



Høgskulen  
på Vestlandet

## BACHELOROPPGÅVE

*Fysisk aktivitet i undervisninga*  
*Physical activity in education*

**Namn på bachelorprogrammet:**  
Pedagogikk og elevkunnskap 2b, 1-7

**Emnekode:**  
LU1-PEL415

**Avdeling:**  
Høgskulen på Vestlandet, avdeling Stord

**Innleveringsdato:**  
23. mai 2018

**Namn:**  
Evy-Ann Haugland og Alida Etterlid Jensen

**Rettleiarar:**  
Kirsti Angvik Frugård og Egil Arnesen

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*

## **Samandrag**

### **Forfattarar**

Evy-Ann Haugland og Alida Etterlid Jensen

### **Problemstilling**

*«Kva legg lærarane i omgrepet fysisk aktivitet, og korleis og kvifor brukar dei det i si undervisning?»*

### **Teori**

Me har valt å bruke teori som er sentral for problemstillinga vår og for temaet fysisk aktivitet. Dette inkluderer Helsenorge sine anbefalingar om dagleg fysisk aktivitet, eit Stortingsvedtak som handlar om innføring av fysisk aktivitet i skulen, lærebøkene «Aktiv læring» og «Elevenes verden» og to tidlegare forskingsprosjekt om fysisk aktivitet på skulen. Teorien legg grunnlag for to viktige område som kan verta påverka av fysisk aktivitet: helse og læring. Til slutt skriv me om korleis lærarane kan bruke fysisk aktivitet på småskuletrinnet.

### **Metode**

I denne oppgåva har me valt å nytta oss av kvalitativ forskingsmetode. Me har brukt strukturert intervju for å få svar på problemstillinga.

### **Resultat**

Resultatet i undersøkinga vår viser at lærarane me intervjuja visste kva omgrepet fysisk aktivitet tyder. Dei la vekt på omgrepet knytt til elevane, men og til trening og helse. Tre av fire lærarar brukte fysisk aktivitet i si undervisning, enten som metode eller som eit avbrekk.

### **Konklusjon**

Etter forskingsprosjektet kan me konkludere med at lærarane veit kva fysisk aktivitet er, og at fysisk aktivitet blir brukt på småskuletrinnet i ulik grad.

### **Nøkkelord**

Fysisk aktivitet, undervisning, helse og læring.

# Innholdsliste

<b>1.0 Innleiing</b> .....	<b>4</b>
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>5</b>
2.1 Omgrep.....	5
2.2 Styringsdokument.....	6
2.3 Fysisk aktivitet og helse .....	6
2.4 Fysisk aktivitet og læring .....	8
2.5 Fysisk aktivitet på småskuletrinnet .....	9
2.6 Tidligare forskning.....	10
2.6.1 Aktive smarte born.....	10
2.6.2 Fysisk aktivitet etter undervisninga.....	11
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>12</b>
3.1 Val av metode .....	12
3.2 Utval.....	13
3.3 Intervjuet .....	14
3.4 Handsaming og tolking av data.....	14
<b>4.0 Presentasjon, tolking og drøfting av resultat</b> .....	<b>15</b>
4.1 Omgrepet fysisk aktivitet .....	16
4.2 Fysisk aktivitet i undervisninga.....	18
4.3 Korleis elevane reagerer på fysisk aktivitet i undervisninga .....	21
<b>5.0 Avslutning</b> .....	<b>24</b>
<b>6.0 Kjelder</b> .....	<b>25</b>
<b>7.0 Vedlegg</b> .....	<b>27</b>
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	27

## 1.0 Innleiing

Mange meiner at det fysiske aktivitetsnivået blant born og unge i Noreg for lågt i dag, og fysisk aktivitet er difor nødvendig for å betra folkehelsa i Noreg (Stortinget, 2017). Meir fysisk aktivitet i skulen vil føra til meir motiverte og engasjerte elevar. Det er difor grunn til å tru at dersom ein brukar fysisk aktivitet i undervisninga vil det føra til meir læring blant elevane (Hansen & Jagtøien, 2001). På bakgrunn av dette blei det i 2017 fremma eit forslag om ei gradvis innføring av minst ein time fysisk aktivitet for alle elevar kvar skuledag. Forslaget vart vedteke i desember 2017 (Stortinget, 2017). Denne oppgåva handlar om fysisk aktivitet i tradisjonell undervisning, der me med tradisjonell undervisning meiner tavleundervisning og individuelt arbeid i klassen. For å avgrense oppgåva har me valt å ikkje ha fokus på den fysiske aktiviteten som skjer i kroppsøvingsøktene og i friminutta. Dette fordi undersøkinga vår går ut på å finne ut kor mykje lærarane brukar fysisk aktivitet i tradisjonell undervisning. Me vil og finne ut om lærarane brukar fysisk aktivitet som ein metode eller som eit avbrekk.

Tema for oppgåva er fysisk aktivitet, der fokuset er på å finne ut kor mykje fysisk aktivitet som blir brukt på småskuletrinnet, nærare bestemt 1. og 4. trinn. Me valde desse to trinna er fordi det er forholdsvis stor skilnad på korleis undervisninga føregår på 1. og 4. trinn. På 1. trinn har elevane nett kome frå barnehagen der det er mykje leik og aktivitet i løpet av dagen, medan på 4. trinn er elevane kjende med undervisningssituasjonen. Bakgrunn for val av tema er at me vil finne ut om lærarane brukar fysisk aktivitet i undervisninga, og korleis dei eventuelt brukar det. Me har observert elevar som slit med konsentrasjonen fordi dei må sitja lenge i ro på skulen, og det er lett for at desse elevane skapar uro i klassen. Vidare har me og høyrd frå fleire lærarar at dei ikkje har nok kunnskap om korleis dei kan bruke fysisk aktivitet i sine undervisningsøkter. Dei vel difor lettare vekk den fysiske aktiviteten i tradisjonell undervisning.

Fysisk aktivitet er eit aktuelt tema i den offentlege debatten, dette er svært tydeleg om ein tek eit kjapt søk på nettet. Det er òg eit tema som er svært interessant fordi mange har ei meining om det. Det er få av lærarane me har møtt i vår praksis som brukar det i si undervisning, og ved å forske på dette temaet håpar me på at me får nok kunnskap til å innføre dagleg fysisk aktivitet i undervisninga når me byrjar å jobbe som lærarar sjølv.

Problemstillinga er som følger: «Kva legg lærarane i omgrepet fysisk aktivitet, og korleis og kvifor brukar dei det i si undervisning?» For å svare på problemstillinga har me intervjuet fire lærarar som arbeidar på barneskulen. Me har funne eit relevant styringsdokument som omhandlar forslag om dagleg fysisk aktivitet i skulen, teori på korleis fysisk aktivitet påverkar helsa, fysisk aktivitet knytt til læring, og korleis ein kan bruke fysisk aktivitet på småskuletrinnet. I tillegg har me sett på kva helsedirektoratet og Helsenorge skriv om fysisk aktivitet. Av tidlegare forskning har me teke føre oss to forskingsprosjekt som handlar om korleis fysisk aktivitet i- og etter undervisning påverkar resultatata til elevane.

Me vil starte med å presentere teori som er relevant for problemstillinga. Deretter skriv me om den kvalitative metoden strukturert intervju, som me har valt å bruke i undersøkinga. I dette kapitlet skriv me og om utvalet til undersøkinga, korleis intervjuet gjekk føre seg, og ulemper og fordelar med strukturert intervju. Deretter kjem presentasjon, tolking og drøfting av resultatet. I denne delen av oppgåva valte me å slå saman resultatata og drøftinga for at lesaren skal få eit betre overblikk og samanheng når ein les. Til slutt kjem ein oppsummerande konklusjon og ei avslutning.

## 2.0 Teori

I dette kapitlet presenterer me relevant teori knytt til problemstillinga. Kapitlet byrjar med ein definisjon på fysisk aktivitet, då dette er det mest sentrale omgrepet i oppgåva. Deretter presenterer me eit styringsdokument som omhandlar innføring av fysisk aktivitet i skulen. Vidare er teorikapitlet delt opp i tre delar der fysisk aktivitet har ei sentral rolle: fysisk aktivitet og helse, fysisk aktivitet og læring, og kva fysisk aktivitet har å seie for elevar på småskuletrinnet. Til slutt blir to forskingsartiklar som omhandlar fysisk aktivitet under- og etter undervisninga på skulen presentert.

### 2.1 Omgrep

“Fysisk aktivitet vil seia all kroppsleg rørsle som fører til auka energiforbruk. Kroppen vår er skapt for å brukast, og dei fleste organ og vev påvirkes av dette.” (Henriksson & Sundberg, 2009). Fysisk aktivitet er all aktivitet som gjer at pulsen aukar, nokre dømer er: leik, idrett, mosjon, fysisk fostring eller kvardagsleg fysisk aktivitet. I denne oppgåva er omgrepet fysisk aktivitet knytt til kvardagsleg fysisk aktivitet, der fysisk aktivitet skal føre til livslang rørsleglede hos barnet.

