



**Høgskulen
på Vestlandet**

BACHELOROPPGAVE

**Motivasjon i kroppsøving:
Erfaringer fra tre kroppsøvlingslærere**

Motivation in physical education:
Experiences from three physical education teachers

Vegard Lie

Grunnskolelærerutdanning 1-7 (Stord)

Veiledere:
Kirsti Angvik Frugård og Trond Egil Arnesen

Innlevering:
23.05.2018

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

1.0 Sammendrag

Forfatter:

Vegard Lie, Grunnskolelærerutdanning 1-7, 2018

Høgskolen på Vestlandet – Stord

Tittel:

Motivasjon i kroppsøving:

Tre Kroppsøvingslærere sine erfaringer

Problemstilling:

Hvordan kan kroppsøvingslæreren legge til rette for å motivere alle elevene?

Nøkkelord: Læringsklima, Mestringstro, Selvbestemmelse og Livslang bevegelsesglede

Hvorfor denne problemstillingen?:

Motivasjon er et sentralt begrep i alle fag, men manglende motivasjon i kroppsøving er kanskje mer synlig enn andre fag, siden kropp og bruk av kropp er i sentrum. Hvordan kroppsøvingslærer legger til rette for å motivere i faget, er derfor et interessant tema.

Motivasjon er et begrep som har mange definisjoner, og derfor måtte jeg avgrense og finne teorier og forskning på motivasjon som er passende for kroppsøvingsfaget. Etter å ha jobbet med oppgaven over lengre tid, lagde jeg noen underproblemstillinger som blir drøftet i slutten av oppgaven.

Underproblemstillinger:

Hvordan påvirker læringsklimaet elevenes motivasjon i kroppsøving?

Hvordan påvirker mestringstro elevenes motivasjon i kroppsøving?

Hvordan påvirker selvbestemmelse elevenes motivasjon i kroppsøving?

Hvordan kan man legge til rette for at kroppsøving skal bidra til en fysisk aktiv livsstil?

Teori:

I denne oppgaven vil det bli presentert hva lærerplanen ønsker å oppnå med kroppsøvingsfaget. Videre vil kroppsøvingsfaget som egenart bli beskrevet. Motivasjon og motivasjonsteorier vil få stor plass i teoridelen. Motivasjonsteoriene er: prestasjonsmotivasjon, mestringstro og selvbestemmelse. I tillegg kommer det tidligere forskning i forhold til hvordan kroppsøvingsfaget oppleves fra elevenes side. Et annet sentralt begrep i oppgaven er ulike læringsklima, vi skiller mellom oppgaveorientert klima og prestasjonsorientert klima.

Metode:

I mitt forskningsprosjekt ble det brukt en kvalitativ forskningsmetode med individuelle semistrukturerte intervju med tre kroppsøvingslærere. Hensikten med prosjektet var å få et innblikk i hvordan tre kroppsøvingslærere legger til rette for å motivere alle elevene. Intervjusituasjonene var etter min mening harmoniske. Og lærerne svarte utfyllende på spørsmålene jeg stilte. Men det er allikevel ikke sikkert at resultatene gir et bilde på hvordan motivasjon for kroppsøving er i en større sammenheng (landsbasis, for eksempel).

Resultat:

Læreren i kroppsøving kan påvirke elevenes motivasjon dersom fokuset er mestring i et oppgaveorientert læringsklima. I et slikt klima vil læreren vektlegge innsats, fremgang og utvikling. Elevene vil dermed få mer mestringstro og troen på egne ferdigheter. Dersom elevene får flere valgmuligheter vil det også bidra til høyere motivasjon. Med disse resultatene i bakgrunn er det viktig at elevene opplever motivasjon i kroppsøving, slik at de blir motiverte for en fysisk aktiv livstil og livslang bevegelsesglede.

