

BACHELOROPPGÅVE

Motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil

Motivation for a physically active
lifestyle

Ei kvalitativ studie om korleis kroppsøvingslæraren kan motivere elevar i kroppsøvingstimen og til å bli fysisk aktive på fritida.

Bjarte Bjørnestad

Kandidatnummer: 216

Bacheloroppgåve i pedagogikk og elevkunnskap

Grunnskulelærer 5.-10.

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Emnekode: PE379

Rettleiar: Kristina Klokkehaug

Innleveringsdato: 11. mai 2018

Tal ord: 7691

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10*

Forord

Denne bacheloroppgåva er eit resultat av arbeidet 6. semester på grunnskulelærarutdanninga for 5.-10. klasse. Det har vore oppturar og nedturar og til tider har motivasjonen og tolmodigheita vorte sett på prøve. Likevel har det vore ein svært lærerik og interessant prosess. Temaet for denne studien er motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Meir presist så vil eg finne ut korleis kroppsøvingslæraren kan motivere eleven til ein aktiv livsstil og finne glede i å vere i aktivitet både i kroppsøvingstimen og på fritida.

Eg ønskjer å spesielt å takke rettleiaren min, Kristina Klokkehaug, for godt samarbeid. Ho har vore til svært god hjelp gjennom dette semesteret. Denne oppgåva hadde ikkje vorte den same utan hennar rettleiing og kontinuerlege tilbakemeldingar på arbeidet. Eg vil og takke lærarane som stilte til intervju og dei som har lese korrektur av teksten.

Høgskulen på Vestlandet/Sogndal

11. mai 2018

Bjarte Bjørnstad

Samandrag

Tittel: Motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil.

Føremål: Få breiare kunnskap om korleis kroppsøvlingslæraren kan motivere elevar i kroppsøving, skape glede med å vere i fysisk aktivitet og medverke til ein fysisk aktiv livsstil.

Problemstilling: Korleis kan kroppsøvlingslæraren motivere eleven til ein fysisk aktiv livsstil?

Metode: Dette er eit kvalitativt studie med bruk av intervju som metode. Det vart nytta ein semistrukturert intervjuguide til å intervju tre kroppsøvlingslærarar. Kriteria for informantane: Utdanning i faget til å undervise på 5.-10. trinn, i ulike aldrar, erfaringar med trenararbeid og sjølv fysisk aktiv.

Diskusjon: Kapitlet tek for seg resultat og teori med utgangspunkt i tre tema: Kroppsøvlingslæraren, læringsmiljø og motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil.

Avslutning: Kroppsøvlingslæraren må vere ein god rollemodell med fagleg kunnskap om tilrettelegging og gode haldningar og verdiar og leggja til rette for eit læringsmiljø med trygghet og trivsel. Fokuset bør vere å skape ei indre glede og motivasjon med å vere i fysisk aktivitet gjennom meistringsorienterte aktivitetar.

Innhald

1.0 Innleiing	5
2.0 Teori.....	7
2.1 Kroppsøvningsfaget.....	7
2.2 Fysisk aktiv livsstil.....	8
2.3 Motivasjon.....	8
2.3.1 Meistringforventing (self-efficacy)	9
2.4 Lærarrolla i kroppsøving.....	9
2.5 Læringsmiljø	10
3.0 Metode	12
3.1 Kvalitativ metode	12
3.2 Kvalitativt intervju	12
3.3 Utval	12
3.4 Intervjuprosessen.....	13
3.5 Analyse	14
3.6 Validitet og reliabilitet.....	14
3.7 Etske retningslinjer	15
4.0 Diskusjon	16
4.1 Kroppsøvningslæraren	16
4.2 Læringsmiljø	19
4.3 Motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil.....	20
5.0 Avslutning.....	24
6.0 Litteraturliste.....	25
7.0 Vedlegg.....	28
7.1 Intervjuguide (vedlegg 1).....	28
7.2 Informasjonsskriv til rektor (vedlegg 2).....	30
7.3 Informasjonsskriv til informantane (vedlegg 3)	31
7.4 Resultat av meldeplikttest (vedlegg 4).....	32

1.0 Innleiing

Temaet for denne studien er motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. «Motivasjon er et teoretisk begrep som brukes til å forklare hva som forårsaker aktivitet hos individet, hva som holder denne aktiviteten ved like, hvor mye innsats som settes inn, og hva som gir den retning, mål og mening» (Imsen, 2014, s. 294). I føremålet til læreplanen står det at faget skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede, men og bidra til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon gjennom å delta i aktivitetar saman med andre (Utdanningsdirektoratet, 2015a).

I følgje treningseksperter og lektor Even Rosevatn blir det sagt at kroppsøving er eit fag med høg trivselsfaktor sjølv om det er nærare 30 % som mistriust, eller ikkje er motivert til ei kvar tid. Vidare seier han at grunnen til at elevar mislikar kroppsøving kan vere fordi faget tilbyr mykje av det same som idretten. Det er ofte dei same elevane som sluttar med organisert idrett som fell frå kroppsøvingfaget og som sjeldan eller aldri oppsøker fysisk aktivitet etter skuletida (Gjesdal, 2014).

Gjennom fleire år i skulen som både elev, student og praksislærer har eg opplevd mange elevar som ikkje er motiverte til å yta sitt beste i kroppsøving, eller får glede av å vere i fysisk aktivitet. Som framtidig kroppsøvingslærer og med stor interesse for fysisk aktivitet, ønskjer eg å kunne medverke til at fleire elevar blir motiverte og opplever glede og meistring ved å delta i kroppsøvingsøvingstimen. Men og at elevane ser viktigheita, blant anna dei helsemessige fordelane det medfører, og at dei blir motiverte til å drive med fysisk aktivitet på fritida.

Med dette har eg kome fram til problemstillinga: Korleis kan kroppsøvingslæraren motivere eleven til ein fysisk aktiv livsstil?

Med denne problemstillinga vil eg prøve å finne ut korleis eg som framtidig kroppsøvingslærer kan motivere elevar til å vere fysisk aktive i kroppsøvingstimen og på fritida. Eg vil finne ut kva rolle kroppsøvingslæraren på 5.-10. trinn har og korleis han eller ho kan leggje til rette for eit læringsmiljø der elevane blir glad i å vere i fysisk aktivitet både saman med andre og individuelt, uavhengig av føresetnad. Eg vil og sjå på den overføringsverdien kroppsøvingfaget har for å medverke til at elevar blir aktive utanom kroppsøvingstimen.

Først vil eg ta føre meg relevant teori i forhold til kroppsøvingfaget, fysisk aktiv livsstil, motivasjon, lærarrolla i kroppsøving og læringsmiljøet. Vidare tek teksten føre seg metodekapittelet der eg grunngrir val av metode, gjennomføring, gyldigheit og etiske retningslinjer. I diskusjonskapittelet

presenterer eg resultata og drøftar desse med teori med fokus på tre tema: Kroppsøvlingslæraren, læringsmiljø og motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Teksten rundar av med ein avslutning som tek utgangspunkt i korleis kroppsøvlingslæraren kan motivere til ein fysisk aktiv livsstil basert på teorien og resultata som er brukt i denne studien.

2.0 Teori

I dette kapittelet vil eg presentere relevant teori knytt til temaet motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Kapittel 2.1 handlar om kroppsøvingsfaget med læreplanen som utgangspunkt. Vidare i kapittel 2.2 vil eg ta føre meg omgrepet fysisk aktiv livsstil. Kapittel 2.3 handlar om motivasjon og Bandura sin teori om self-efficacy. I kapittel 2.4 skriv eg om lærarrolla i kroppsøving og viktige faktorar med kroppsøvingslæraren for motivere elevar. Til slutt, i kapittel 2.5 tek eg føre meg læringsmiljøet si rolle i forhold til trygghet, trivsel og læring og psykologisk læringsklima.

2.1 Kroppsøvingsfaget

Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Faget skal gi elevane glede, meistring og inspirasjon til å vere fysisk aktive i lag med andre. Det er viktig at elevane opplever meistring ut i frå sine egne føresetnadar og at faget bidreg til utvikling av sjølvfølelse, sjølvforståing, positiv oppfatning av kroppen og identitetsfølelse. Elevane skal lære kva innsats har å seie for å nå mål, tøyegrensar og få kunnskap om trening, livsstil og helse. I tillegg skal elevane lære å praktisere og verdsetje trygg ferdsel og opphald i naturen. Elevane skal bli motivert til å vere i fysisk aktivitet (Utdanningsdirektoratet, 2015a).