## 2.2 Styringsdokument

Stortinget har fremma forslag om å innføra ein time fysisk aktivitet i skulen (med ulike forslag og av ulike parti) minst fem gongar sidan 2012. Fleire gonger er dei ulike forslaga avvist med knapt fleirtal, medan det i merknadsform er gitt samtykke frå alle parti om tydinga av fysisk aktivitet for folkehelsa, trivsel og læring. Dei som kom med forslaga meinte at det er på tide at alle elevar frå 1.-10 trinn skal vera fysisk aktive i minst ein time kvar dag. Dei meiner at dette kan innførast ved å få til lokale tilpassingar, og utan vesentlege endringar i timeplanen. Dersom det er behov kan ei mindre utviding av skuledagen gjennomførast, noko som er blitt forsøkt i Sogndal og Drammen (Stortinget, 2017). Forslagsstillarane meiner også at den fysiske aktiviteten må vera planlagt, tilrettelagt og leia av lærarar med kompetanse. I 2017 vart dette forslaget fremma i Stortinget: “Stortinget ber regjeringa fremme sak for Stortinget om korleis skuledagen kan organiserast for å oppnå minst éin time fysisk aktivitet for alle elevar kvar dag gjennom ei gradvis innføring finansiert som et folkehelseiltak.” (Stortinget, 2017). Forslaget vart vedteke med støtte frå Arbeidarpartiet, Senterpartiet, Sosialistisk Venstreparti og Kristelig Folkeparti (Stortinget, 2017).

Bakgrunnen for forslaget er at forslagsstillarane meiner at det fysiske aktivitetsnivået i Noreg er for lågt. Mangel på fysisk aktivitet er ein stor risikofaktor for dødelegheit og tidleg død. Fysisk aktivitet har positiv helseeffekt både når det gjeld ikkje smittsame sjukdommar (diabetes, kreft osv.) og den psykiske helsa. Auka fysisk aktivitet i befolkninga er nødvendig for å betra folkehelsa i Noreg. Ved sidan av andre faktorar (rusbruk, kosthald, osv.) er fysisk aktivitet eit av dei viktigaste førebyggjande tiltaka mot sjukdom og god helse blant born og unge i Noreg (Helsenorge, 2017). Forslagsstillarane meiner førebyggjande folkehelsearbeid må bli ein større del av skulekvardagen enn det er i dag. Dei viser til at auka fysisk aktivitet kvar dag frå 1-10. trinn vil gje born og unge helsegevinst her og no, men og i vaksenlivet (Stortinget, 2017). Det er verdt å merke seg at det var helse-og ikkje utdanningskomiteen som kom med forslaget om dette tiltaket.

## 2.3 Fysisk aktivitet og helse

I følgje Helsedirektoratet treng born regelmessig fysisk aktivitet gjennom heile oppveksten for å få normal vekst og utvikling, og ei god helse som skal vare over tid. Helse er definert av Verdas helseorganisasjon, sitert i Espnes & Smedslund (2009, s. 36) som: “helse er en tilstand

av komplett fysisk mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyte.” For born i 6-12års alderen er anbefalingane at borna skal vera aktive i minst 60 minutt kvar dag. Når ein er aktiv over lengre tid vil ein få betre kondisjon, bli sterkare, og ikkje minst klare meir i kvardagen (Helsenorge, 2017). ”God kondisjon er ein av dei viktigaste faktorane for god helse” (Helsenorge, 2017). Kroppsleg danning blei kopla direkte til fysisk aktivitet på 1800-talet, fordi ein meinte at den fysiske aktiviteten påverka dei psykiske sidene av personlegdomen (Hansen & Jagtøien, 2001). Dei som er fysisk aktive saman med andre opplev at det sosiale fører til auka trivsel og godt humør. Det er bevist at fysisk aktivitet utandørs kan redusera spenning, auka energinivået og ha positiv påverknad på den psykiske helsa. Blant born og unge er det vist at fysisk aktivitet har ei positiv effekt på læring og konsentrasjon (Helsenorge, 2017).

Norges idrettshøgskole gjennomførte i 2011 ei kartlegging av fysisk aktivitet blant born og unge som var seks, ni og femten år gamle (sjå figur 1). Kartlegginga var ei oppfølging av same kartlegging gjennomført i 2005-2006. Samla aktivitetsnivå er kartlagt med aktivitetsmålarar og spørjeskjema, kroppsøvlingslærarar er blitt intervjuet og skulen sitt uteområdet er kartlagt. Denne kartlegginga gir viktig kunnskap om born og unge sitt fysiske aktivitetsnivå og tid brukt i ro. Born skal etter anbefalingane vera i aktivitet i minst 60 minutt kvar dag. Kartlegginga syner at aktiviteten vert redusert med stigande alder (Helsedirektoratet, 2012).

<b>Oversyn over del born som oppfyller Helsedirektoratet sine anbefalingar</b>		
<b>Alder/kjønn</b>	<b>Jenter</b>	<b>Gutar</b>
<b>6 år</b>	87 %	96 %
<b>9 år</b>	70 %	86 %
<b>15 år</b>	43 %	58 %

Figur 1

## 2.4 Fysisk aktivitet og læring

”Elevene har fysiske (fysiske og motoriske) og psykiske (emosjonelle, kognitive og sosiale) evner, og de lærer med hele seg” (Vingdal, 2014, s. 38). ”WHO sitt helseomgrep bygger naturlig nok på et helhetlig menneskesyn, der god helse er knyttet til følelsen av fysisk, psykisk og sosialt velvære” (Vingdal, 2014, s. 38).

Merleau-Ponty (sitert i Vingdal, 2010, s. 38) mente at “vi er vår kropp, vi lærer med kroppen, vi er våre levde kroppar.” Han hadde ein tanke om det heilskapelege mennesket, der det er kroppen som først opplev og forstår, før ein deretter kan analysere opplevinga og erfaringa. Dette læringssynet vektlegg at ein brukar kroppen til læring, for å øve, for å oppleve, for å eksperimentere, og for å leike. Utifrå det heilskapelege menneskesynet lærer og utviklar born seg fysisk, psykisk og sosialt, og det er naturleg at den fysiske kroppen påverkar blant anna overskot, konsentrasjon og motivasjon for læring (Vingdal, 2010).

”Å være fysisk aktiv sammen med andre gir mulighet til læring av sosiale ferdigheter” (Vingdal, 2010, s. ). Vingdal (2010) skriv og at å leggja grunnlag for god kommunikasjon gjennom å vise omsorg og empati, skape relasjonar og ta omsyn til kvarande er viktig (Vingdal, 2010). I fysisk aktivitet, leik og idrett er det mange mogleikar for samarbeidslæring, for å takle motgang og medgang og løysa konflikhtar. Jansen & Jagtøien (sitert i Vingdal, 2010, s. 42) meiner at det å fungere godt saman er ein viktig del av born og unge si oppleving av seg sjølve og andre, og er ein del av det me kallar sosial helse. Ei trygg sjølvopfatning bidreg positivt med omsyn til eiga læring, og også til korleis ein kan takle sinne og frykt. Fysisk aktiv læring som er godt tilpassa kan gje verdifull emosjonell læring, og kan styrke motivasjonen. Gjennom fysisk aktiv læring er det og mogleg å styrke kognitiv utvikling og læring (Vingdal, 2010).

Vygotsky er kjend for det sosiokulturelle perspektivet på læring, der læring skjer i sosiale samanhengar, og at eleven er aktiv. Han interesserte seg for læringspotensialet til kvart enkelt born, og meinte at barnet lærte best av å utføre ei handling saman med ein vaksen eller nokon som kan meir enn barnet sjølv, før barnet utfører handlinga åleine (Imsen, 2014). Ein må klargjera kva barnet kan klare med hjelp og støtte, og kva barnet kan klare åleine. Då vil borna få strekkja seg mot det dei ikkje kan, og det er mogleg for dei å læra (Vingdal, 2010). Bandura, som er kjend for å ha ei kognitiv tilnærming til læring, var opptatt av at læring skjer



saman med andre, noko han kallar for modellæring. Ein lærer gjennom observasjon, imitasjon og av å etterlikne andre (Imsen, 2014).