2.0 Innholdsliste

BACHELOROPPGAVE	1
1.0 Sammendrag	1
2.0 Innholdsliste	3
3.0 Innledning	4
3.1 <i>Bakgrunn</i>	4
3.2 <i>Problemstilling</i>	5
3.3 <i>Disposisjon</i>	6
4.0 Teoridel	7
4.1 <i>Kunnskapsløftet</i>	7
4.2 <i>Kroppsøvingsfaget egenart</i>	7
4.3 <i>Tidligere forskning</i>	8
4.4.0 <i>Motivasjon</i>	9
4.4.1 <i>Ytre motivasjon</i>	9
4.4.2 <i>Indre motivasjon</i>	10
4.4.3 <i>Legge til rette for indre motivasjon</i>	10
4.5 <i>Prestasjonsmotivasjon</i>	11
4.6 <i>Mestringstro</i>	11
4.7 <i>Selvbestemmelsesteorien</i>	12
4.8 <i>Læringsklima</i>	13
5.0 Metode	14
5.1 <i>Valg av metode</i>	14
5.2 <i>Fordeler og ulemper med kvalitativ metode</i>	15
5.3 <i>Valg av informanter</i>	16
5.4 <i>Gjennomføring av intervjuene</i>	16
6.0 Resultat	17
6.1 <i>Intervju med Lærer 1</i>	17
6.2 <i>Intervju med Lærer 2</i>	19
6.3 <i>Intervju med Lærer 3</i>	21
7.0 Drøfting av underproblemstillinger	23
7.1 <i>Hvordan påvirker læringsklimaet elevenes motivasjon i kroppsøving?</i>	23
7.2 <i>Hvordan påvirker mestringstro elevenes motivasjon i kroppsøving?</i>	25
7.3 <i>Hvordan påvirker selvbestemmelse elevenes motivasjon i kroppsøving?</i>	26
7.4 <i>Hvordan kan man legge til rette for at kroppsøving skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil?</i>	28
8.0 Konklusjon	30
Bibliografi	31
Vedlegg 1	32

3.0 Innledning

Deltagelse i varierte fysiske aktiviteter i barndommen gir helsemessige fordeler, gjennom utvikling av skjelettet og kroppssammensetningen. Regelmessig aktivitet gjennom livet kan dessuten redusere faren for hjerte- og karsykdommer (Brattli, Hansen, Steiro, & Ingebritsen, 2014). For at elevene skal få en naturlig og sunn utvikling er kroppsøvningsfaget en viktig utviklingsarena for en fysisk aktiv livstil og livslang bevegelsesglede. Kroppsøvningslæreren har et ansvar og skal legge til rette for å motivere alle elevene, slik at formålet med faget skal bli oppfylt.

Tidligere forskning viser at det er de elevene som driver er aktive innen idrett på fritiden liker faget best. Og det er også noen elever som ikke hadde glede av gymtimen og følte liten mestring. Elevene sa at faget hadde mye tradisjonell undervisning og en lærer som instruerer mye. Elevene ønsket mer variasjon i faget i undervisningsmetodene. Større innslag av elevmedvirkning, mer variasjon fra læreren og mer utvalg i aktiviteter er nødvendig for at faget skal motivere elevene til en fysisk aktiv livstil og livslang bevegelsesglede.

Motivasjon er et begrep det snakkes om i alle fag, og i flere sammenhenger i livet. Å motivere er tiltak for å gjøre noen innstilt på å gjøre noe. Læreren kan påvirke elevenes motivasjon, men den må først og fremst komme inne i fra eleven selv. En ytre påvirkning vil ikke motivere eleven over lengre tid (Brattenborg og Engebretsen, 2013). Å være motivert er en målretta prosess som leder til målrettet aktivitet, som en starter og holder gående (Skaalvik og Skaalvik, 2013).

3.1 Bakgrunn

Kroppsøving og motivasjon for faget er noe jeg selv har hatt gjennom mine år som elev. Men i min tid som elev og senere lærer i praksis, så har jeg sett at mange elever sliter med motivasjonen. Jeg har sett elever som heller velger å sitte på sidelinje hele timen, i istedenfor å være aktiv. Det er også elever som velger å være med på aktivitetene men innsatsen deres er minimal, den indre motivasjonen er ikke tilstede, de føler ikke en mestring men deltar fordi de må. Jeg velger å fordype meg i motivasjon, og etter utdanningen min vil jeg jobbe med kroppsøving. Jeg ønsker å bli en lærer som kan legge

til rette for å motivere alle elevene. Jeg vil gi elevene en god opplevelse, og det å være i aktivitet skal være en glede i seg selv. Faget skal som sagt inspirere til livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livstil (Utdanningsdirektoratet, 2015). Denne oppgaven kan være givende for alle som vil ha et innblikk i forskjellige måter å motivere på.