Hovudområda i kroppsøving for 5.-10. klasse, handlar blant anna om at kroppsøving skal tilby eit breitt utval av idrettar og aktivitetar som er tilpassa elevane sine føresetnadar. Elevane skal og utvikla kompetanse innan friluftsliv for å opphalde seg og ferdast ute i naturen til ulike årstider. Lokale friluftstradisjonar skal prioriterast. Elevane skal lære korleis ulike aktivitetar påverkar helsa og samanhengen mellom aktivitet og livsstil ut frå den enkelte sine interesser og meistring. Elevane skal få kunnskap og erfaring med å gjennomføre ulike aktivitetar, eigentrening og helsefremjande aktivitetar som skal gi eit grunnlag for ein fysisk aktiv livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2015b).

Kroppsøvingsfaget sin eigenart handlar blant anna om at faget skal bidra til kunnskap om aktivitet og trening i eit helseperspektiv og danne eit grunnlag for ein aktiv livsstil. Dette skal skje gjennom læring i rørsleaktivitetar tilpassa elevane. Etter kvart skal elevane klare å ta ansvar for eiga trening. Dette skal skje gjennom deltaking og innsats der eleven utfordrar sin eigen fysiske kapasitet gjennom utfordringar som eleven møter i faget. Det blir viktig at eleven gjer sitt beste og øver sjølv om det ikkje fører til resultat (Utdanningsdirektoratet, 2015c).

2.2 Fysisk aktiv livsstil

Omgrepet livsstil blir brukt om resultatet av dei levevanane du vel å ha (Nylenna, 2015). Dette omfattar dei ulike valmoglegheitene og kva val du gjer i livet ditt. Fysisk aktivitet er eitt av dei (Slapgaard, Bolle, Ekker & Paulsen, 2017). Fysisk aktivitet vil sei all aktivitet utanom søvn og kvile (Helsedirektoratet, 2016). Ein fysisk aktiv livsstil inneber at ein enkeltperson vel å ha eit forhold til fysisk aktivitet i livet sitt. Det er ein klar samanheng mellom livsstil og helse, og grunnen til at mange vel å ha ein fysisk aktiv livsstil, er nettopp på grunn av den nytteverdien dette har i forhold til dei helsemessige fordelane (Slapgaard et al., 2017). Fysisk aktivitet har og ein stor eigenverdi (Helsedirektoratet, 2016a), som blant anna omfattar den indre driven og glede med å vere i bevegelse (Fredriksen, 2016). Vanlegvis så går det fysiske aktivitetsnivået jamt nedover frå 6-årsalderen til 20-åra der jenter ofte har eit lågare aktivitetsnivå enn gutar (Helsedirektoratet, 2016b). I følgje Innselset (2016) vil det å etablere gode helsevanar i barne- og ungdomsåra, gi større sannsyn for at ein som vaksen får gode helsevanar. Regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge er nødvendig for normal vekst og utvikling. Det har og positiv effekt på den psykiske helsa, konsentrasjonen og læringa (Helsenorge, 2014).

2.3 Motivasjon

«Motivasjon er et teoretisk begrep som brukes til forklare hva som forårsaker aktivitet hos individet, hva som holder denne aktiviteten ved like, hvor mye innsats som settes inn, og hva som gir den retning, mål og mening» (Imsen, 2014, s. 294). Motivasjon er eit viktig omgrep i skulesamheng fordi det heng saman med aktivitet, læring og trivsel. Vi snakkar gjerne om elevmotivasjon, altså kor mykje arbeid og merksemd ein elev legg i aktivitetar gitt frå læraren (Imsen, 2014, s. 293-294). Lillemyr (2007, s. 15) skriv at vi er motivert når vi er interessert i noko og ønskjer å involvere oss. Dersom elevane ikkje har motivasjon og drivkraft, kan vi heller ikkje endre eleven sin åtferd (Brattenborg & Engebretsen, 2007 s. 106).

Ein elev er indre motivert dersom «aktiviteten, læringen eller arbeidsprosessen holdes ved like på grunn av interesse for saken, lærestoffer eller handlingen i seg selv» (Imsen, 2014, s. 295). Eleven blir glad av aktiviteten og føler han eller ho kan gjer ein forskjell. Dette forutset at aktiviteten utfordrar eleven på eit nivå eleven kan meistre og at han eller ho kan påverke resultatet. Indre motivasjon er sterkt knytt til eleven sitt uthald og glede ved læring (Jakobsen, 2012). Sæbu (2010) skriv at ein er indre motivert dersom ein aktivitet gir glede og er moro.

Ytre motivasjon handlar om at ein elev blir motivert til å halda på med ein aktivitet av noko som ligg utanfor sjølve aktiviteten (Imsen, 2014, 195). I skulen brukar lærarar karakterar, ros, privilegia,

klander og straff for motivere elevane (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 134). I følgje Imsen (2014, s. 196) kan karaktersystemet gjere at den ytre motivasjonen ofte blir dominerande. I samanheng med fysisk aktivitet kan ytre motivasjon og vere at legen seier det er sunt, ein har dårleg samvittigheit eller forventingar om påskjøning eller effekt (Sæbu, 2010).

2.3.1 Meistringsforventing (self-efficacy)

Trua på at du kan løyse ei oppgåva, er ein føresetnad for motivasjonen. Albert Bandura er kjent for sin teori om sosialkognitiv læring som handlar om ein person sine forventingar om å meistre. Teorien blir kalla self-efficacy og er direkte omsett til meistringsforventingar. Bandura meiner at trua på resultat og meistring, altså noko du kan få til, vil påverke innsatsen og energien du vel å bruke på oppgåva (Imsen, 2014, s. 352). I følgje Jakobsen (2012) blir trua på eigen kompetanse påverka av seks punkt: Tidlegare prestasjonar, observasjon av andre, verbal overtaling, fysiologisk informasjon, emosjonell informasjon og visualisering. Kroppsøvlingslæraren skal gjennom undervisningssituasjonar gi elevane moglegheit til å auke trua på eigen kompetanse til å løyse fysiske oppgåver og meistre ulike idrettar. Dette handlar om å vektlegge prestasjonar og framgang, sjå andre gjer ein god prestasjon, overtale eleven verbalt om at han eller ho meistrar og sjå seg sjølv gjere ein god prestasjon.

2.4 Lærarrolla i kroppsøving

Læraren skal vere støttande, både fagleg og emosjonelt. Emosjonell støtte handlar om den sosiale situasjonen til eleven. Fagleg støtte handlar om interesse for at eleven skal meistre og halde motivasjonen for læring oppe. I tillegg skal det vere tillit og respekt slik at læraren og eleven kan samarbeide om det som skal gjerast. Dette dannar ein god lærar-elev-relasjon som er «hjørnesteinen» i god klasseleiing. Læraren sin relasjonskompetanse er vidare avgjerande for eleven si læring og utvikling av læringsmiljøet. Dersom læraren klarar å få gode relasjonar til elevane, får vi eit trygt læringsklima. Læraren skal og vise varme og interesse for eleven si meistring (Utdanningsdirektoratet, 2016a).

Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 46) skriv at kroppsøvlingslæraren skal vere ein tydeleg leiar og førebilete for elevane. Mange elevar ser på kroppsøvlingslæraren som ein rollemodell. Då blir det viktig at han eller ho har fagleg kunnskap og representerer gode haldningar og verdiar (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 65). Den gode kroppsøvlingslæraren klarar å vidareføre sine kunnskapar, ferdigheiter og forventningar til målgruppa si (Sæle, 2017a, s. 196). I kroppsøving kan læraren gi god vegleiing i form av konkrete tilbakemeldingar på det eleven gjer bra. Det kan vere med på å forsterke opplevinga til eleven, og kva han eller ho kan gjere betre (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 63-64)

Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 98) skriv om undervisningsprinsippa som blant anna kan gjere aktivitetar meir motiverande, varierte og tilpassa elevane. Dei åtte undervisningsprinsippa er nødvendige for ein vellykka læringsprosess og er ofte kjenneteikna med forkortinga «KAMPVISE». Forkortinga står for: Konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering. I følgje Risnes, Frisak, Leknessund & Hannevig (2015) vil ein lærar med kunnskap om læring til barn og unge, undervisningsmetodar, organisering, variasjon og tilpassing til enkelte i større grad klare å motivere elevane.