Den amerikanske psykologen og pedagogen Dewey var ein kjent talsperson innanfor pragmatismen. Pragmatismen har fokus på relasjonen mellom kunnskap og handling når det gjeld læring. Han stod for “learning to do by knowing and to know by doing”, der han meinte at kunnskap gir betre handling og handling gir betre kunnskap (Vaage, 2000). Vaage (sitert i Vingdal, 2010) meiner at læring er tenking og handling, og eleven må sjølv øva for å forstå. Dewey kritiserte lærarane for å hindre elevane i å vera fysisk aktive på skulen, gjennom fysisk aktivitet oppstår det nemleg mange situasjonar der ein kan lære av kvarandre (Vingdal, 2010). Elevane lærer på mange ulike måtar, og læringa vert styrka gjennom ulike læringsmetodar. Slik vil fysisk aktiv læring kunne gi meir læring for fleire (Vingdal, 2010). Likevel er det naudsynt å ha god didaktisk kompetanse som lærar, slik at læring i fysisk aktivitet ikkje blir aktivitet utan læring. ”Ved å se fysisk aktivitet som en naturleg del av undervisningen vil læreren både kunne styrke læringsprosessen og ta hensyn til barns bevegelsesbehov” (Vingdal, 2010, s. 51).

## 2.5 Fysisk aktivitet på småskuletrinnet

Dei fleste er samde om at leik og fysisk aktivitet betyr mykje for barnet si utvikling og læring. Meir fysisk aktivitet i skulen vil føra til motiverte og engasjerte elevar. Det er difor grunn til å tru at dersom ein brukar fysisk aktivitet i undervisninga vil det føra til meir læring blant elevane (Hansen & Jagtøien, 2001). Born er fødte som sosiale vesen, difor er det naturleg for dei å vera saman med andre, også i ein læringssituasjon. Som lærar er det viktig å leggje til rette for dette gjennom fysisk aktivitet som til dømes leik, slik at borna får lære om problemløysing og utprøving på ein annan måte enn i ordinær klasseromsundervisning. Borna får ei anna forståing og andre inntrykk av kontekst og heilheit når dei er i leiken. Dei vil bli meir aktive og motiverte til å lære meir (Hansen & Jagtøien, 2001). Her kjem omgrepet ”samhandling” inn, altså det elevane gjer saman med læraren eller medelevar. Barnet må gjennom fysisk aktivitet forholda seg til andre enn seg sjølv, lære seg reglar og normer for kvar enkelt aktivitet og forholda seg til den sosialt aksepterte veremåten (Hansen & Jagtøien, 2001).

Når ein som lærar brukar fysisk aktivitet blant småskuleelevar må ein passe på at aktiviteten er tilpassa utviklingsnivået til borna. Aktivitetane skal leggjast til rette på ein slik måte at dei

er motiverande og dei skal leggja grunnlag for livslang rørsleglede, dette vil føra til friskare og gladare born (Helsedirektoratet 2014).

Born på småskulen treng aktivitetar som gir motivasjon og variasjon. Aktiviteten må gå føre seg regelmessig gjennom heile skuleåret. Lærarar bør leggja til rette for at elevane får den daglege fysiske aktiviteten på skulen, både gjennom uorganiserte aktivitetar og aktivitetar som er planlagde på førehand. Dei grunnleggjande dugleikane (hoppe, hinke, kasta, fanga, klatra, gå, springe) bør bli stimulerte. Døme kan vera dans, utedagar eller ballaktivitetar (Helsedirektoratet, 2014). Dersom ein som lærar har ein god plan på kva aktivitetar som skal gjennomførast, og har eit positivt syn på fysisk aktivitet vil det vera mykje enklare å få dette til i løpet av ein skuledag, og å sjå mogleikar i dei ulike timane ein har (Helsedirektoratet, 2014).

## 2.6 Tidligare forskning

### 2.6.1 Aktive smarte born

Active smarter kids (ASK) er eit forskingsprosjekt som vert oppretta for å undersøkje om auka fysisk aktivitet saman med dei tradisjonelle faga påverka skulepresentasjonen, helsa og trivselen til utvalde elevar. Prosjektet blei gjennomført fordi det ikkje er nok kunnskap om korleis auka fysisk aktivitet i skulen spelar inn på skuleprestasjon, skuletrivsel og helsevariablar. Kunnskapen er viktig både i eit læringsperspektiv og eit førebyggjande folkehelseperspektiv (Resaland et al., 2016). Prosjektet gjekk ut på å følgje 1 200 femteklassingar som fekk endra skuledagen sin ved at fysisk aktivitet vart brukt som ein læringsmetode i fleire fag. Forskarane stilte spørsmålet “vil tiåringar læra betre med meir fysisk aktivitet?”

Elevane som var med i undersøkinga fekk gjort om tradisjonell undervisning til undervisning med fysisk aktivitet. Lærarane tok elevane med ut, og hadde blant anna mattebingo og mattestafettar der elevane lærte det same i aktiviteten som dei elles hadde gjort i den tradisjonelle undervisninga. Dei øvde inn gløser medan dei sprang rundt i skulehagen, og hinka/hoppa seg gjennom ulike oppgåver. Skulane som var med på prosjektet brukte 90 minutt per dag av den ordinære undervisninga til fysisk aktivitet ute på skulen sitt område. I tillegg innførte skulen noko som blei kalla “aktiv pause”, der alle elevane skulle opp og danse til ein video etter signal frå lærar når lærar la merke til at elevane verka ukonsentrerte. Elevane fekk også fysisk aktivitet i heimelekse, som til dømes å springe fem gongar rundt

huset, eller hoppe med hoppetau (Resaland et al., 2016). Forskarane såg på kor godt elevane gjorde det på nasjonale prøvar (der dei fokuserte mest på rekning), før og etter den fysiske aktiviteten vart innført. Etter to år fekk forskarane oversikt over resultata på nasjonale prøvar, i tillegg analyserte dei også tiåringane sine tilbakemeldingar på trivsel, og studerte data frå aktivitetsmålarar som elevane i prosjektet hadde brukt (Resaland et al., 2016).

Lærarane som var med på prosjektet observerte at elevane som strevde med matte, fekk ny motivasjon etter uteaktivitetar. Dei som meistra faget matematikk godt var veldig engasjerte, medan dei som meistra faget mindre fekk meir motivasjon fordi dei var viktige for laget på til dømes mattestafettane. Forskarane dokumenterte at elevar som strevde med rekning, gjorde det betre på nasjonale prøvar enn før. Dei fann også ut at spesielt dei svakaste elevane hadde stort utbytte av å vera i aktivitet når dei skulle læra. ”Barn lærer på ulike måtar. Vi har auka kunnskapen om ein av desse måtane - å lære medan ein er fysisk aktiv”, uttalte Reseland som var deltakande lærar i prosjektet (Resaland et al., 2016).

Forskarane hadde ikkje laga gode nok kriterium for sjølve forkinga til å slå fast at elevane samla sett gjorde det betre på skulen med fysisk aktivitet som læringsmetode. Forklaringa på dette kan vera at den vanlege elevgruppa var like fysisk aktive som forsøksgruppa, påpeikte professor Aigmund A. Anderssen som har vore prosjektleiar for ASK prosjektet (Resaland et al., 2016).

### 2.6.2 Fysisk aktivitet etter undervisninga

Det er tidlegare gjennomført fleire studiar som viser at det er gunstig for elevane si læring å vera aktive før, under og etter undervisninga. Dette ville danske forskarar testa, dei ville finne ut om fysisk aktivitet etter skuletimar hadde effekt på læringa. Forskingsprosjektet blei utført i juni 2017 på 77 elevar i 3. og 4. klasse i København. Prosjektet gjekk ut på at elevane fekk ei oppgåve på data der dei skulle følgja linjer på figurar med datamusa så presist som mogleg. Etter dette delte forskarane elevane inn i tre grupper som skulle anten vere fysisk inaktive, spele landhockey eller springe ei løype. Både landhockeygruppa og elevane som sprang fekk opp pulsen. Forskarane gjentok oppgåva etter ein time, etter ein dag og etter ei veke (Lundbye, Skriver, Nielsen & Roig, 2017).

Resultata etter ei veke var 10 % betre for dei elevane som hadde vore aktive, elevane huska betre etter ei veke enn då dei nettopp hadde lært det. Jesper Lundbye-Jensen, som er førsteamanuensis ved instituttet for idrett og ernæring på Københavns universitet meiner at dette er fordi hjernen krev endring av nervesystemet når den skal lagre informasjon på lang sikt. Den fysiske aktiviteten etter timen bidrog til dette. Lundbye-Jensen påpeikar også at det sjølvstøtt er læringssituasjonen som avgjer kva elevane lærer, men deira forsøk viser at ein kan auke læringseffekten med omlag 10 % ved å la born vera fysisk aktive i etterkant av undervisninga (Lundbye et al., 2017).

Mona Havre Nilsen som er forskar ved Instituttet for idrett og biomekanikk ved det Syddanske Universitetet, synest det er interessant at så kort aktivitet kan ha positiv effekt, og at den korte tida gjer det lettare å innføre fysisk aktivitet i praksis. Mange lærarar brukar ikkje fysisk aktivitet som metode fordi det er komplisert og krev planlegging. Difor er det ein klar fordel at studien viser at kort fysisk aktivitet som ikkje treng vera meir komplisert enn ein springetur kan ha ein positiv effekt på læringa til elevane. Lærarar bør ta med fysisk aktivitet i timeplanen både før og etter undervisning, i alle fag. Før undervisninga bør den fysiske aktiviteten ha moderat intensitet, men i etterkant kan intensiteten vera høg, meiner Jesper Lundbye-Jensen. Elevane kan og få pause i undervisninga for å få pulsen opp, gjerne ein aktivitet som elevane likar. Dette vil gjera at elevane lettare lagrar den informasjonen dei nett har fått, uttalar Lundbye-Jensen (Lundbye et al., 2017).