3.2 Problemstilling

Jeg ønsker å fordype meg i hvordan Kroppsøvlingslæreren kan legge et grunnlag for å gjøre så mange elever så mulig motivert for aktivitet i kroppsøvlingsfaget. Og har derfor kommet frem til denne problemstillingen:

Hvordan kan kroppsøvlingslæreren legge til rette for å motivere alle elevene?

Med denne problemstillingen vil jeg se på hvordan en kan motivere elevene gjennom ulike metoder, slik at elevene blir indre motivert. En positiv opplevelse av gymtimene vil potensielt bidra til en fysisk aktiv livstil på fritiden. Jeg har valg temaet kroppsøving og motivasjon, fordi jeg mener det er viktig å planlegge kroppsøvingstimene med tanke på at en skal motivere så mange elever som mulig. Det blir gjennomført intervju med tre kroppsøvlingslærere for belyse problemstillingen. Kroppsøvlingslærerne jobber på barnetrinnet.

For å svare på problemstillingen har jeg valg å lage fire underproblemstillinger. Disse underproblemstillingene skal gi et grunnlag for spørsmålene i intervjuene:

1. Hvordan påvirker læringsklimaet elevenes motivasjon i kroppsøving?
2. Hvordan påvirker mestringstro elevenes motivasjon i kroppsøving?
3. Hvordan påvirker selvbestemmelse elevenes motivasjon i kroppsøving?
4. Hvordan kan man legge til rette for at kroppsøving skal bidra til en fysisk aktiv livsstil?

3.3 Disposisjon

Oppgaven vil vektlegge hvor viktig det er å motivere alle elevene i kroppsøving. For å være aktiv i faget er det vesentlig at en er indre motivert for å gjøre sitt beste i aktivitetene. Undervisningen må bli lagt opp slik at elevene blir sett på som individer som skal fungere sammen sosialt, og ha det gøy. Teoridelen starter med å presentere hva som står i kunnskapsløftet og hva som kjennetegner kroppsøvfingsfaget, som skiller seg ut fra de andre undervisningsfagene på grunn av at kropp og bruk av kropp står i sentrum. Videre blir det forklart hvordan en motiverer og hva motivasjon er. Forskjellene på indre og ytre motivasjon blir også forklart, og viktigheten av å legge opp til å gjøre elevene indre motiverte for aktivitet. Motivasjonsteoriene blir presentert: Prestasjonsmotivasjon, mestringstro og Selvbestemmelsesteorien. Til slutt i teoridelen vil jeg presentere ulike former for Læringsklima. Neste kapittel handler om metoden som er brukt i forskningsprosjektet. Hva som kjennetegner metoden, positive og negative sider med metoden, valget av informanter og hvordan det gikk med intervjuene. Resultatene fra intervjuene blir framstilt som en narrativ fortelling, der jeg tar med det jeg skal vektlegge i drøftingen. I drøftingskapittelet skal jeg drøfte underproblemstillingene mine, som blir knyttet til teorien og resultatene jeg fikk, som til slutt skal kunne ut i en konklusjon av hovedproblemstillingen.

4.0 Teoridel

I denne delen skal jeg presentere relevant teori som er passende for oppgaven og som kan brukes for å belyse problemstillingen, som er ”Hvordan kan kroppsøvlingslæreren legge til rette for å motivere alle elevene?”.

4.1 Kunnskapsløftet

I Kunnskapsløftet LK06 står det skrevet “Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Bevegelse er grunnleggende hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremme god helse” (utdanningsdirektoratet, 2015). Faget skal gi elevene kunnskaper om egen kropp og helse, og faget skal inspirere elevene til fysisk aktivitet gjennom hele livet. Dessuten skal elevene lære å tøye egne grenser i både spontan og strukturerte aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2015).

I opplæringen i faget skal det tilpasses etter elevenes forutsetninger, livslang bevegelsesglede og mestring (Utdanningsdirektoratet, 2015). En del av det handler om både individuelle og miljømessige forhold. Andre faktorer er elevenes modnings- og utviklingsnivå fysisk, motorisk og psykisk, og det handler om elevenes evner og muligheter til å lære ut i fra deres ståsted (Brattenborg & Engebretsen, 2013). I korte trekk skal kroppsøving være et allmenndannende fag som skal være med på å fremme god helse, inspirere til livslang bevegelsesglede og mestringsfølelse gjennom varierte aktiviteter og leker.