Kroppsøvingstimane dannar grunnlaget for at elevane skal bli glade i fysisk aktivitet og derfor må kroppsøvingslæraren vere motivert til å gjere ein god innsats. Ein lærar som motiverer og skapar glede for barn og unge ved å vere i fysisk aktivitet, vil truleg påverke fleire til å velje fysisk aktivitet framfor teknologiske underhaldningsgjenstandar og anna som er prega av inaktivitet (Risnes, et al., 2015).

2.5 Læringsmiljø

Utdanningsdirektoratet (2016b) definerer eit læringsmiljø som «de samlede kulturelle, relasjonelle og fysiske forhold på skolen som har betydning for elevens læring, helse og trivsel». Eit godt læringsmiljø er lovpålagt i opplæringslova (2017, § 9 A-2): «Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring». Eit godt læringsmiljø er grunnlaget for at elevane kan vere trygge, kreative og sjølvstendige (Utdanningsdirektoratet, 2016b). Eleven si oppleving av læringsmiljøet vil påverke blant anna motivasjon, sjølvoppfatning, læring og åtferd (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 186). Trygghet, tillit og trua på seg sjølv vil skape motiverte elevar (Buli-Holmberg & Ekeberg, 2016, s. 46).

Bevisst og ubevisst skapar kroppsøvingslæraren ulike former for læringsatmosfære saman med elevane i kroppsøvingstimen. Dette blir kalla psykologisk læringsklima som angår trivsel, motivasjon og læring (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015, s. 47-48). Jakobsen (2012) deler psykologisk læringsklima inn i oppgåveorientert og prestasjonsorientert klima.

I eit oppgåveorientert klima ser læraren og elevane på framgang og innsats som viktige kriterier for å meistre (Jakobsen, 2012). Læringa blir eit mål i seg sjølv som inkluderer auka forståing, gir meir innsikt eller betre ferdigheiter og meistring av oppgåver (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 172). Ein elev som deltek i eit slikt klima er ofte indre motivert (Thomsen, 2015). Innsats blir sett på som positivt og

det som må til for å tileigne seg kompetanse og utvikle seg. Dersom den oppgaveorienterte eleven feilar, vil eleven fokusere på kva han kan gjere annleis til nestegang (Skaalvik & Skaalvik, 2013, s. 172).

Eit prestasjonsorientert klima er kjenneteikna ved at «elevane er opptatt av konkurranse og prestasjoner basert på sosial sammenlikning med medelever» (Jakobsen, 2012). Læraren har fokus på dei beste og dersom ein elev feilar, betyr dette at eleven ikkje er god nok (Jakobsen, 2012). Ein elev som er opptatt av å vinne og å samanlikne seg med andre er ofte prega av ytre motivasjon (Thomsen, 2015).

3.0 Metode

I dette kapittelet skal vi sjå på forskingsmetoden eg har valt å bruka. Eg vil grunngi valet og korleis eg har tenkt. Først vil eg grunngi val av metode og intervju før eg tek føre meg kriteria for utvalet av informantar og intervjuprosessen. Vidare skal vi sjå korleis eg har analysert informasjonen. Deretter går eg igjennom validitet og reliabilitet knytt til studien og avsluttar med etiske retningslinjer.

3.1 Kvalitativ metode

I denne oppgåva har eg valt ei kvalitativ tilnærming. Kvalitativ metode «omfatter ulike former for systematisk innsamling, bearbeiding og analyse av materiale fra samtale, observasjon eller skriftlig tekst» (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010). Eg valde kvalitativ metode fordi den har mange fordelar som kan vere med å styrke i forhold til temaet og svaret på problemstillinga. Fordelane med kvalitativ metode er først og fremst at eg får moglegheita til å gå djupare inn på tema noko som kan gi ei betre heilskapsforståing (Larsen, 2017, s. 27). Eg kan og stille oppfølgingsspørsmål og få meir utfyllande svar dersom eg ønskjer det. I tillegg er det lettare å unngå misforståingar då informanten kan snakka fritt og be om oppklaring dersom det er noko han eller ho lurar på. Ein annan fordel med kvalitativ metode er at ein møter informanten ansikt til ansikt. Då kan du observere informanten og det blir lettare å tolke svara med tanke på ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Dette vil og kunna styrke heilskapsforståinga av informanten (Larsen, 2017, s. 29).

3.2 Kvalitativt intervju

I denne studien har eg valt å nytte kvalitativt intervju for å samle inn data. Hovudgrunnen til at eg valde kvalitativt intervju, var fordi informantane får høve til å formulera svara sine sjølve, eller snakke fritt (Larsen, 2017, s. 29). Kvalitativt intervju passar fint i forhold til problemstillinga då det var ønskjeleg å ha høve til å gå djupare inn på temaet motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Intervjuet var semistrukturert som vil sei at intervjuet er delvis strukturert og inneheld ein samtale som hovudsakeleg er styrt av forskaren (Andersen, Holbergspisen i skolen & Universitet i Bergen, 2017). Eit semistrukturert intervju gjer det enklare å samanlikna svara og du avgrensar unødvendig informasjon. Det kan og vere lurt med ei viss grad av strukturering dersom du har avgrensa med tid og lite erfaring med intervju, noko som eg har (Larsen, 2017, s. 99).

3.3 Utval

Eg valde å intervju tre kroppsøvlingslærarar som oppfylte krava eg sette meg. Det første kravet var at læraren skulle undervise mellom 5. og 10. klasse då det er mest naturleg sidan eg studerer for å bli lærar på desse trinna. Vidare skulle informanten ha fagleg utdanning som oppfylte kravet for å undervise i kroppsøving. Dette kravet sette eg fordi eg tenkte at ein faglært har meir kunnskap om

didaktikk, tilrettelegging, motivasjon og generelt alt som er aktuelt i forhold til problemstillinga, enn ein ufaglært. Det siste kravet eg sette var at informanten skulle ha erfaring som trenar og utøvar, eller vere fysisk aktiv på fritida. Eg ville intervjuje lærarar med brei erfaring innanfor fysisk aktivitet både i skulen og utanfor skulen. Ein fysisk aktiv livsstil er meir omfattande enn berre noko som skjer på skulen. Det var og eit ønskje å ha tre lærarar i ulike aldrar fordi dei har utdanna seg på ulik tid og det har ulike synspunkt.

3.4 Intervjuprosessen

Det blir viktig å tenkja godt igjennom kva ein skal spørje om og korleis ein formulerer spørsmåla. Spørsmåla bør vere klare og tydelege slik at dei er lette å forstå for informanten. Eit svar kan gi interessant informasjon som er relevant i forhold til problemstillinga og som forskaren ikkje har tenkt over. Dette bør ein følgja opp med gode oppfølgingsspørsmål. Dersom ein har liten erfaring med intervju bør ein øve litt på førehand, for eksempel med eit testintervju. Ein bør og unngå at informanten føler seg utrygg, bedømt, vurdert eller uvitande. Ein må heller ikkje stille for private spørsmål, eller at intervjuar påverkar svara til informanten, også kalla kontrolleffekten (Larsen, 2017, s. 101-103)

Då eg intervjuja nytta eg ein intervjuguide som bestod av fem hovudspørsmål (vedlegg 1). Under kvart hovudspørsmål sette eg opp stikkord som var ein slags vegleiing gjennom intervjuet og i forhold til oppfølgingsspørsmål. Eg starta med nokre generelle spørsmål for å komme i gang og skapa trygghet. Hovuddelen bestod av fem spørsmål eg følte ville dekkje problemstillinga. For å teste ut intervjuguiden gjennomførte eg eit testintervju med ein lærar som jobba mellom 5. og 10. trinn. Det viste seg å vere veldig lurt då eg oppdaga mange forbetringar eg kunne gjere med intervjuguiden.