## 3.0 Metode

Kapittelet handlar om kva metode me har brukt i undersøkinga vår, med utgangspunkt i problemstillinga «kva legg lærarane i omgrepet fysisk aktivitet, og korleis og kvifor brukar dei det i si undervisning?» Skilnaden mellom kvalitativ og kvantitativ metode vert kort greidd ut, før me fokuserer på den kvalitative metoden strukturert intervju. Dette er metoden me har nytta i undersøkinga vår. Vidare skriv me om utvalet vårt, kriteria me hadde for val av informantar, og kven me valde. Til slutt skriv me om korleis datamaterialet vart samla inn, korleis intervjuet gjekk føre seg, og positive og negative sider ved ein slik type intervju.

### 3.1 Val av metode

Ein metode er eit reiskap ein brukar i møte med noko ein vil undersøkje, og ein skil mellom kvantitativ og kvalitativ metode (Dalland, 2017). Kvantitativ metode gir svar i form av

målbare einingar, og kvalitativ metode tek sikte på å fanga opp meining og oppleving som ikkje lar seg talfesta eller målast (Dalland, 2017). Kvalitativ metode inneber nær kontakt mellom dei som skal studerast og forskarane, difor har fortolkinga av datamaterialet som blir samla inn i ei slik undersøking stor betyding (Thagaard, 2013). Metoden ein vel skal hjelpe til å samle inn data og informasjonen ein treng til forskinga si (Dalland, 2017).

Me har valt å nytta oss av den kvalitative metoden strukturert intervju. I eit strukturert intervju er spørsmåla utforma, planlagde og sett i ein bestemt rekkjefølgje på førehand. Fordelen med ei strukturert tilnærming er at svara er samanliknbare, fordi informantane har svart på akkurat dei same spørsmåla (Thagaard, 2013). Dette ser me som ein fordel i undersøkinga vår fordi me vil samanlikne resultatata. Informanten står sjølv fritt til å utforma svara sine, og gjennom svara kan informanten presentera forutsetningane sine for korleis vedkommande forstår situasjonen. Me valde denne metoden fordi me var interesserte i å få ei betre forståing av informantane sine erfaringar og synspunkt på temaet vårt.

### 3.2 Utval

Informantane er fire lærarar frå to ulike skular, og som arbeidar i barneskulen i dag. Me valte desse informantane for å få informasjon frå ulike lærarar frå ulike skular. Kriteria me hadde for utvalet var at lærarane måtte ha utdanning i kroppsøvingfaget, undervise eller ha undervist i kroppsøving, og at dei ikkje skulle undervise på same trinn på dei to ulike skulane. Dette var eit strategisk utval (Thagaard, 2013), fordi lærarane dermed hadde erfaringar og kunnskap om fysisk aktivitet, og difor kunne kome med meir eigna data til undersøkinga. Informantane i undersøkinga er to lærarar frå same skule som er kontaktlærarar på 1. trinn, og to lærarar frå ein annan skule som er kontaktlærarar på 4. trinn. Me anonymiserte lærarane og ga dei fiktive namn. Lærarane frå 1. trinn er Per og Berit, og lærarane frå 4. trinn er Line og Trond. Per har arbeidd i skulen i 11 år, og har 60 studiepoeng i kroppsøvingfaget. Berit har arbeidd i skulen i 14 år og har 15 studiepoeng i kroppsøving som ho og underviser i. Lærarane på 4. trinn har arbeidd i skulen lengre, Line har arbeidd i 25 år og Trond i 31 år. Line har 60 studiepoeng i kroppsøvingfaget, og Trond har 15, det er likevel Trond som underviser i faget.

### 3.3 Intervjuet

I starten av intervjuet (vedlegg 1) var fokuset å finne ut korleis kvar enkelt lærar forstod omgrepet fysisk aktivitet. I tillegg til å høyra meiningane deira, ville me og finne ut om dei hadde høyrte om omgrepet frå andre kjelder, og kva dei eventuelt hadde høyrte. Vidare fokuserte me på fysisk aktivitet i undervisninga. Det viktigaste var å finne ut om lærarane hadde god nok kunnskap til å bruke det i undervisninga si på kva måte dei brukte metoden dersom den blei brukt, og korleis elevane deira reagerte på bruk av undervisningsmetoden.

Intervjuet gjekk føre seg ved at informanten satt rett mot oss, og me hadde ein bandopptakar mellom oss og informanten. Den eine av oss stilte spørsmål, medan den andre satt på ein stol bak i rommet og skreiv ned kva som blei sagt for ekstra back-up. Intervjuet starta ved at me fortalte om bakgrunnen for oppgåva, då informantane ikkje hadde fått informasjon om tema eller utdelt spørsmåla på førehand. Dette såg me ikkje på som nødvendig for å få dei svara me var ute etter. Intervjua gjekk som forventa, og me haldt oss heile tida til intervjuguiden. Den største skilnaden på dei fire intervjua var at nokre informantar var meir pratsame, og dei kom med meir utfyllande svar, medan andre ga korte og konsise svar.

### 3.4 Handsaming og tolking av data

Når ein skriv ei oppgåve skal metoden som er brukt gi truverdig kunnskap til lesaren, der krava til reliabilitet og validitet skal vera oppfylt (Dalland, 2017). Reliabilitet tyder truverdighet og er ei vurdering av om undersøkinga ein har gjort er utført på ein påliteleg måte (Thagaard, 2013). Dette vil seie at korleis forskaren klarer å gjera greie for og reflektera over framgangsmåten i undersøkinga spelar inn (Thagaard, 2013). Validitet er knytt til korleis ein tolkar data ein samlar inn, og kor gyldige resultatane ein får, er (Thagaard, 2013). Ein må stille spørsmål om dei resultatane ein har kome fram til, er gyldige i forhold til den verkelegheita ein har studert (Thagaard, 2013). Det er viktig å presisera at vårt datamateriale ikkje representerer korleis fysisk aktivitet blir brukt i skulen i dag i eit breiddeperspektiv, men gir eit lite innblikk i kva fire lærarar uttalar om temaet fysisk aktivitet og korleis dei nyttar det i si profesjonsutøving.

Å bruke strukturert intervju viste seg å gje tydelege og konkrete svar frå informantane våre. Resultatane og funna frå undersøkinga ser me på som pålitelige fordi våre informantar har arbeidde på småskuletrinnet over lengre tid, og underviser der per dags dato. Dette førte til at dei kunne svare på spørsmåla utifrå sin eigen praksis. Me fekk ein fin dialog med lærarane, og

me hadde difor moglegheit til å spørje om dei hadde skjøna spørsmåla dersom noko var uklart. ”I kvalitative studier gir fortolkningen grunnlag for overførbarhet” (Thagaard, 2013, s. 2010). Ein kan seie at undersøkinga vår har overføringsverdi til andre lærarar og studentar fordi dei kan bli meir medvitne om tema og få eit anna blick på eigen praksis gjennom å lesa denne undersøkinga. Svara me fekk frå informantanes temmer i stor grad overeins med tidlegare forskning på temaet. Vår tolkinga av intervjua kan sjåast i ein større samanheng då dette er eit aktuelt tema som kan utvidast gjennom vidare forskning. Bruk av bandopptakar styrka intervjua våre fordi alt som lærarane sa, blei bevart og transkribert (Thagaard, 2013). Det ga oss og moglegheit til å fullt og heilt konsentrera oss om dei me intervjua, og intervjuet fekk ein god flyt, noko som hadde vore vanskelegare å oppnå dersom me berre hadde basert undersøkinga på å ta notat undervegs.

Bruk av intervju har og nokre svake sider. “Det er viktig at forskeren reflekterer over spørsmålet om hvilken betydning hun eller han kan ha for hvordan intervjuet forløper” (Thagaard, 2013, s. 115). Me kan til dømes risikera at lærarane ønskjer å setja seg sjølv i “eit god lys” og difor svarar det dei trur at me vil høyra. “Når den direkte kontakten mellom forsker og deltaker ikke lenger opprettholdes, har ikke deltakerne samme grunnlag for innflytelse som de har når feltarbeidet pågår” (Thagaard, 2013, s. 121). Korleis me forstår og tolkar svara til informantane vil spela inn på resultatet, fordi tolkinga vår er ei fortolking av informantane si forståing av spørsmåla. Difor vil resultatata som blir presentert vera basert på kva me meiner er mest relevant i forhold til problemstillinga. I ettertid ser me at dersom me hadde hatt eit delvis strukturert intervju kunne me ha opna for oppfølgingsspørsmål. Me kunne då ha arbeidd vidare med svara me fekk frå våre informantar, og dermed fått ei enda djupare forståing om temaet.