4.2 Kroppsøvlingsfaget egenart

Kroppsøving er et fag som skiller seg fra de andre grunnfagene i skolen. Det er fordi det er bevegelse og fysisk aktivitet som står i sentrum. Faget skal aktivisere hele mennesket og kroppen og bruken av den er viktig. Sentralt i faget står også ferdigheten om sosial kompetanse og samarbeid med andre, og det å kunne yte sitt beste. Positiviteten skal komme frem, de må lære seg regler og følge dem, fair play, vinne og tape, Fysisk nærhet, bruke kreativiteten, vise omsorg for dine medelever og for naturen (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Et annet skille i kroppsøvningsfaget er variasjon i undervisningsarenaer. I de andre skolefagene som matematikk, engelsk, norsk og samfunnsfag, er en i stor grad inne i et klasserom, med mye stillesitting. Undervisningen i kroppsøving skjer ofte i en gymsal, men det er vanlig å bruke andre arenaer også. For eksempel: skolens uteareal, svømmehall, ishall, nærområder, skog- og mark . Man kan være ute til alle årstider, stå på ski, padle i kano i regnvær og klatre i fjell (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

I faget er det individets læringsprosess som er i sentrum. Av denne grunn er planleggingen av årsplaner, periodeplaner og øktplaner viktig for at alle elevene skal kunne utvikle seg i kroppsøving. I følge Brattenborg og Engebretsen (2013) bør elevene dras inn i planleggingsarbeidet. Elevene har ulike interesse, og det virker motiverende på de fleste å vite at ”der kommer min aktivitet/idrett”. På denne måten får elevdeltakelse i planleggingsprosessen potensialet til at elevene føler et eierforhold til planen, og dette fungerer motiverende for innsats og deltakelse i undervisningen.

4.3 Tidligere forskning

Det ble i 2018 gjennomført en nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvningsfaget i grunnskolen (5-10. Trinn). Studien fikk navnet: ”Når ambisjoner møter tradisjon”. Studien er en surveyundersøkelse i Norge som skal gi oversikt på hvordan et gitt antall elever, lære og skoleledere opplever og mener om kroppsøvningsfaget. Undersøkelsen viser at det er de som driver med idrett på fritiden som liker faget best. Og på den andre siden er det noen elever som ikke har glede av gymtimen og føler liten grad av mestring. Faget består i følge elevene av mye tradisjonell undervisning med mye instruksjon fra læreren. På denne måten blir faget i liten grad preget av elevmedvirkning, og elevene får ikke preget innholdet i undervisningen. I undersøkelsen er det avdekket at elevene ønsker mer variasjon i hvordan læreren underviser i faget. En antar i undersøkelsen at dersom kroppsøving skal bidra til livslang bevegelsesglede, må det i større grad være innslag av elevmedvirkning, større variasjon i metodebruk fra læreren, og at valg av aktiviteter har stor variasjon (Moen, Westlie, Bjørke, & Brattli, 2018).

4.4.0 Motivasjon

Å motivere er tiltak for å gjøre noen innstilt på å gjøre noe, for eksempel en aktivitet i kroppsøving. Vi prøver å påvirke elevens motivasjon til å sette i gang en aktivitet, opprettholde aktiviteten og eventuelt forandre på den. Motivasjon er uansett noe som primært kommer innenifra hos individet. Dersom elevens egen motivasjon uteblir, klarer vi heller ikke å påvirke aktiviteten (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Å være motivert er en målrettet prosess som leder til målrettet aktivitet, som blir satt i gang og opprettholdt. Motivasjon i skolen kan forklare elevenes atferd, hvordan de jobber med en oppgave/aktivitet, utholdenhet og strategier for å lære. Motivasjon kan også forklare systematisk holdninger i forhold til å unnsnippe bestemte aktiviteter (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Motivasjon er som nevnt tidligere en målrettet prosess. Motivasjonen for å gjøre en handling kan ha et ytre motiv som betyr at aktiviteten i seg selv ikke gir glede, men det er ytre faktorer som motiverer for å drive med aktiviteten. Dersom en er indre motivert er det interesse for selve aktiviteten som motiverer (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Om en elev er indre eller ytre motivert avhenger av hva som er motivet til eleven i kroppsøvingstimene. Har eleven god innsats fordi aktiviteten er meningsfull og artig, Eller holder eleven aktiviteten gående fordi deltakelse i kroppsøvingstimene gir en ytre belønning.

