvingsfaget kan være utfordrende på grunn av vurderingsaspektet. Det kommer også frem at måten å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede er ulik fra lærer til lærer. Livslang bevegelsesglede kunne med fordel blitt vektlagt i større grad, og mer bevisste holdninger rundt temaet kunne vært hensiktsmessig.

## LITTERATURLISTE

- Abrahamsen, F. E. & Gitsø E.O. (2014). *Den coachende treneren*, Akilles, Oslo
- Ames, Carole & Jennifer Archer (1988). "Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies and motivation process". *Journal of Educational Psychology*. 80, 260-267.
- Ames, C., & Levin, Joel R. (1992). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Andresen, M. S. (2011). *Prestasjonsfokusering, læringsmiljø og veiledning*. Utdrag fra Masteroppgave i kroppsøving, idrett og friluftsliv. Andresen Marit Svarstad (2009) "Grader av Glede", Bø i Telemark. (s 2-63)
- Annerstedt, C. (1995). *Idrottsdidaktisk refleksjon*. Varberg: Multicare.
- Armstrong, N. (2012). Young people are fit and active – Fact or fiction?. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 131-140.
- Arnold, P.J. (1980). *Movement, Physical Education and the Curriculum*. Physical Education Review 3(1), 14-17.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral changes. *Psychological Review*. 84 (2): 191-215.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3. utg. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk
- Coalter, F. (1996). Trends in sports participation. Position paper prepared for the sports council. In *Institute for leisure and amenity management annual conference*.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation determination in human behavior*. (Perspectives in social psychology). New York: Plenum.
- Duda, J., Nicholls, J., & Levin, Joel R. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Ennis, Catherine D. (2010). On Their Own: Preparing Students for a Lifetime. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* (JOPERD), 81(5), 17-22.
- Fairclough, S., Stratton, G. & Baldwin, G. (2002). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69-84.

Fjeld, J. (2009). *Fra legemsøvelser til akademia: Fra lærerseminar til mastergradutdanning* (pp. 93-113). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Gorozidis, G., & Papaioannou, A. (2011). Teachers' self-efficacy, achievement goals, attitudes and intentions to implement the new Greek physical education curriculum. *European physical education review*, 17(2), 231-253.

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.

Green, K. (2002). Lifelong Participation, Physical Education and the Work of Ken Roberts. *Sport, Education and Society*, 7(2), 167-182.

Guskey, T. R. (1988). Teacher efficacy, self-concept, and attitudes toward the implementation of instructional innovation. *Teaching and teacher education*, 4(1), 63-69.

Halvari, H., Ulstad, S.O., Bagøien, T.E & Skjesol, K. (2009). Autonomy support and it's link to physical activity and competitive performance: Mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of educational research*. In press.

Herskind, M. (2006): Viden og følelser i bevægelse. I Engel, L., Rønholt, H., Svendler Nielsen, C. & Winther, H.: *Bevægelsens poetikk – om den æstetiske dimensjon i bevægelse*. Københavns Universitet. Institut for idræt. Museum Tusulanums forlag. 41-55.

Jacobsen, D. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg. ed.). Kristiansand: Høyskoleforl.

Klafki, W. (2001). *Dannelsesteori og didaktik: Nye studier* (Vol. 14, Pædagogik til tiden). Århus: Klim.

Lopes, V. P., Maia, J. A., Rodrigues, L. P., & Malina, R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European journal of sport science*, 12(4), 384-391.

Lyngstad, I. (2010): *Bevegelsesgleden i kroppsøving*. I Stene, M.(red.): *Forskning i Trøndelag*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag

Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(sup3), S-48.

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Ntoumais, N. (2001) A Self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 71(2). S. 226 – 242.



Næss, F. D. (2000). Kroppsøving – et fag på guttenes premisser. *Kroppsøving*. 50(6). S. 10–13.

Ommundsen, Y. (2006). *Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett : Betydning for barns og unges læring, trivsel og motivasjon* (p. Idrettspedagogikk Oslo : Universitetsforl., cop. 2006). Oslo.

Ommundsen, Y. (2009) Fysisk aktivitet og psykososial helse. *Norsk Pedagogisk tidskrift*. 97(2)

Ommundsen, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*. 2013, 97(2), 155-166.

Perry, Nancy E. (1998). *Young Children's Self-Regulated Learning and Contexts that Support It*. *Journal of Educational Psychology*, 90(4), 715-29.

Roberts, K. (2006). *Leisure in contemporary society*. Wallingford: CABI.

Romdenh-Romluc, Komarine (2011). *Merleau-Ponty and phenomenology of perception*. London: Routledge.