## 4.0 Presentasjon, tolking og drøfting av resultat

I dette kapitlet vil me presentera og drøfta resultatata me har fått med utgangspunkt i problemstillinga ”Kva legg lærarane i omgrepet fysisk aktivitet, og korleis og kvifor brukar dei det i si undervisning?” Kapitlet er delt inn i tre delar: omgrepet fysisk aktivitet, fysisk aktivitet i undervisninga, og korleis elevane responderer på fysisk aktivitet. Innanfor kvart tema vil me presentere resultatata for så å drøfte dei opp mot teori presentert tidlegare i oppgåva. Dette grepet er gjort for å gjera oppgåva meir leseleg.

## 4.1 Omgrepet fysisk aktivitet

Dei fire lærarane viste at dei hadde ei god forståing av omgrepet fysisk aktivitet: dei viste til kva det vil seie å vera fysisk aktiv, kva tid dei meinte at elevane deira var fysisk aktive, og omgrepet knytt til andre faktorar. Lærarane uttalte blant anna at: «fysisk aktivitet er å vera i rørsle, og å auka energiforbruket sitt», «(...) Elevane er i aktivitet når dei får opp pulsen», og «fysisk aktivitet vil seia all form for aktivitet, der ein kjenner at ein blir sliten.» Ein ser at lærarane kopla sjølv omgrepet til definisjonen av fysisk aktivitet ved å bruka ord som ”energiforbruk” ”pulsen”, ”rørsle” og ”sliten” (Henriksson & Sundberg, 2009). Lærarane frå 1. trinn kom med døme der elevane var fysisk aktive når dei leika, hoppa hoppetau/strikk, eller rutsja og reila. Medan den eine læraren frå 4. trinn, Line uttala at elevane var i aktivitet: «(...) når dei spelar fotball, er ute i skulegarden og har ulike ballaktivitetar, eller når skulen arrangerer aktivitetsdagar.» Dette viser at lærarane frå 1. trinn kopla omgrepet meir til leik og sjølvstyrte aktivitetar, medan læraren frå 4. trinn tenkjar meir på arrangerte aktivitetar. Elevane på 4. trinn har kanskje gått vekk frå ”leikapparat” og treng dermed meir planlagde aktivitetar for å vera i rørsle.

Når me spurde om informantane våre hadde lese eller høyrd om omgrepet frå andre kjelder enn gjennom utdanninga si, var svaret at omgrepet er mykje brukt til dømes på internett, det blei ofte snakka om på radioen/nyheitene og det var skriva ein del om det i aviser, magasin og vekeblad. Per sa at han hadde lese om fysisk aktivitet på internett, og uttalte at: «her får omgrepet ei heilt annan tyding enn korleis eg sjølv ser på det. Dei dreg fram at den fysiske aktiviteten i Noreg er for låg, og at born som veks opp ikkje følgjer opp anbefalingane om fysisk aktivitet. Det blir med ein gong meir alvorleg.» Han påpeikte og at han sjølv syntest at elevane hans kunne vore meir aktive, «eg har undervist i 1. klasse mange gongar opp gjennom åra, og eg ser at elevane blir mindre og mindre aktive. (...) Dette trur eg har med samfunnet å gjera, elevane i dag brukar meir tid på sosiale media.» Per er ikkje åleine om å meine dette. At born i Noreg er for lite aktive og at det fysiske aktivitetsnivået i Noreg generelt er for lågt var ein del av grunngjevinga til dei som kom med forslaget om at alle elevar skal oppnå minst ein time fysisk aktivitet kvar skuledag (Stortinget, 2017). Trond som underviser på 4. trinn opplevde det same: «eg har følgd elevane mine sidan 1. klasse, og no når eg får dette spørsmålet er det klart eg har lagt merke til at elevane er mindre aktive no enn dei var i 1. og 2. Klasse.» Han påpeikte og at det er viktig å hugse på at dette er normalt, fordi elevane får fleire interesser, og er ikkje lenger så interesserte i å gå ut og leike på kveldstid. Dette er noko som viser igjen i Norges idrettshøgskole si kartlegging frå 2011 om fysisk aktivitet blant born



og unge som var seks, ni og femten år. Aktiviteten fell med stigande alder (sjå figur 1 tidligare i oppgåva). Til dømes var det 87 % av dei 6-årige jentene som oppfylte kravet om 60 minutt fysisk aktivitet kvar dag, medan talet fall til 70 % når jentene var 9 år. Når jentene var 15 år viser kartlegginga at berre 43 % av jentene oppfylte kravet (Helsedirektoratet, 2012).

Per og Berit som underviser på 1. trinn assosierte omgrepet med helse, trim og overvekt, og trakk fram at dei hadde lese om fysisk aktivitet både i aviser og på internett. Berit uttalte at: «eg har lese nokre artiklar om fysisk aktivitet, der fokuset var at me er for lite aktive i dagens samfunn. Det sto og at fleire og fleire born og vaksne blir overvektige, og tips til ulike treningsmetodar for å hindre dette i framtida.» Helsenorge (2017) skriv at dersom ein er aktiv over lengre tid, vil dette føre til helsegevinstar som til dømes å bli sterkare, få betre kondisjon og ein vil klare meir i kvardagen. Fysisk aktivitet på internett blir ofte kopla til faktorar som Per og Berit viser til: korleis ein skal trene, overvekt blant befolkninga, fedme, og fysisk og psykisk helse. Helsenorge skriv og blant anna at ved sida av andre faktorar slik som til dømes rusbruk og kosthald, er fysisk aktivitet ein av dei viktigaste førebyggjande tiltaka for god helse blant born og unge i Noreg (Helsenorge, 2017). Dei trekk og fram at fysisk aktivitet utandørs kan auka energinivået, redusera spenning og ha positiv innverknad på den psykiske helsa (Helsenorge, 2017). Trond påpeikte at «når eg les om fysisk aktivitet på internett, tv eller i aviser synest eg at det altfor ofte blir sett på som meir alvorleg enn det det i utgangspunktet er.» Fysisk aktivitet blir kopla til svært komplekse faktorar som ikkje kan fiksast over natta. Det er stor skilnad på å sjå fysisk aktivitet som trening, der målet å springa fortare eller lyfta tyngre, enn å sjå på fysisk aktivitet som noko som kan gjera kvardagen betre.

Både Trond og Line som arbeider saman på 4. trinn nemnde orda ”gym”, ”aktivitetsdag” og ”turdag” når dei snakka om omgrepet. Trond reflekterte seg fram til at: «No når eg ikkje underviser i kroppsøving, merkar eg sjølv at når de spør meg om omgrepet fysisk aktivitet tenkjer eg med ein gong på kroppsøvingsfaget og det at dei er aktive i timane der.» Line derimot tenkte på planlagde aktivitetsdagar for elevane. Ei forklaring her kan vera at fysisk aktivitet ikkje blir nemnd i kompetansemåla for 1. - 4. trinn i andre fag enn kroppsøving. Dette kan føre til at lærarar lettare kan gløyme å dra det inn i andre fag. Det er fort å tenkje seg til at elevane har nok fysisk aktivitet i kroppsøvingstimane og friminutta på skulen. Ei annan forklaring på kvifor Trond tenkjer på kroppsøving når han høyrer omgrepet er at i føremålet for faget kroppsøving står det blant anna at “rørsle er grunnleggjande hos

mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse” (Utdanningsdirektoratet, 2015). Dette viser at omgrepet er nemnd, men berre i kroppsøvingsfaget. Det er difor forståelig at Trond og Line tenker på friluftsliv, turar eller kroppsøving når dei høyrer om fysisk aktivitet.

## 4.2 Fysisk aktivitet i undervisninga

Tre av informantane våre påpeikte at fysisk aktivitet blei brukt i undervisninga, men på ulike måtar. Dei var samstemte i at fysisk aktivitet var viktig for elevane, fordi elevane trong varierte måtar å læra på. Når ein brukar fysisk aktivitet i undervisninga skal aktivitetane vera tilpassa borna sitt utviklingsnivå, dei skal vera motiverande og leggja grunnlag for livslag rørsleglede (Helsedirektoratet, 2014). To av informantane var einige i at fysisk aktivitet har for lite plass i skulekvardagen, og kan brukast meir. Per meinte at dersom fysisk aktivitet vart brukt var elevane ute på skulen sitt område og hadde faga matte, norsk eller naturfag. Elevane fekk til dømes leite etter gjenstandar som byrja på ein bestemt bokstav når dei hadde norsk, måle og sortere ulike lengder og figurar i matematikk, og i naturfag gjekk dei ofte på tur ned til sjøen for blant anna å sjå på korleis livet der var. Han uttalte og at «eg må innrømme at eg ikkje har tenkt på at elevane er fysisk aktive når me jobbar på denne måten, men heller at elevane skal få gå ut og luften seg.» Han ser ikkje på fysisk aktivitet som ein metode, men heller som variasjon for elevane. Utifrå dette kan det sjå ut til at det er ein tendens til at læring skjer fordi Per klarar å få den fysiske aktiviteten til å bli ein naturleg del av undervisninga som gjer at læringsprosessen blir styrka og ein har difor moglegheit til å sjå borna sitt rørslebehov (Vingdal, 2010). Dette vil seie at Per kanskje oppnår ein enda betre læringssituasjon ved å ta elevane ut, utan at han sjølv er klar over det. Sjølv om elevane går ut for å få “pause” frå å vera inne, har han eit godt opplegg som omhandlar relevant fagstoff som elevane skal gjennom.