4.4.1 Ytre motivasjon

Når en er ytre motivert er det ikke aktiviteten i seg selv som gir glede, men det er ytre påvirkninger som motiverer (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Forskjellen mellom indre og ytre motivasjon handler om hvorfor en er motivert. Med ytre motivasjon gjennomføres en aktivitet først og fremst fordi en kan oppnå visse fordeler. Som elev i kroppsøvingstimene kan en da være ute etter ros, anerkjennelse eller karakterer (ungdomsskole og videregående) (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Det betyr at eleven har en forestilling om hva som vil skje dersom en gjennomfører aktiviteten, men det er ikke indre glede som står bak, det er

ytre påvirkninger. Videre vil jeg trekke ut noen viktige momenter for hvordan en legger til rette for å motivere elevene i undervisningen.

4.4.2 Indre motivasjon

Indre motivasjon er aktiviteter som er selvbestemte, aktiviteter som en gjør fordi en har interesse for den. En er indre motivert når aktiviteten gir glede eller tilfredstillelse i seg selv. (Skaalvik & Skaalvik, 2013). En person som er indre motivert gjennomfører aktiviteten med stor glede og lyst og ikke av ytre kontroll. Det er ingen som har sagt at personen må gjøre aktiviteten, personen gjør aktiviteten på eget initiativ. Skaalvik og Skaalvik sier at den optimale versjonen for indre motivasjon er "flow", det som på norsk kalles for flytsonen. En person som er i flytsonen, glemmer tid, sted og omgivelsene rundt. Dette kan oppstå når personen har selvstendige valg og føler at oppgaven (aktiviteten) er tilstrekkelig. I undervisningen må læreren prøve å legge til rette for at elevene når flytsonen. I kroppsøvingstimen betyr det blant annet at oppgavene må passe til så mange elever som mulig. Eleven må kunne ta egne valg i aktiviteten og føle at oppgaven ikke er for vanskelig, men heller ikke for lett.

4.4.3 Legge til rette for indre motivasjon

Brattenborg og Engebretsen (2013) mener at for å få fram engasjementet og motivasjon hos elevene må læreren spille på nysgjerrighet, interesse og glede for å lære og mestre nye ferdigheter. Gleden av å være aktiv skal være et mål. Læreren kan skape indre motivasjon gjennom variasjon i undervisningsmetoder. Det er for å unngå kjedsomhet og stramme rutiner, både for læreren og elevene. For eksempel kan læreren variere med stasjonsundervisning, øvelser i par eller aktiviteter som alle gjør sammen. Et annet moment er å gjøre elevene trygge. Kroppsøving betyr at kroppen og fysisk aktivitet står i sentrum, og noen kan ha dårlige forhold til egen kropp, eller være redde for å dumme seg ut. Læreren må derfor skape et inkluderende klassemiljø med fokus på mestring og glede. Derfor må læreren legge opp til aktiviteter der alle føler en viss grad av mestringsfølelse. Ett tredje og viktig moment handler om en god og bevisst lærerrolle. En lærer må være engasjert og rettferdig,

positiv, ha godt humør og aktiv som lærer, dette kan gi elevene indre motivasjon og være utslagsgivende for deres innsats i faget.