Ronglan, L. T. (2008): *Lagspill, læring og ledelse – om lagspillenes didaktikk*. Oslo: Akilles

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol. 55, nr. 1, 68-78.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Faucher, P., Elder, J. P., Blanchard, J., Casperson, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1989). *A Multivariate Study of Exercise Determinants in a Community Sample*. *Preventive Medicine* 18: 20-34.

Seippel, Ø., Sisjord, M., & Strandbu, Å. (2016). *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Telema, R., Yang, L., Viikari, J., Vaelimeki, I., Wanne, O. & Raitakari, O.T. (2005). Tracking physical activity from childhood to adulthood: a 21-year follow-up study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 267-273

Turner, Julianne C. (1995). The Influence of Classroom Contexts on Young Children's Motivation for Literacy. *Reading Research Quarterly*, 30(3), 410-41.

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

Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A. L., Lefevre, J., Lysens, R., & Eynde, B. V. (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(4), 373-387.

Vingdal, I., Bjone, M., & Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. (2012). *Barneidrettstreneren*. Oslo: Akilles.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5.utg.). Champaign: Human Kinetics.

Zhao, G., Li, C., Ford, E.S., Fulton, J.E., Carlson, S.A., Okoro, C.A., Wen, X.J. & 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 kilder:**

Helsedirektoratet, 2014. *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. [internett] Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernæring-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf> [Lest: 05.10.2016]

Helsedirektoratet, 2015. *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge – Nasjonal kartlegging 2014–15*. [internett] Tilgjengelig på: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/991/Fysisk%20aktivitet%20og%20sedat%20tid%20blant%20voksne%20og%20eldre%20i%20Norge%202014-15.pdf> [Lest: 06.10.2016]

Helsedirektoratet, 2016a. *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. [internett] Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting> [Lest: 06.10.2016]

Helsedirektoratet, 2016b. *Anbefalinger fysisk aktivitet*. [internett] Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet> [Lest: 05.10.2016].

Regjeringen.no 2013. *Helse og omsorgsdepartementet*. Fysisk aktivitet. [internett] Tilgjengelig på: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/fysisk-aktivitet/id589909/> [Lest 17.11.16]

Utdanningsdirektoratet, 2015a. *Læreplan i kroppsøving - formål*. [internett] Tilgjengelig på: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal> [Lest 27.09.16]

Utdanningsdirektoratet, 2015b. *Læreplan i kroppsøving - Hovedområde*. [internett] Tilgjengelig på: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Hovedomraader> [Lest 01.10.16]

Utdanningsdirektoratet, 2015c. *Læreplan i kroppsøving - Læreplan.* [internett]  
Tilgjengelig på: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Kompetansemaal/kompetansemaal-etter-vg3>  
[Lest 01.10.16]

Utdanningsdirektoratet, 2016. *Hva er tilpasset opplæring?* [internett] Tilgjengelig  
på: <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/hva-er-tilpasset-opplaring/> [Lest  
29.11.16]

## Vedlegg 1

Forundersøkelse - Bachelorprosjekt

Navn:

Skole:

Faglig bakgrunn:

Ta stilling til utsagnene nedenfor og kryss av for hva som passer best for deg.

<b>Utsagn 1</b> <b>På Utdanningsdirektoratets nettside står det under formål at "<i>Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.</i>"(Udir.no 2015) Dette er noe jeg legger vekt på i min undervisning.</b>				
I svært liten grad	I liten grad	Nøytral	I stor grad	I svært stor grad
<b>Utsagn 2a</b> <b>Jeg legger opp undervisningen basert på at elevene skal få karakter i faget.</b>				
I svært liten grad	I liten grad	Nøytral	I stor grad	I svært stor grad
<b>Utsagn 2b</b> <b>Jeg legger opp undervisningen basert på at det skal bli lett å sette karakter i faget.</b>				
I svært liten grad	I liten grad	Nøytral	I stor grad	I svært stor grad
<b>Utsagn 3</b> <b>I kroppsøving legger jeg stor vekt på at elevene skal bli motiverte og oppleve mestring.</b>				
I svært liten grad	I liten grad	Nøytral	I stor grad	I svært stor grad
<b>Utsagn 4</b> <b>Jeg legger vekt på at elevene skal oppnå et høyt ferdighetsnivå i aktiviteten som</b>				

undervises i.				
I svært liten grad	I liten grad	Nøytral	I stor grad	I svært stor grad

Ranger utsagnene fra viktigst til minst viktig. (1-5, der 1 er viktigst)