For å finne informantar til intervjuet tok eg først kontakt med rektoren ved den aktuelle skulen (vedlegg 2) som godkjende at eg kunne spørja lærarane på 5.-10. trinn. Rektoren sendte ei liste over potensielle lærarar. I og med at eg visste kven lærarane var på førehand, kunne eg spørje dei som passa i forhold til kriteria eg hadde sett. Deretter sendte eg informasjonsskriv til informantane (vedlegg 3). Intervjua blei gjennomført med ein og ein informant på eit møterom utan nokon andre til stades, eller andre forstyrrende moment. Eg nytta lydopptak på mobil og PC for å sikre mest mogeleg informasjon. Det var ikkje noko informasjon som datt vekk eller vart utydeleg. Eg stilte hovudspørsmåla og eventuelle oppfølgingsspørsmål til det som vart sagt undervegs. I tillegg utdjupa eg dersom eg merka at informanten var på feil spor eller ikkje heilt forstod spørsmålet.

3.5 Analyse

Etter gjennomført intervju, tok eg føre meg transkriberinga. Transkriberingsprosessen gjekk føre seg med avskrivning frå lydopptak der eg nytta eit skjema med kontinuerleg tidspunkt slik at det skulle bli enkelt å finne tilbake på lydopptaket dersom det blei nødvendig. Etter fullført transkribering av alle tre intervju, delte eg inn i tre hovudtema: Kroppsøvingslæraren, læringsmiljø og motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Eg noterte underpunkt til kvart tema for å få ein oversikt over innhaldet i kvar av dei. Deretter las eg over dei transkriberte intervju og markerte relevant informasjon til eit tema med ein bestemt farge. Vidare tok eg all informasjon som var knytt til eit tema i eit eige dokument med oversikt over kven av informantane som hadde sagt kva.

3.6 Validitet og reliabilitet

Validitet handlar om relevans eller gyldigheit. Det vil sei om eg har samla inn data som er relevant i forhold til problemstillinga (Larsen, 2016, s. 93). Validitet omfattar og om studien representerer eit større utval enn berre dei undersøkinga gjaldt, altså om den er overførbar (Sander, 2017). I eit kvalitativt intervju er det enklare å sikra god validitet då det er mogeleg å stille oppfølgingsspørsmål dersom du kjem på noko som kan vere viktig i forhold til problemstillinga. I tillegg kunne informantane snakka fritt (Larsen, 2017, s. 94). I eit kvalitativt intervju kan det vere enklare å tolka svara med tanke på ansiktsuttrykk og kroppsspråk. I og med at eg berre hadde tre informantar, kan det ha svekka validiteten då tre andre informantar frå ein anna plass i landet, kunne ha svara noko anna. I tillegg arbeider dei på den same skulen, noko som kan ha medverka til meir like svar. Likevel trur eg at eg har kome fram til noko som kan representere fleire enn berre desse tre.

Reliabilitet handlar om nøyaktigheit eller pålitelegheit. Dersom du eller andre forskarar gjennomfører same undersøking fleire gongar og får same resultat, vil dette bety at undersøkinga har høg reliabilitet. Det er ikkje alltid så enkelt å sikra høg reliabilitet i kvalitative studiar då ulike forskarar kan ha ulike tolkingar og opplevingar av same situasjon. I tillegg kan informanten bli påverka av situasjonen og den som intervjuar (Larsen, 2017, s. 94-95). Eg føler ikkje at informantane vart påverka i nokon nemneverdig grad. Det kan vere at eg har stilt noko leiande spørsmål, men eg opplevde informantane som ærlege og at dei forstod spørsmåla. I forkant hadde eg mine tankar om kva eg kom til å få som svar på dei ulike spørsmåla, men eg heldt meg nøytral under intervju. Det viste seg i etterkant at eg fekk mykje informasjon som eg ikkje hadde tenkt over på førehand. Eg prøvde så godt eg kunne å ha god orden og behandla informasjonen frå intervju på ein nøyaktig og oversikteleg måte. Forhåpentlegvis er resultatene gode nok til å få eit gyldig svar på problemstillinga.

3.7 Etiske retningslinjer

Ei forskingsstudie må gå føre seg på etisk forsvarlege måtar som handlar om at du som forskar må sikre dette ved å vurdere og svare på etiske spørsmål knytt til studien (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). I dette studiet tok eg meldeplikttesten på norsk senter for forskingsdata (NSD) si nettside for å sjå om denne studien var meldepliktig. Eg vil påpeike at dette er den uformelle meldeplikttesten som er meint som ein vegleing og ikkje ein formell vurdering. Ut i frå denne testen viste det seg at studien ikkje var meldepliktig då eg ikkje registrerte personopplysningar (sjå vedlegg 4).

I følgje Norsk senter for forskingsdata (2017) seier ikkje lova noko om samtykke blir gitt skriftleg eller munnleg, men at det vanlegvis blir sendt eit informasjonsskriv der ein spør om deltaking og informerer om studien. Eg nytta informert samtykke ved at rektor og informantane vart informert skriftleg på førehand om føremålet og hovudtrekka ved studien (vedlegg 2 og 3). Eg informerte munnleg meir detaljert om studien sin konfidensialitet og prinsippa i informert samtykke, samt informantens sine rettigheitar. Dette innebar frivillig deltaking, trekkje seg utan grunnlag, lydopptak, konsekvensar og anonymitet.

4.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil eg presentere resultatane samt diskutere desse opp mot teori. Med grunnlag frå intervjuane har eg valt å presentere dette ved hjelp av tre tema. Første tema er kroppsøvlingslæraren, der eg vil ta føre meg viktige faktorar informantane snakkar om i forhold til å motivere elevar til fysisk aktivitet. Andre tema er læringsmiljøet. Her vil eg sjå kor viktig eit godt læringsmiljø er for meistring og motivasjon. Det tredje temaet er motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil. Her vil eg sjå meir konkret på korleis kroppsøvlingslæraren og faget kan motivere ein elev til å få ein livsstil som inkluderer fysisk aktivitet.

4.1 Kroppsøvlingslæraren

Kroppsøvlingslæraren kan spela ei viktig rolle for elevane og må derfor vere støttande både fagleg og emosjonelt (Utdanningsdirektoratet, 2016a). Kroppsøvlingslæraren blir ofte sett på som ein rollemodell av elevane. Det blir derfor viktig å ha gode haldningar og verdiar, men og formidla fagleg kunnskap (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 65). Ein kroppsøvlingslærar som er motivert til å gjere god innsats og sit på kunnskap om læring til barn og unge, undervisningsmetodar, variasjon og tilpassing vil vere betydeleg for motivasjonen og gleder med å vere i fysisk aktivitet. Dette kan motivere fleire elevar til å bli fysisk aktive på fritida (Risnes, et. al., 2012).

Ein god tone mellom læraren og eleven kan vere lurt då elevane får mykje med lærarane å gjere. Informant B: «Det er no det å vere støttande». Dette omfattar i følgje Utdanningsdirektoratet (2016a) fagleg og emosjonell støtte som vil påverke meistringa, motivasjonen og den sosiale situasjonen til elevane. Vidare vil ein støttande lærar i større grad kunna skape tillit og respekt mellom læraren og eleven, noko som kan bidra til ein god elev-lærar-relasjon. Gode relasjonar vil skapa eit godt læringsmiljø og eit trygt læringsklima (Utdanningsdirektoratet, 2016a).

Kroppsøvlingslæraren kan vere ein person som elevane ser opp til eller eit ideal. Informant A: «*At dei har sett meg ute i bygda jogge eller sykle...Det er berre positivt*». Informant B snakkar og om at kroppsøvlingslæraren bør vere fysisk aktiv på fritida, at læraren skal gå framfor som eit godt eksempel og visa til elevane at fysisk aktivitet er ein del av det daglege til læraren. Resultata viser at kroppsøvlingslæraren skal vere eit godt førebilete (Brattenborg & Engebretsen, 2013, s. 46) og at det kan vere med på å motivere elevar. Vidare seier informant B at kroppsøvlingslæraren bør ha eit «*bevisst forhold til aktivitet, idrett, kropp og helse*» og at dette kan vere med på å formidle gode haldningar og verdiar knytt til kor viktigheita det er med fysisk aktivitet. Dette ser vi blant anna att i Utdanningsdirektoratet (2016a) og Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 65) som påpeikar at kroppsøvlingslæraren som rollemodell skal formidle fagleg kunnskap om aktivitet og trening og

representere gode haldningar og verdiar. Dette kan vi sjå i samanheng med eigenarten til faget, der kroppsøving skal bidra til kunnskap om aktivitet og trening i eit helseperspektiv (Utdanningsdirektoratet, 2015c). Det kan tyde på at kroppsøvingslæraren som førebilete og rollemodell, kan ha ei betyding for det forholdet ein elev får til fysisk aktivitet.