Trond var fast bestemt på at fysisk aktivitet blei brukt i undervisninga, men at det var som eit avbrekk der ein til dømes brukte aktivitetar som dans og yoga. Han syntes det var viktig at elevane fekk slike regelmessige avbrekk, fordi «i dagens samfunn blir elevane henta og køyrd til skulen mykje meir enn før, noko som fører til at elevane ikkje er like aktive som før i tida, når me var små.» Han sa sjølv at han har for lite kompetanse til å bruka fysisk aktivitet som metode for undervisning, og uttalte at: «(...) det blir fort veldig komplisert, og krev meir planlegging enn anna undervisning.» Dette stemmer med det Nilsen meiner (Resaland et al., 2016), at mange lærarar ikkje brukar fysisk aktivitet som metode i undervisninga fordi det er

komplisert og krev planlegging. Lærarane skal og forholde seg til kompetansemål i alle fag, samtidig er det ulike læreplanverk frå skule til skule. Det kan difor fort verka urealistisk for ein lærar å innføra ein ny læringsmetode om ein ikkje har brukt den før. Likevel meiner forskarane frå ASK prosjektet at fysisk aktivitet bør takast med i alle fag, og vera ein del av timeplanen (Resaland et al., 2016). Dette er Helsedirektoratet og einig i, dei meiner at dersom læraren har ein god plan på kva aktivitetar som skal gjennomførast, og har eit positivt syn på fysisk aktivitet vil det vera mykje lettare å få til fysisk aktivitet i løpet av ein skuledag (Helsedirektoratet, 2014). Det trengst god planlegging og didaktisk kompetanse frå lærarane si side for å oppnå dette, og ein må sjå moglegheitene i dei ulike timane (Helsedirektoratet, 2014).

Line var den einaste av informantane våre som uttalte at fysisk aktivitet «er ein del av læringsprosessen», der metoden var godt planlagt og blei brukt i faga matematikk, naturfag, norsk og samfunnsfag. Ho uttalte og at «aktivitetane får kanskje for mykje treningsfokus, det er lett å tenkje at til meir slitne elevane blir, til meir får dei trenast.» Line innrømma at stafett er noko som blei mykje brukt, men påpeika at «stafettane har alltid fagleg fokus.» Dette kan tyde på at når Line brukar fysisk aktivitet i undervisninga, er sjølv sagt det faglege i fokus, men og at elevane skal få mest mogleg utbytte av aktiviteten, der målet er at dei skal bli slitne. Sidan Helsenorge skriv at mangel på fysisk aktivitet er ein stor risikofaktor for dødelegheit og tidleg død (Helsenorge, 2017), og at auka fysisk aktivitet i befolkninga er nødvendig for å betra folkehelsa, er det ikkje rart at Line har fokus på at elevane skal vera i aktivitet med høg intensitet. Det negative med denne tilnærminga er at elevane ikkje får prøve mange ulike aktivitetar, fordi målet er at dei skal få opp pulsen. Dette strir i mot det Helsedirektoratet skriv, at aktivitetar som er arrangert av læraren skal motivera og engasjera elevane, og stimulere grunnleggjande dugleikar (hoppe, hinke, kasta, fanga, klatra, gå og springe). Døme kan vera ballaktivitetar eller dans (Helsedirektoratet, 2014).

Informantane våre meinte at dei hadde god nok kunnskap til å bruka fysisk aktivitet i undervisninga, enten som eit avbrekk eller ein metode. Berit var derimot den einaste som sa at fysisk aktivitet ikkje blei brukt i undervisninga utanom kroppsøving, friminutt eller når elevane hadde ”leikval” der dei sjølve fekk velja kva dei ville finna på. Per som brukte fysisk aktivitet påpeikte at: «dette med å kome på ting til korleis eg kan få fysisk aktivitet inn i alle fag synes eg er vanskeleg, og det kunne difor vore greit å fått idear frå andre stader. Det er rett og slett ikkje stort nok fokus på det.» Berit var og einig i dette: «Med dei små er det betre tid

til å gjera ting, men det er for lite fokus på det.» Dei to lærarane frå 1. klasse var samstemte i at dei verkeleg ville bruke fysisk aktivitet meir, men at skulen ikkje hadde nok ressursar til det, og at skulekvardagen ikkje opna for ”større” endringar. Dette er ikkje noko nytt, då og Dewey i si tid kritiserte lærarane for å hindra elevane i å vera fysisk aktive på skulen (Vingdal, 2010). Ein kan likevel ikkje slå fast at fysisk aktivitet har for lite fokus i skulesamanheng i dag. Blant anna har forslaget om å innføre ein time fysisk aktivitet i skulen blitt vedtatt, der lærarane med kompetanse har i oppgåve å legge til rette og planlegga aktivitetane slik at det blir gjennomført (Stortinget, 2017). Det er og laga ein ressursbank for lærarar som vil ta i bruk fysisk aktivitet (Udir, 2011). Denne gjeld i utgangspunktet for 5. - 7. trinn, men lærarar på 1. - 4. trinn som er opptatt av å få fysisk aktivitet inn i undervisninga kan sjølvstakt ta denne i bruk. Samtidig skjønar ein informantane våre betre når ein ser på den fysiske aktiviteten i forhold til korleis dei norske grunnskulen er lagt opp, då det berre er i føremålet for faget kroppsøving at fysisk aktivitet er nemnd når det gjeld 1.- 4 trinn.

Per og Berit påpeikte at det var eit stort sprang for elevane å kome frå barnehagen der dei var i aktivitet omtrent heile dagen, til å kome på skulen der dei måtte sitja i ro mykje lengre. Berit uttalte at «det er spesielt gutar som synest det er keisamt på skulen fordi dei må sitja i ro.» Ho sa og at ho arbeidde med å gradvis få inn fysisk aktivitet i undervisninga, fordi ho observerte at nokre av elevane hennar fort blei ukonsentrerte, og klarte ikkje å henge med i undervisninga i klasserommet. Per uttalte at: «elevane er små i 1. klasse, og eg ser sjølvstakt at dei kriblar etter å finne på noko. (...) Kroppen deira er ikkje laga for å sitja i ro.» Merleau-Ponty (sitert i Vingdal, 2010) meinte at det fyrst er kroppen som opplev og forstår ein situasjon, deretter kan ein analysere opplevinga og erfaringar. Det heilskapelege menneskesynet legg blant anna vekt på at det er kroppen ein brukar for å læra, øva, oppleve og leika (Vingdal, 2010). Elevane treng ulike undervisningsmetodar, og lærer på mange ulike måtar og ein må difor ta i bruk dei metodane ein kan for å motivere og engasjere elevane (Vingdal, 2010). Trond, som brukte fysisk aktivitet som avbrekk i undervisninga uttalte at: «eg synest at elevane mine lærer meir av å få litt aktivitet i undervisninga, sjølv om det berre er ein liten pause.» Line, som underviste i same klasse som Trond, sa at «elevane ser på kva dei andre gjer når me har fysisk aktivitet ute.» Vygotsky meinte at born lærar best ved å utføre ei handling saman med andre som kan meir enn barnet sjølv, før barnet utførte handlinga åleine (Imsen, 2014). Dette vil seia at elevane som kjenner seg utrygge i ein situasjon kan bli trygge ved å observera og gjera aktiviteten saman med andre elevar som er trygge. Bruk av fysisk aktivitet som metode vil gi elevane meir overskot, dei vil samhandle betre og læra på

ein spennande og annleis måte. Elevane kan først arbeide med det faglege gjennom ein aktivitet, for deretter å gå inn i klasserommet og snakke om det dei har erfart. Alt tyder på at den fysiske aktiviteten som metode er positiv og noko som lærarane burde praktisere dagleg.