<b>På Utdanningsdirektoratets nettside står det under formål at ”Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.”(Udir.no 2015) Dette er noe jeg legger vekt på i min undervisning.</b>	
<b>Jeg legger opp undervisningen basert på at elevene skal få karakter i faget.</b>	
<b>Jeg legger opp undervisningen basert på at det skal bli lett å sette karakter i faget.</b>	
<b>I kroppsøving legger jeg stor vekt på at elevene skal bli motiverte og oppleve mestring.</b>	
<b>Jeg legger vekt på at elevene skal oppnå et høyt ferdighetsnivå i aktiviteten som undervises i.</b>	

## Vedlegg 2

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

#### ”Kroppsøving i et livslangt perspektiv.”

#### Bakgrunn og formål

Studien er en bacheloroppgave innenfor idrett og kroppsøving ved Høgskolen i Sogn og Fjordane. Problemstillingen som jobbes med er ”*Hvordan kan kroppsøvingslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede?*” Vi vil med denne forundersøkelsen finne et utvalg som vil gjennomføre dybdeintervju med. I førsteomgang er utvalget valgt ut på bakgrunn av at det er potensielle informanter med jobb som kroppsøvingslærer i videregående skole.

#### Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen består som nevnt i første omgang av en forundersøkelse. Deretter skal det på bakgrunn av denne forundersøkelsen velges ut noen til videre dybdeintervju. Spørsmålene i forundersøkelsen vil være utsagn der en skal krysse av for i hvor stor grad en gjør dette i sin undervisning. Det vil deles/sendes ut skjemaer der en krysser av.

#### Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. De som vil ha tilgang på de besvarte skjemaene er oss som studenter og veileder. Etter informanter er valgt ut vil de besvarte skjemaene bli makulert. Deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i eventuell publikasjon. Prosjektet skal etter planen avsluttes 16.12.2016.

#### Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ingrid Nygård på 94156230 eller Sara-Shirin Grindheim på 47338848. Veileder Jan Morten Loftesnes, [jan.loftesnes@hisf.no](mailto:jan.loftesnes@hisf.no).

#### Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3

### Intervjuguide

I dette kvalitative dybdeintervjuet vil det legges vekt på å finne ut hvordan kroppsøvingstimene blir planlagt, og hva du som lærer legger vekt på i planleggingen. Spørsmålene tar utgangspunkt i problemstillingen ”*Hvordan kan kroppsøvingslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede?*”

#### Viktigheten av kroppsøving i skolen

1. Hvordan vil du begrunne behovet for/viktigheten for kroppsøving i skolen?

#### Planlegging av undervisning

1. Hva vektlegger du i planleggingen av undervisning i kroppsøving?
2. Hva gjør du for å tilrettelegge for alle elevene i faget?
3. Har du noen spesielle tiltak for å få de mindre motiverte elevene engasjerte?
4. Hvilke aktiviteter legger du vekt på? Hvorfor?
5. Prioriterer du å fordype i få aktiviteter eller få et innblikk i flere?

#### Overføringsverdi til voksenlivet

1. Når du planlegger kroppsøvingstimer – tenker du at aktivitetene er noe elevene kan og vil ha glede av videre i livet?
2. Gjør du noe spesifikt for at elevene skal bli motiverte til å fortsette med aktiviteten(e)?
3. Er livslang bevegelsesglede noe du vektlegger i undervisningen? Hvis ja, hvordan gjør du dette?

## Vedlegg 4

### Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

*”Kroppøving i et livslangt perspektiv.”*

#### Bakgrunn og formål

Studien er en bacheloroppgave innenfor idrett og kroppøving ved Høgskolen i Sogn og Fjordane. Problemstillingen som jobbes med er *”Hvordan kan kroppøvlingslærere legge til rette for livslang bevegelsesglede?”* Vi vil med dette dybdeintervjuet gå dypere inn i vårt tema ved å stille spørsmål til kroppøvlingslærere i videregående skole. Dette kan underbygge teorier og gi et innblikk i hvordan faget legges opp. Formålet er å se om vi kan komme nærmere et svar på vår problemstilling.

#### Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen besto i første omgang av en forundersøkelse. Den er nå gjennomført og du er valgt ut til dybdeintervju. Spørsmålene vil blant annet handle om hvordan kroppøvingstimene blir lagt opp, hva som blir prioritert og nedprioritert av aktiviteter og hvorfor det er valgt som det er.

#### Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Under intervjuet vil det bli brukt lydopptaker, og dette vil bli transkribert etter intervjuet. Når prosjektet er avsluttet vil dette bli slettet.

Deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i eventuell publikasjon.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 16.12.2016.

#### Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Ingrid Nygård på 94156230 eller Sara-Shirin Grindheim på 47338848. Veileder Jan Morten Loftesnes.

#### Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