I kroppsøvingstimen får læraren ein god moglegheit til å vere med på aktivitetane. Informant C seier at *«ungane syns det er kjekt når læraren er med»* og at elevane ofte blir motiverte av det.

Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 112) skriv at ein positiv, morosam, humørfylt, engasjert og aktiv lærar vil verke positivt på innsatsen til elevane. Elevane ser at læraren er interessert og kan bidra til gode opplevingar. Likevel treng ikkje dette bety at læraren skal vere med på alt, det kan vere nokre elevar syns det er mest motiverande at berre elevane deltek og.

Kroppsøvingslæraren skal ofte vise og forklare aktivitetar. Informant B: *«Klart det er ein fordel at kroppsøvingslæraren reint teknisk kan gjennomføre dei forskjellige tinga du vil»*. Vidare seier informant B at eit godt øvingsbilete kan vere ein fordel for læringa. Sæle (2017b) påpeikar i ein artikkel at det er bra med lærarar som kan formidla gode tekniske øvingsbileter. Informant A derimot tenkjer og at det er positivt, men legg samtidig vekt på at kroppsøvingslæraren ikkje treng å kunne alt. Det er mogleg å forklare eller bruke elevar til å vise. Ein lærar som er veldig flink i ein idrett vil naturlegvis kunna gi betre rettleiing og tips. Samtidig så kan det å bruke elevar som øvingsbilete gi ei god oppleving og følelse av meistring for den aktuelle eleven, men og motivere andre elevar. Jakobsen (2012) skriv om self-efficacy der han trekkjer fram at observasjon av andre kan vere motiverande då elevar kan få viktig informasjon ved å observere. På den andre sida så kan det bli ei dårleg oppleving dersom eleven som er øvingsbilete feilar. Kroppsøvingslæraren kan vere bevisst på dette, og på førehand spørje og avtale med eleven for å sikre seg om at det er greitt for eleven å vere øvingsbilete.

I kroppsøvingsfaget møter elevane eit variert utval av aktivitetar og idrettar. Informant C: *«Det er viktig å få ein variasjon av ulike idrettar»*. Fleire av informantane trekkjer fram at det er viktig å finne noko som dei har lyst til å gjere. Ein av informantane seier at det er viktig med ulike aktivitetar, der ein har fokus på lystbetonte til meir teknisk krevjande aktivitetar. Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 117-118) skriv at variasjon er viktig for stort sett alt som har med motivasjon å gjer, blant anna ei brei og variert erfaring med ulike bevegelsar, nysgjerrigheit og interesse. Vidare seier eit fleirtal av informantane at kroppsøvingstimane kan tilby ulike aktivitetar for at elevane skal få ein «smak» på aktivitetar som dei kan drive med sjølve. Informantane nyttar læreplanen i kroppsøving for å vere sikre på at dei er innom det dei skal i dei ulike hovudområda og kompetansemåla. I hovudområdet

om idrettsaktivitet står det blant anna at kroppsøving skal tilby eit breitt utval av idrettar og aktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2015b). At læraren legg til rette for eit variert og breitt utval av idrettar og aktivitetar kan i større grad bidra til motivasjon og at ein elev finn noko han eller ho har lyst å drive med på fritida, enn ein lærar som berre legg til rette for til dømes ballspel.

I føremålet til faget går det fram at faget skal ska bidra til glede med å vere i aktivitet saman med andre, livslang rørsleglede og inspirere til ein fysisk aktiv livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2016a). Informant C møter ofte elevar som er uinteressert i idrett og seier at det er utruleg viktig å få med seg desse og at alle får til det vi driv med. Informant A seier at ein må «*finne aktivitetar som skal fenge alle*» for at alle skal meistre aktiviteten uansett føresetnad. Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 120) skriv at å tilpassa aktivitetane er viktig for at alle skal ha like gode moglegheiter til å utvikle seg. I tillegg skriv Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 11) at dersom vi får til noko eller får framgang i noko vi har streva med, aukar motivasjonen for å fortsetje. Dette kan føre til at fleire elevar ser at dei kan meistre dei ulike aktivitetane som vi kan sjå i samanheng med Bandura sin teori om meistringsforventing. Det inneberer at trua på at du kan løysa ei oppgåva, har ein positiv effekt på motivasjonen og innsatsen (Imsen, 2014, s. 352). Dette er og framheva i føremålet, der elevar skal oppleve meistringa ut i frå sine eigne føresetnadar (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Å få fleire uinteresserte til å oppleve meistring, kan motivere dei til å bli meir interessert i fysisk aktivitet.

Gjennom kroppsøvingfaget kan elevar få planleggje å gjennomføre eiga trening for seg sjølv eller andre. Informant A og C seier at dei har eigentreningsperiodar både ute og inne for ungdomssteget. Vidare seier dei at det blir nytta elevstyrte aktivitetar og timar der elevane i klassen skal planleggje og gjennomføre aktivitetar for resten av klassen. I hovudområdet ser vi at faget skal bidra til at elevane får kunnskap og erfaring med å gjennomføra ulike aktivitetar og eigentrening som kan vere helsefremjande og gi eit grunnlag for ein aktiv livsstil. Vidare skal elevane læra samanhengen mellom aktivitet og livsstil ut frå den enkelte sine interesser og meistring (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Eleven får planleggje treninga si sjølv, med tanke på aktivitetsnivå, val av aktivitetar og liknande ut frå sine føresetnadar. Dette kan vere motiverande fordi eleven kan planleggje noko han eller ho veit er mogleg å gjennomføra eller meistre, som vi kan sjå i samanheng med Bandura sin teori om self-efficacy (Imsen, 2014, s. 352). At kroppsøvingslæraren legg til rette for eigentrening og elevstyrte aktivitetar kan vere ein ypparleg måte for at elevane skal lære seg å trene på eige initiativ og motivere dei til ein aktiv livsstil.

4.2 Læringsmiljø

Eleven sin oppleving av læringsmiljøet kan påvirke motivasjonen til eleven (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 186). Buli-Holmberg & Ekeberg (2016, s. 46) legg vekt på at trygghet, tillit og trua på seg sjølv vil skape motiverte elevar. I kroppsøving snakkar ein ofte om oppgåveorientert eller prestasjonsorientert læringsklima. Kjenneteikn på eit oppgåveorientert læringsklima er at framgang og innsats er viktig for meistringa. Det er og aksept for prøving og feiling. I eit prestasjonsorientert klima er elevane opptatt av konkurranse og sosial samanlikning og det er liten aksept for prøving og feiling (Jakobsen, 2012).

Elevar må føle seg trygge i elevgruppa. Informant C: «*At tonen blir bra i gruppa og at dei er trygg er kjempeviktig for at dei skal klare å meistre*». Informant C ser elevar som er flaue for kroppen sin som gjer at dei ikkje vil skifte eller dusje i garderoben. Hovudsakeleg så seier informant C at det er viktig å unngå at elevane kjem med negative kommentarar til kropp eller når ein ikkje får til noko. Resultata mine viser at trygghet er viktig for trivselen og læringa (Utdanningsdirektoratet, 2016). I følgje Buli-Holmberg & Ekeberg (2016, s. 46) så vil og trygghet, tillit og trua på seg sjølv skapa motiverte elevar som vi kan sjå i samanheng med føremålet til faget, der faget skal bidra til utvikling av sjølvfølelse, sjølvforståing og positiv oppfatning av kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Dersom ein elev mistrivst og er utrygg i timen, kan det medverke til at eleven ikkje opplever gleda og vidare skapar eit dårleg forhold til fysisk aktivitet, noko som kan føre til at eleven unngår å vere aktiv.