### 4.3 Korleis elevane reagerer på fysisk aktivitet i undervisninga

Undersøkinga vår viser at mesteparten av elevane til informantane våre var positivt innstilt til fysisk aktivitet, der hovudgrunnen var at dei hadde det kjekt saman. Likevel påpeika og informantane våre at nokre elevar ikkje var begeistra for fysisk aktivitet. Line som brukte fysisk aktivitet som undervisningsmetode på 4. trinn uttalte at «nokre av elevane dett ut av undervisninga, som oftast er dette fordi dei ikkje ser meininga med oppgåva dei har fått. Eg ser òg at elevar som ikkje liker gym til vanleg, er meir skeptiske når me til dømes skal gå ut og ha matte.» Per frå 1. trinn viste og til misnøye rundt fysisk aktivitet blant nokre elevar: «det er som oftast elevar som eg veit har eit dårleg forhold til aktivitet, uansett om det gjeld friminutt, tur dagar eller gym. Dei likar rett og slett ikkje å vera i aktivitet.» Trond som brukar fysisk som eit avbrekk uttalte at «av og til må eg stoppa dei litt, for det kan fort bli for mykje tull. Dette er noko som tek mykje av tida vår når me er ute, og som ikkje oppstår når me er inne.» Born er fødte som sosiale vesen, og det er naturleg for dei å vera saman med andre (Hansen & Jagtøien, 2001). Difor er det læraren si oppgåve å planlegge og strukturere den fysiske aktiviteten så godt som mogleg, slik at borna får læra om problemløysning og utprøving på ein annan måte enn i ordinær klasseromsundervisning (Hansen & Jagtøien, 2001).

Ein må planlegge øktene så godt som mogleg, og tilpasse aktiviteten til alle elevane, då elevane er ulike og har ulike behov. Det å vera fysisk aktiv handlar om samhandling, å takla motgang/medgang, og å løyse konflikhtar (Vingdal, 2010). Elevar som har ei dårleg oppleving, som til dømes ikkje å bli sett eller høyrd i ein aktivitet, og ikkje har fått kjend på mestringskjensla som den fysiske aktiviteten gir, vil kanskje mislike det å vera i rørsle. Eleven skjønar kanskje ikkje den sosiale koden i den aktuelle aktiviteten, eller er ikkje van med å utøva fysisk aktivitet. Det kan difor føra til at eleven vil unngå aktivitet fordi det er ukjent, og føregår på ein annan arena enn han er van med. Læraren som har fysisk aktivitet i undervisninga må sjølvstundt ha kompetanse til det, men det er og ein fordel å kjenna klassen. Då kan ein halde eit ekstra auge på dei elevane ein veit vil byrje å tulle, og heller ha fokus på samhaldet der ein til dømes tek elevar som ikkje er så mykje saman til vanleg, på same gruppe/lag/stasjon. Dette var noko Per påpeika: «Når me har fysisk aktivitet ute har eg alltid

laga grupper på førehand. Desse gruppene blir skifta kvar andre veke, slik at elevane rullerar ganske ofte, og får bli godt kjende med alle i klassen.»

Lærarane som brukte fysisk aktivitet i undervisinga var samstemde i at det førte til at elevane fekk eit betre skulemiljø og sette meir pris på kvarandre. Berit frå 1. trinn sa at «elevane får på ein måte sjå dei andre i klassen på ein ny måte, det er spesielt kjekt å sjå at elevar som ikkje snakkar så mykje saman til vanleg går så godt overeins i ein aktivitet.»

Gjennom aktiviteten må barnet forholde seg til andre enn seg sjølv, og læra seg reglane og normene i kvar enkelt aktivitet (Hansen og Jagtøien, 2001). Når ein er i aktivitet saman med andre gir dette moglegheit til å skapa relasjonar, ta omsyn, vise omsorg og empati (Vingdal, 2010). Dette er faktorar som påverkar miljøet i ein klasse, og som difor er viktige å ta omsyn til.

Helsenorge skriv at fysisk aktivitet har positiv effekt på læring, konsentrasjon og psykisk/fysisk helse (Helsenorge, 2017). Dette påpeikte og Line frå 4. trinn: «(...). Eg ser at elevane har utbytte av fysisk aktivitet i undervisinga. Dei konsentrerer seg betre og får større utbytte av å vera på gruppe eller lag saman med elevar som dei til vanleg ikkje er så ofte saman med. Elevane får andre impulsar, og eg ser at dei har det kjekt og byggjer relasjonar til kvarandre.» Borna får ei heilt anna oppfatning og andre intrykk av konteksten og heilheta når dei er i aktivitet. Dette vil føre til at dei blir motiverte til å lære meir (Hansen & Jagtøien, 2001). Line fekk fram at det var samhold og inkludering som var i fokus når elevane var fysisk aktive. Alle elevane fekk vera med på ulike premiss, noko som gjorde at den fysiske aktiviteten vart svært sosial. Dette kan blant anna gje styrka sjølvoppfatning hos elevane (Vingdal, 2010). Likevel viste forskingsprosjektet frå ASK at elevane som gjorde det bra i matematikkfaget frå før av, ikkje nødvendigvis gjorde det betre etter prosjektet (Resaland et al., 2016). Det som likevel var positivt var at forskarane fann ut at desse elevane fekk auka motivasjon for faget, og at sjølv om dei ikkje lærte meir fekk dei bruke kunnskapen sin på ein ny måte. Dette kan til dømes gjelde elevar som alltid har vore skuleflinke i teoretiske fag, og som ikkje har likt fysiske aktivitet tidlegare, då den no blir brukt til noko anna enn å sjå kven som er best i ein aktuell idrett. Jansen & Jagtøien (sitert i Vingdal, 2010) meiner at det å fungere godt saman med andre er ein viktig del av born og unge si oppleving av seg sjølv og andre, og er ein del av det me kallar sosial helse. Ein må som lærar sjå på den fysiske aktiviteten som ein naturleg del av undervisinga (Vingdal 2010). Line påpeikte at «det er viktig å tenkja på at den fysiske aktiviteten skal ha like god planlegging, om ikkje meir, som

den vanlege undervisninga i klasserommet. Det skal vera struktur i opplegget, konkrete mål for økta og ikkje minst skal økta vera tilpassa det me held på med fagleg.» Elevane har kanskje fått ei ny rolle i fysisk aktivitet, der dei fagleg flinke kan bli usikre i ein ny situasjon, difor bør stoffet som blir presentert for elevane vera kjent slik at ingen elevar kjenner seg utrygge. Dersom læraren klarar å få ein god struktur på timen, og planlegg den fysiske aktiviteten på lik linje med anna undervisning, vil fysisk aktivitet som metode gi mange fordelar for elevane.

Per som brukte fysisk aktivitet ubevisst som metode uttalte at: «når eg tek elevane med ut, og dei gjer det dei skal, trur eg heilt ærlig at dei får eit større utbytte av læringa her, enn om dei hadde vore inne.» Elevane har det kjekt saman, og får eit betre utbytte av kvarandre i den forstand at dei observerer og spør kvarandre meir enn inne i klasserommet. Per sa og at « (...) dei utfoldar seg på ein annan måte i fysisk aktivitet.» Dette synet vert støtta av Vingdal, ho skriv at elevar som slit med å følgja med i den ordinære undervisninga vil ha eit stort utbytte av å få lære saman med andre gjennom fysisk aktivitet (Vingdal, 2010). Gjennom fysisk aktivitet får elevane oppleve at det ikkje berre er det faglege som er i fokus, men og korleis kroppen reagerer på ulike utfordringar. I staden for å lære gjennom å teikna eller skriva får elevane lære gjennom å observera, erfara og lytta til kvarandre. Elevane kan til dømes observera kva andre gjer i aktiviteten, og dermed utføre same handling. Dette er i samsvar med det Bandura meiner om læring, då han står for at læring skjer gjennom observasjon av andre (Imsen, 2014).

Informantane som praktiserte fysisk aktivitet la tydeleg vekt på at elevane deira fekk eit nytt samhald i den fysiske aktiviteten, enn dei hadde i den ordinære undervisninga. Dette kan ein knyta til det sosiokulturelle læringsperspektivet på læring, der læring skjer i sosiale samanhengar og medan eleven er aktiv (Imsen, 2014). Elevane får ei anna oppleving av sjølve læringssituasjonen, fordi dei ikkje berre må ta omsyn til seg sjølv, men og dei andre i klassen. Lærarane frå 4. trinn påpeikte at elevane deira synest det er kjempekjekt med variasjon i undervisninga, og dette spesielt når det var fysisk aktivitet. Line uttalte at «elevane blir veldig engasjerte og interesserte når eg seier at me skal ut og ha aktivitetar i til dømes norskfaget.» Gjennom fysisk aktivitet får elevane oppleve meistring ved at dei må motivere, engasjere og ta vare på kvarandre. Dette er gode verdiar som kjem naturleg i aktiviteten.