I kroppsøving får vi ulike former for læringsatmosfære som angår trivsel, motivasjon og læring. Sigmundsson & Ingebrigtsen (2015, s. 47) kallar dette for psykologisk læringsklima. Informant A: «*Den er viktig den meistringa, at dei merkar at dei meistrar noko*». Informant A trekkjer fram at alle elevar må få til aktivitetane dei driv med for å gjere ein god innsats. Jakobsen (2012) skriv at framgang og innsats er viktige kriterier for å meistre og at self-efficacy, ved å vektlegga tidlegare prestasjonar og framgang, vil verke motiverande. Vidare seier informant B: «*Elevane skal...finne glede i å vere aktiv. Eit miljø der det er okei å gjere feil og okei å tøyse*». Dette er viktig i eit oppgåveorientert klima der meistring er i fokus (Jakobsen, 2012). Det informant B seier kan vere positivt med tanke på at fleire elevar torer å prøve noko nytt, vise seg fram og ta sjansar, utan at dei blir ledd av, eller få ein følelse av at dei ikkje meistrar ein bevegelse eller aktivitet. Det kan føre til at ein elev som eigentleg kan få til noko, let vere å prøve fordi han eller ho er redd for å bli uthengt.

Vi ser ein tendens til at kroppsøving er mykje prega av konkurranse noko som kan føre til eit prestasjonsorientert læringsklima (Jakobsen, 2012). Informant A: «*Nokon er veldig fokusert på*

konkurranse og det er det som driv dei». Vidare seier informant A at det er alltid den same stakkaren som gir seg først i konkurranseprega aktivitetar. Det kan føre til ei sosial samanlikning, eller ein følelse av at ein ikkje er god nok i forhold til dei andre (Jakobsen, 2012). Samtidig så sa informant A at det er vanskeleg i eit fag som kroppsøving å unngå konkurranse heilt og nokon blir veldig motivert av konkurranse. Informant C nyttar litt konkurranse for motivasjonen sin del, men legg til: «*Det er mange som likar det veldig godt og så er det nokon som ikkje likar det så godt*». Ein ser at konkurranse kan vere motiverande for mange, men at det ofte fører til ein dårleg oppleving for den som alltid tapar. I lagkonkurransar kan læraren tenkje over oppsettet av lag slik at elevar som ofte tapar, kan oppleve å vinne.

To av informantane seier konkret at dei hovudsakeleg legg til rette for eit meistring- eller oppgåveorientert læringsklima. Utan tvil så er alle informantane veldig meistringsorienterte og ser på dette som viktig for å skape ei indre glede og motivasjon. Fleire av informantane nemner at elevar ikkje vil delta i konkurransar, eller ikkje får ei positiv oppleving av det. Det vart derimot ikkje nemnt noko om elevar som ikkje trivst i meistringsorienterte aktivitetar, noko som kan tyde at eit oppgåveorientert læringsklima er å føretrekkje. Sigmundson & Ingebrigtsen (2015, s. 53) viser til studiar som hevdar at eit oppgåveorientert klima i større grad bidreg til kompetanseheving, indre motivasjon, innsats og vilje og gode sosiale relasjonar.

4.3 Motivasjon til ein fysisk aktiv livsstil

Motivasjon er eit omgrep som omfattar kva som skapar aktivitet hjå ein person, kva som held den ved like og kva som gir den retning, mål og meining (Imsen, 2014, s. 294). Lillemyr (2007, s. 15) skriv at vi er motivert når vi interessert i noko. For at ein aktivitet skal vere indre motiverande så må eleven ha interesse for aktiviteten. Aktiviteten må vere motiverande i seg sjølv (Jakbosen, 2012). For eksempel ein moro aktivitet som gir glede (Sæbu, 2010). Ein elev som er ytre motivert blir derimot motivert av noko som ligg utanfor aktiviteten (Imsen, 2014, s. 295). Det kan vere at legen seier det er sunt med fysisk aktivitet, ein har dårleg samvittigheit eller forventingar om ros eller påskjøning (Sæbu, 2010).

Det krev ei form for motivasjon for å halde på med ein aktivitet over tid (Imsen, 2014, s. 294). Informant B: «*Det må vere ein ibuande motivasjon for å i heiletatt gidde å vere aktive*». Vidare seier informant A: «*Skape ei glede ved å ved å drive med fysisk aktivitet*». Alle informantane framhevar tydeleg at dei prøver å få elevane til å ha det kjekt med å vere i aktivitet, at eleven skal få ei glede og at aktivitetane skal vere interessante og vere drivne av ein indre motivasjon. Jakobsen (2012) og

Sæbu (2010) trekkjer og fram at interesse for aktiviteten er viktig for å skape indre motivasjon og glede for å drive fysisk aktivitet. For at ein elev skal ha ein livsstil som inkluderer fysisk aktivitet så må eleven ha ei form for motivasjon. Dette omfattar kva som skapar aktivitet, kva som held den ved like, og kva som gir den retning, mål og meining (Imsen, 2014, s. 294). Ved at kroppsøvingslærarane legg til rette for at elevane opplever glede og indre motivasjon ved å vere i fysisk aktivitet, kan dette vere ein medverkande faktor til at ein elev ønskjer å drive meir med fysisk aktivitet.

Gjennom kroppsøvingstimen får kroppsøvingslæraren moglegheita til å gi mange tilbakemeldingar som kan påverke elevane. Informant B:

Det er jo sånn sett ikkje så mykje ytre motivasjon å hente i gymtimane sett vekk ifrå kommentarane som eg kanskje kjem med som skal verke styrkande på elevane som du ser kanskje trenger ein liten motivasjonsboost ein gang i blant.

Informant B seier at kommentarar i kroppsøvingstimen kan vere motiverande for elevane. Dette vil bli ei form for ytre påverking eller motivasjon, altså ein motivasjon som ligg utanfor sjølve aktiviteten (Imsen, 2014, s. 295). Brattenborg & Engebretsen (2013, s.63-64) skriv at kroppsøvingslæraren kan gi vegleiing gjennom konkrete tilbakemeldingar på det som er bra, noko som kan forsterke opplevinga til eleven, eller bidra til utvikling. Nokre elevar treng ei form for ytre påverking dersom han eller ho har forventingar til ros eller påskjønning (Sæbu, 2010). For ein elev som ofte treng å få bekrefta at det som blir gjort er bra nok, eller at eleven får det til, viser det seg at kommentarar og tilbakemeldingar kan bidra til motivasjon, meistringsopplevingar og at eleven får lyst til å forsetje med fysisk aktivitet. Vidare seier informant B:

Kroppsøvingslæraren kan gjere ein viktig jobb i forhold til det å støtte og sei at dette her trur eg du klarar. Kanskje gjere litt undersøking,...finne ut når det er treningstider og spørje andre i klassen om dei kan vere med.

Informant B snakkar om at kroppsøvingslæraren kan spele ei rolle i forhold til å få elevar til å delta på organisert idrett. Vi kan sjå tilbakemeldingar i samanheng med Bandura sin teori om self-efficacy, der verbal overtaling kan nyttast til å overtale ein elev om at han eller ho kan meistre (Jakobsen, 2012). Dette blir og ei form for ytre påverknad på ein elev som kroppsøvingslæraren ser meistrar ein aktivitet eller idrett godt, og som synes det er kjekt å halda på med den. Eleven kan vere usikker på om han eller ho er god nok for å vere med på ei organisert trening, og derfor unngår det.

Kroppsøvingslæraren kan gjere ein jobb for å motivere eleven til å fortsetje med same aktivitet utanom skuletida ved å overtale eleven om at han eller ho får det til og er flink nok. Læraren kan og spørje andre elevar i klassen som allereie deltek på den treninga, om denne eleven kan få vere med dei. Då kan det bli ei tryggare oppleving.

Det er ikkje alltid at kroppsøvingslæraren er like god i alt. Då kan han inngå samarbeid med nokon som har høgare kompetanse innanfor eit tema eller ein idrett i kroppsøving. Informant B:

Det kan godt hende færre enn dei som er i organisert aktivitet i dag, hadde vore det, hadde det ikkje vore for kroppsøvingstimane. Gjennom tettare samarbeid med idrettslag og andre grupper som driv med organisert idrett, så kunne vi kanskje inspirert endå fleire til å tatt steget.

Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 48) skriv at læraren kan samarbeide med personar som kan ha ei undervisningsøkt i gymmen som kanskje sit på meir kunnskap innanfor eit tema. Slik kan den som blir innleigd få «reklamere» for den idretten og kanskje få elevar til å vere med etter skuletid.

Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 48) påpeikar at det er klart eit samarbeid med mellom skulen, lag og foreiningar kan gi gevinst til begge partar. Eit godt samarbeid med idrettslag kan og gjere at skulen får tilgang til meir og gode ressursar. For eksempel til å reise på overnattingsturar eller eit godt idrettsanlegg. Det blir avhengig av eit godt tilbod som læraren og eleven kan nytte seg av og inngå eit samarbeid med. Eit godt tilbod og eit stort utval av organiserte aktivitetar utanom skulen, kan bidra til at fleire elevar finn ei form for fysisk aktivitet dei ønskjer å vere med på.

Informantane snakkar mykje om at ski i skulen, friluftsturar, orienteringsløp og generelt større «prosjekt» innan friluftsliv, kan spele ei viktig rolle i den overføringsverdien kroppsøvingsfaget har til å få elevar aktive utanom kroppsøvingstimen. Informant B: *«Etter 6-7 veker på ski vel ein å kjøpa seg skiutstyr og begynnar faktisk aktivt å gå på ski»*. Vidare seier informant C: *«Veldig negativ når me reiser på tur, og så kjem med ned at, så seier dei at «Dette var kjempekjekt!» Vekker liksom ein gnist i nokon»*. I hovudområdet til faget står det at faget skal bidra til utvikling av kompetanse til å vere ute i naturen til ulike årstider (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Vidare går det fram i føremålet at elevane skal lære kva innsats har å seie for å nå mål, kva som påverkar motivasjon til fysisk aktivitet og tøyegrensar (Utdanningsdirektoratet, 2015a). At kroppsøvingslæraren legg til rette for gode opplevingar gjennom ulike friluftsturar på ski, sykkel og til fots, kan auka kompetansen og gleda til elevane, og vidare føre til at dei får lyst å ta seg nokre turar åleine. At fleire elevar er veldig negative før turane, kan vere fordi det er nytt for dei og har fordommar. Så kanskje desse elevane får seg nokre

overraskande gode opplevingar, og ser at noko som i hovudsak dei trudde var kjedeleg, viste seg å vere ganske moro.

Det er ein klar samanheng mellom fysisk aktivitet og helse, og mange vel å ha ein fysisk aktiv livsstil på grunn av dei helsemessige fordelane (Slapgaard et. al., 2017). Informant B: «*Ein del snakking, om kvifor drive med fysisk aktivitet og at det gir mykje helsegevinst...førebyggja ulike livsstilssjukdomar*». I læreplanen til kroppsøving ser vi at kunnskap om samanhengen mellom trening, helse og livsstil går att fleire gongar. Dette inneber å drive helsefremjande aktivitet og lære om dei helsemessige fordelane som fysisk aktivitet gir deg og korleis det påverkar kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015a, b og c). I tillegg nytteverdien (Slapgaard et al., 2017) og eigenverdien (Fredriksen, 2016) som vi kan sjå i samanheng med føremålet, der elevane skal utvikla sjølvfølelse, sjølvforståing og ei god oppfatning av kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Sjølv om dei har litt teoretisk undervisning, så seier informant C at elevane må erfare at det er godt å bli sliten og at det ikkje er noko farleg med at pusten og hjarta går fort. Det kan lære elevane å tøye grenser (Utdanningsdirektoratet, 2016a). Å danna gode helsevanar til barn og ungdom, gir større sannsyn for at dei har gode helsevanar når dei veks opp (Innselset, 2016).

Informant C seier at kroppsøvingslæraren kan gjere sitt besta med å legge til rette, men at det likevel ikkje vil nå ut til alle. Informant C seier vidare at foreldra har ei viktig rolle på heimebasis. Studiar viser at barna til foreldre med låg utdanning er mindre aktive og har dobbelt så høg risiko for overvekt eller fedme i motsetnad til barn med høgt utdanna foreldre som er mest aktive (Spilde, 2013). Informant C seier at dette kan vere vanskeleg då læraren ikkje berre kan sei til foreldra at dei må få sonen eller dottera si ut i aktivitet. Kanskje er det mogleg å forklare kor viktig det er med fysisk aktivitet gjennom eit godt heim-skule-samarbeid. Men ein kan ikkje risikera at foreldra, eller barnet, blir fornerma og føler seg late fordi dei ikkje er fysisk aktive. Det beste vil vere å få eleven indre motivert og lære han om fysisk aktivitet gjennom kroppsøvingstimen, og slik satse på at det vil få eleven til å vere fysisk aktiv utanom skuletida.

5.0 Avslutning

Kroppsøvingslæraren må vere ein god rollemodell med fagleg kunnskap, gode eigenskapar, haldningar og verdiar. Kunnskap om læring og formidling til barn og unge, tilrettelegging, deriblant variasjon og tilpassing ser ut til å vere viktig for å motivera og skapa glede.

Det viser seg at å legge til rette for eit trygt læringsmiljø og klima med meistring i fokus, der elevane trivest med å vere i fysisk aktivitet saman med andre, fremjar ein indre motivasjon som vil vere viktig for at ein elev vel å ha ein aktiv livsstil.

Kroppsøvingstimane dannar grunnlaget og er ein god arena for motivere elevar til å vere i fysisk aktivitet. At kroppsøvingslæraren jobbar for å skape ein indre motivasjon og glede gjennom meistringsorienterte aktivitetar, slik at elevane får eit godt forhold til fysisk aktivitet, ser ut til ha størst effekt for at ein elev får lyst å fortsetje å vere aktiv, og dermed få ein livsstil som inkluderer fysisk aktivitet.

6.0 Litteraturliste

- Andersen, G., Holbergsprisen i skolen & Universitet i Bergen (2017, 3. mars). Kvalitative intervjuundersøkelser. Henta 21. april 2018 frå <https://ndla.no/nb/node/57095?fag=27>
- Buli-Holmberg, J. & Ekeberg, T. R. (2016). *Likeverdig og tilpasset opplæring i en skole for alle* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (3. utg. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2010, 15. januar). Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder – likheter og forskjeller. Henta 19. april 2018 frå <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/medisin-og-helse/kvalitativ-forskning/1-kvalitative-og-kvantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016, 31. mai). Generelle forskningsetiske retningslinjer. Henta 2. mai 2018 frå <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Fredriksen, S. A. (2016, 10. mai). Glede, mestring, motivasjon og egenverdi. *Sunnmørsposten*. Henta frå <http://www.smp.no/meninger/2016/05/10/Glede-mestring-motivasjon-og-egenverdi-12711896.ece>
- Gjesdal, D. L. E. (2014, 14. mars). Hvorfor misliker altfor mange elever gymtimene? *Adresseavisen*. Henta frå <https://www.adressa.no/sport/sprek/article9317003.ece>
- Helsedirektoratet. (2016, 24. april). Fysisk aktivitet – lokalt folkehelsearbeid. Henta 2. mai 2018 frå <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/veivisere-i-lokale-folkehelseiltak/fysisk-aktivitet-lokalt-folkehelsearbeid#kunnskapsgrunnlag>
- Helsedirektoratet. (2016, 17. juni). Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting. Henta 7. mars 2018 frå <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>
- Helsenorge. (2014, 5. mars). Råd om fysisk aktivitet. Henta 7. mars 2018 frå <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet>
- Imsen, G. (2014). *Elevers verden: Innføring i pedagogisk psykologi* (5. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.