Line frå 4. trinn meinte at fysisk aktivitet var viktig for hennar elevar fordi dei fekk stor moglegheit til å prøva seg fram i ulike aktivitetar, for så å reflektere saman over kva handlingar dei hadde utført. Når ein brukar fysisk aktivitet som metode i undervisninga er det mange faktorar ein må ta omsyn til, slik ein og gjer med andre undervisningsmetodar. Dersom læraren klarer dette, vil elevane få eit godt læringsutbytte (Vingdal, 2010). Elevane som var med i den danske undersøkinga gjorde det betre på skulen etter fysisk aktivitet. Elevane scora 10 % betre på oppgåvene når dei hadde hatt fysisk aktivitet etter undervisninga (Lundbye, Skriver, Nielsen & Roig, 2017). Dewey sine tankar om at ei handling gir betre kunnskap og at kunnskap førar til ei betre handling stemmer med forskingsprosjektet (Vaage, 2000).

Forskningsartikkelen frå ASK viste til at dei svakaste elevane i matematikkfaget hadde stort utbytte av å vera i aktivitet i ein læringssituasjonen (Resaland et al., 2016). Dette stemmer og med det Helsedirektoratet skriv, at fysisk aktivitet har positiv effekt på læringa til elevane (Helsedirektoratet, 2017). Fysisk aktivitet er ein ideell læringssituasjon for elevane og er ein god metode på lik linje med andre undervisningsmetodar. Dette er Line einig i «Elevane må få prøva seg fram og reflektere over kva dei har gjort. Dersom ein har fysisk aktivitet som undervisningsmetode av og til, vil ein få variasjon i undervisninga og elevane får vera aktive».

## 5.0 Avslutning

Med utgangspunkt i problemstillinga ”Kva legg lærarane i omgrepet fysisk aktivitet, og korleis og kvifor brukar dei det i si undervisning?” har me presentert og drøfta korleis fire kompetente lærarar oppfattar dette og korleis dei nyttar det i si undervisning. Våre informantar hadde god forståing for omgrepet fysisk aktivitet. Dei ga god informasjon om omgrepet både i forhold til kva det vil seia at elevane er i fysisk aktivitet, og omgrepet knytt til helse, trening og fedme. Per som arbeidde på 1. trinn brukte fysisk aktivitet i faga matte, norsk og naturfag, men han la vekt på at dette var ubevisst bruk av metoden. Fokuset hans var på at elevane skulle få ein pause frå å sitja inne, ikkje sjølve læringsprosessen. Berit som og var kontaktlærer på 1. trinn, brukte ikkje fysisk aktivitet i det heile. Ho hadde likevel eit sterkt ønske om å bruka det meir, dersom det hadde fått meir fokus. Lærarane frå 4. trinn brukte begge fysisk aktivitet i undervisninga, men på ulike måtar. Trond brukte det som eit avbrekk frå den tradisjonelle undervisninga, gjennom dans eller yoga. Line brukte fysisk aktivitet, og er den einaste av våre informantar som påpeikte at det blei brukt som ein læringsmetode.



Ein kan konkludera med at fysisk aktivitet er noko våre informantar synest er viktig i skulekvardagen, men at det kan vera vanskeleg og tidkrevjande å få det inn i tradisjonell undervisning. Dersom det hadde vore meir fokus på det generelt i heile skulen, meiner lærarane at dei ville ha brukt det meir. Vidare kan ein håpe på at det nye vedtaket som kom i 2017 om minst ein time fysisk aktivitet kvar dag, vil gjera det meir aktuelt å dra fysisk aktivitet inn i undervisninga. Då helst som ein undervisningsmetode og ikkje berre som eit avbrekk.

## 6.0 Kjelder

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal norsk forlag AS.

Espnes, G., & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Forskning. (2016, 17. september). *Betre i matte med aktiv skuledag*. Henta 5. mars 2018 frå <https://forskning.no/2016/09/betre-i-matte-med-aktiv-skuledag/produsert-og-finansiert-av/hogskulen-i-sogn-og-fjordane>

Hansen, K., & Jagtøien, L. G. (2001). *Aktiv læring*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Henriksson, J. & Sundberg, C.J. (2009). *Generelle effekter av fysisk aktivitet*. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken* (s. 8 - 36). Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2016, 1. juli). *Anbefalninger fysisk aktivitet*. Henta 4. april 2018 frå <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Helsedirektoratet. (2012, 1. juni). *Fysisk aktivitet blant 6,- 9- og 15- åringar i Norge*. Henta 5. april 2018 frå <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011>

Helsenorge. (2014). *Fysisk aktivitet og stillesitting -6-12 år*. Henta 5. april 2018 frå  
<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%206-12.pdf>

Helsedirektoratet. (2014, 29. april). *Effekter på kropp og sinn ved aktivitet*. Henta 7. april 2018 frå  
<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/effekter-pa-kropp-og-sinn-ved-aktivitet>

Helsenorge. (2017, 23. mai). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Henta 5. april 2018 frå  
<https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Imsen, G. (2014). *Elevenes verden*. Oslo:  
Universitetsforlaget.

Lundbye, J. J., Skriver, K., Nielsen, J. B., & Roig, M. (2017). Acute Exercise Improves Motor Memory Consolidation in Preadolescent Children. doi: 10.3389/fnhum.2017.00182

Regjeringen. ( 2004, 2. april) *St.mld. nr 30*. Henta 3. mai frå  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/988cdb018ac24eb0a0cf95943e6cdb61/no/pdfs/stm200320040030000dddpdfs.pdf>

Resaland, G. K., Aadland, E. Fusche, V. M., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., . . . Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. doi: 10.1016/j.yjmed.2016.09.005

Stortinget. (2017, 30. november). *Representantforslag 51 S*. Henta 5. mars 2018 frå  
<https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Innstillinger/Stortinget/2017-2018/inns-201718-051s/?all=true>

Stortinget. (2017, 10. oktober). *Representantforslag 8 S*. Henta 5. mars 2018 frå

<https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/representantforslag/2017-2018/dok8-201718-008s.pdf>

Sjøgren, K. (2017, 14 . juni). *Barn lærer mer med fysisk aktivitet etter undervisningen*. Henta frå <https://forskning.no/2017/06/barn-laerer-mer-med-fysisk-aktivitet-etter-undervisningen>

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget.

Udir. (2011, 07. juni). *Rett til fysisk aktivitet*. Henta 18. april frå <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Udir. (2015, 11. mai). *Læreplan i kroppsøving*. Henta 16. april frå <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Vaage, S. (2000). *Utdanning til demokrati*. Oslo: Abstrakt forlag as.

Vingdal, I. M. (2014). *Fysisk aktiv læring*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Postholm, M. & Jackobsen, D. (2013). *Læreren med forskerblick*. Oslo: Høyskoleforlag.

## 7.0 Vedlegg

### Vedlegg 1: Intervjuguide

<b>Fase 1: rammesetjing</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uformell samtale med intervjuobjekt (ca. 5 min)</li><li>2. Informasjon om prosjektet (ca. 5 min)</li></ol>
---------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kort om vår bakgrunn</li> <li>➤ Tema</li> <li>➤ Bruk av bandopptakar</li> <li>➤ Anonymitet og taushetsplikt</li> <li>➤ Spørsmål</li> </ul>
<b>Fase 2: start samtale</b>	<p>3. Bakgrunn til intervjuobjekt (ca. 15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kor lenge har du arbeida i skulen?</li> <li>➤ Underviser du i kroppsøvningsfaget?</li> <li>➤ Har du utdanning i kroppsøvningsfaget?</li> </ul>
<b>Fase 3: fokusering</b>	<p>4. Hovudspørsmål (ca. 50 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kva legg du i omgrepet fysisk aktivitet? Eventuelle oppfølgingsspørsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Har du høyrte om omgrepet frå andre kjelder? Kva har du eventuelt høyrte/lese?</li> </ul> </li> <li>➤ Brukar du fysisk aktivitet i undervisninga? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (dersom ja): er det ein del av læringsprosessen, eller eit avbrekk frå den tradisjonelle undervisninga?</li> <li>○ Blir det brukt i fleire fag?</li> <li>○ Kva aktivitetar brukar du?</li> <li>○ (dersom nei): kvifor ikkje?</li> </ul> </li> <li>➤ Synest du at fysisk aktivitet er viktig? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kvifor/kvifor ikkje?</li> </ul> </li> <li>➤ Tenkjar du at du sjølv har nok kunnskap om fysisk aktivitet til å bruke det i undervisninga? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (dersom nei): dersom du hadde fått meir kunnskap, hadde du brukt det meir?</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (intervjuobjekt som brukar fysisk aktivitet i undervisninga): Korleis reagerer elevane på fysisk aktivitet? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Blir elevane meir konsentrerte etterpå?</li> <li>○ Korleis er det sosiale i fysisk aktivitet i forhold til den tradisjonelle undervisninga?</li> </ul> </li> </ul>
<b>Fase 4: tilbakeblikk</b>	<p>5. Oppsummering av intervjuet (ca. 15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Har me forstått det rett angående...?</li> <li>➤ Vil du leggja til noko?</li> <li>➤ Takk for oss</li> </ul>