- Innselset, E. (2016, 18. mars). Vi bør trene mer og sitte mindre. Henta frå <http://www.trening.no/helse/vi-bor-trene-mer-og-sitte-mindre/>
- Jakobsen, A. M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. Henta frå <https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: Hva ligger bak det vi gjør?*. Oslo: Universitetsforl.
- Norsk senter for forskingsdata. (2017, 22. mars). Informasjon og samtykke. Henta 21. april 2018 frå http://www.nsd.uib.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/
- Nylenna, M. (2015, 1. oktober). Livsstil. Henta frå <https://sml.snl.no/livsstil>
- Opplæringslova. Lov 9. juni 2017 nr. 38 om endringar i lov 20. desember 2002 nr. 112 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa. Henta 23. mars 2018 frå https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#KAPITTEL_11
- Risnes, I., Frisak, U. B., Leknessund, A. & Hannevig, C. S. (2015). Mer enn ballspill. *Bergens tidende*. Henta frå <https://www.bt.no/btmeneringer/kronikk/i/ByxxQ/Mer-enn-ballspill>
- Sander, K. (2017, 11. april). Validitet. Henta frå <https://estudie.no/validitet/>
- Sigmundson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (Red.). (2015). *Idrettspedagogikk* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Slapgaard, O. V., Bolle, J., Ekker, K. & Paulsen, T. M. (2017, 4. mars). Helse og livsstil. Henta 25. april 2018 frå <https://ndla.no/nb/node/75824?fag=46>
- Spilde, I. (2013, 16. oktober). Er unge mindre aktive enn før? Henta frå <https://forskning.no/overvekt-trening-barn-og-ungdom/2013/10/er-unge-mindre-aktive-enn>
- Sæbu, M. (2010, 1. januar). Fysisk aktivitet på fritida – for alle? [Blogg post]. Henta frå <http://www.fritidforalle.no/fysisk-aktivitet-paa-fritida-for-alle.5797004-361785.html>
- Sæle, O. O. (2017a). *Danningsperspektiver i kroppsøvingfaget*. Bergen: Fagbokforl.

- Sæle, O. O. (2017b, 7. desember). Kroppsøving som danningsfag. *Utdanningsnytt*. Henta frå <https://www.utdanningsnytt.no/bedre-skole/debatt/2017/kroppsoving-som-danningsfag/>
- Thomsen, E. K. (2015, 17. juli). Motivasjonspsykologi – hva er egentlig det? Henta frå <http://www.trening.no/treningstips/motivasjonspsykologi-hva-er-egentlig-det/>
- Utdanningsdirektoratet. (2015a, 11. mai). Læreplanen i kroppsøving (KRO1-04): Føremål. Henta 9. mars frå <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>
- Utdanningsdirektoratet. (2015b, 11. mai). Læreplanen i kroppsøving (KRO1-04): Hovedområdet. Henta 9. mars 2018 frå <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Hovedomraader>
- Utdanningsdirektoratet. (2015c, 17. august). Kroppsøving – veiledning til læreplan: Fagets egenart. Henta 10. mars frå <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/veiledning-til-lp/kroppsoving-veiledning/2-fagets-egenart/>
- Utdanningsdirektoratet. (2016a, 24. juni). Lærer-elev-relasjonen. Henta 12. mars 2018 frå <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/larer-elev-relasjonen/>
- Utdanningsdirektoratet. (2016b, 27. juni). Hva er et godt læringsmiljø? Henta 22. mars 2018 frå <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/hva-er-et-godt-laringsmiljo/>

7.0 Vedlegg

7.1 Intervjuguide (vedlegg 1)

Spørsmål til intervju

- a) Klassesertrinn og undervisningsfag
- b) Kontaktlærer / timelærer
- c) Erfaring som kroppsøvlingslærer
- d) Utdanning og forhold til fysisk aktivitet utanom skulen

Spørsmål 1: Planlegging

Korleis planlegg du KRØ-faget og timane for at faget skal vere motiverande for elevane å delta i?

- Læreplanen
- Elevmedverking

Spørsmål 2: Innhaldet/Læringsmiljø

Kva er viktig i forhold til innhaldet i kroppsøvlingsstimen for å skape eit godt læringsmiljø og glede med å delta i fysisk aktivitet?

- Undervisningsmetodar
- Læringsklima
- Val av aktivitetar
- Motivasjonsteoriar
- Læreplanen/hovudområdet/føremålet
- Undervisningsprinsipp

Spørsmål 3: Kroppsøvlingslæraren

Kva er viktige eigenskapar og oppgåver for kroppsøvlingslæraren for å motivere og inspirere elevar?

- Faglært eller ufaglært
- Autoritativ, ettergivande, autoritær
- Lærer-elev-relasjon
- Trygghet
- Førebilete og øvlingsbilete

Spørsmål 4: Fysisk aktiv livsstil og kroppsøvlingsfaget

Kva legg du i omgrepet «fysisk aktiv livsstil» og korleis legg du til rette for at kroppsøvlingsfaget skal motivere elevane til å vere fysisk aktive også på fritida?

- Kor mykje aktivitet må til?
- Får elevane nok fysisk aktivitet?
- Individualisering og tilpassa opplæring
- Samtalar

Spørsmål 5: Formålet og overføringsverdi

På kva måte føler du dette blir nådd slik det står i formålet til læreplanen i kroppsøving?

- Har du opplevd at elevane har fått konkret nytta av det dei har lært i kroppsøving?
- Blir det dei lærer i KRØ nytta på fritida og/eller i friminutt?
- Utfordringar

7.2 Informasjonsskriv til rektor (vedlegg 2)

Hei! Eg er student ved Høgskulen på Vestlandet der eg tek grunnskulelærerutdanninga for 5.-10. klasse med kroppsøving og matematikk som undervisningsfag.

Denne våren skal eg skriva bacheloroppgåva i pedagogikk. Tema for oppgåva mi er motivasjon i kroppsøving. Det er ei kvalitativ undersøking og derfor ønskjer eg å intervju kroppsøvingslærarar med litt erfaring frå arbeidslivet og helst 60sp innanfor kroppsøvingsrelaterte fag. Eg lurar på om det er greit for deg at eg spør nokre aktuelle lærarar ved ***** skule om dei er interessert i å stille til intervju. Dersom du har nokre forslag til aktuelle lærarar som kan passe godt til undersøkinga, så set eg veldig pris på det. Viss det er noko du lurar på i forhold til intervju, oppgåva og liknande, så er det berre å spørja.

Mvh

Bjarte Bjørnstad

7.3 Informasjonsskriv til informantane (vedlegg 3)

Hei! Eg er student ved Høgskulen på Vestlandet (Grunnskulelærer, 5.-10. klasse). Denne våren skal eg skriva bachelor i pedagogikk. Eg har undervisningsfaga kroppsøving og matematikk, og har valt kroppsøving som fag for bacheloren då dette er favorittfaget. Temaet er motivasjon i kroppsøving. Det er ein kvalitativ studie og derfor skal eg intervju tre lærarar som underviser på 5.-10. trinn. Eg har vore i kontakt med rektor, som kom med forslag til kven eg kunne spørje for intervju.

Eg lurar på om du kunne tenkt deg å stille til eit intervju knytt til motivasjon i kroppsøving. Hovuddelen i intervjuet består av fem spørsmål med nokre underpunkt. Det er ein stor fordel for meg å ha intervjuet på opptak, det vil gjere analysedelen enklare og intervjuet vil gå fortare. Alternativet er at eg noterar, noko som blir litt meir tidkrevjande og vanskeleg med tanke på å få med seg alt. Dersom du har mulegheit og ønskjer å stille til intervju, er planlagt tidspunkt snarast etter påskeferien. Eg har stort sett tid når som helst då eg har lite undervisning dei komande vekene etter ferien.

Mvh

Bjarte Bjørnstad

7.4 Resultat av meldeplikttest (vedlegg 4)



Resultat av meldeplikttest: Ikke meldepliktig

Du har oppgitt at hverken direkte eller indirekte identifiserende personopplysninger skal registreres i forbindelse med prosjektet.

Når det ikke registreres personopplysninger, omfattes ikke prosjektet av meldeplikt, og du trenger ikke sende inn meldeskjema til oss.

Vi gjør oppmerksom på at dette er en veiledning basert på hvilke svar du selv har gitt i meldeplikttesten og ikke en formell vurdering.

Til info: *For at prosjektet ikke skal være meldepliktig, forutsetter vi at alle opplysninger som registreres elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme.*

Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, hverken:

- direkte via personentydige kjennetegn (som navn, personnummer, epostadresse el.)
- indirekte via kombinasjon av bakgrunnsvariabler (som bosted/institusjon, kjønn, alder osv.)
- via kode og koblingsnøkkel som viser til personopplysninger (f.eks. en navneliste)
- eller via gjenkjennelige ansikter e.l. på bilde eller videoopptak.

Vi forutsetter videre at navn/samtykkeerklæringer ikke knyttes til sensitive opplysninger.

Med vennlig hilsen,

NSD Personvern