4.5 Prestasjonsmotivasjon

For å være motivert må en ha en forventning om at en kan mestre aktiviteten. John William Atkinson (1923-2003), utviklet en motivasjonsteori som skulle forklare oppførsel i prestasjonssituasjoner. Atkinsons teori er basert på tre hovedelementer som bruker bestemte regler. Prestasjonsmotivasjon i en bestemt situasjon er et resultat av (Skaalvik & Skaalvik, 2013):

- et motiv for å oppnå suksess og unngå nederlag
- forventninger om suksess og nederlag i gitte situasjoner
- Verdi av suksess og nederlag i forhold til bestemte situasjoner

I en prestasjonssituasjon er det to motiv som stikker seg frem: et motiv om å oppnå suksess og et motiv for å unngå å mislykkes. I følge Atkinson var disse motivene sett på som relativt stabile og ubeviste tendenser hos et individ. Individet vil forsøke å oppnå suksess eller unngå og feile. Derfor ble disse motivene sett på som personlighetstrekk. De var et resultat av individets oppdragelse og opplevelser i barndommen. Desto sterkere motivert en er for å oppnå suksess, desto sterkere er evnen til å være engasjert i prestasjonsrettede aktiviteter og desto bedre er innsatsen (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Individer som har et motiv for å unngå nederlag vil forsøke å unngå prestasjonsrettede aktiviteter. Dette motivet blir også sett på som et personlighetstrekk som er unikt for individet. Prestasjonsmotivasjonen til et individ er sterkest tilstede dersom troen til å oppnå suksess er større en troen på at en skal mislykkes, i en aktivitet (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

4.6 Mestringstro

Albert Bandura (1925-) har en teori, hvor han er opptatt av forventninger om mestring. I følge Bandura i likhet med Atkinson, regner han med at ”autentiske mestringserfaringer” er

det viktigste momentet i mestring og han ser på tolkning av mestringserfaringene som viktigere enn hva Atkinson gjør. Bandura skiller mellom ”efficacy expectations” og ”outcome expectations”. Efficacy expectations handler om de forventningene en har til å utføre en oppgave. Outcome expectations handler om individets forventninger til hva som vil skje dersom en greier oppgaven. I følge Bandura har begge disse forventningene stor betydning for om en er motivert (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Forventningene om mestring er avhengig av atferd, tankemønster og motivasjon. Forventningene til å mestre har vist seg å ha en betydning for valg av aktiviteter, utholdenhet og innsats når oppgavene blir krevende. Det er naturlig å unngå situasjoner hvor krave til oppgaven eller aktiviteten blir vurdert av individet som ”for vanskelig”. En elev med lav forventninger til å løse en oppgave, vil senke innsatsen eller gi opp. En elev som har forventninger om å mestre en oppgave, har likevel større motivasjon til å løse en utfordring som er krevende og som tester utholdenheten til eleven (Skaalvik & Skaalvik, 2013). ”Elever som har lave forventninger om mestring, har en tendens til å tolke situasjonen som truende” (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Og dette vil begrense læringsaktivitetene og kan gjøre at elever velger forenklete strategier.

Hvordan elever betrakter sine egne evner virker inn på deres forventninger om mestring. Dersom elever forstår sammenhengen mellom innsats og at de er med på å lære nye evner. Og de i tillegg ser på det å gjøre feil som noe som følger med i læringsprosessen, da vil mislykkede forsøk underveis ikke ha en negativ effekt på forventninger om å klare oppgaven. Dersom elever derimot tenker at evnene er noe stabilt, vil nederlag underveis senke forventningene om å klare oppgaven. I et slikt tilfelle vil en elev vurdere seg selv negativt og kan lett gi opp (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

4.7 Selvbestemmelsesteorien

Teorien om selvbestemmelse er utviklet av Deci og Ryan og den har to tilnærminger til indre motivasjon. I første omgang handler indre motivert atferd som det å gjennomføre en aktivitet for aktivitetens tilfredstillelse og ikke fordi det får noen ytre konsekvenser. En aktivitet som

en er indre motivert for gjennomfører man på grunn av interesse for aktiviteten og gleden for aktiviteten i seg selv. I andre omgang forklarer Deci og Ryan indre motivert atferd som et moment av grunnleggende fysiologiske behov. I denne teorien er det tre behov som er viktige for å være indre motivert (Skaalvik & Skaalvik, 2013):

- Behovet for selvbestemmelse
- Behovet for Kompetanse
- Behovet for tilhørighet

Behovet for selvbestemmelse handler å føle seg selv som kilde til egne handlinger. En selvbestemt atferd er av denne grunn en atferd som en utfører av eget ønske og som kommer av egne interesser. Behovet for kompetanse handler om en føler seg kompetent til en aktivitet. Kompetanse er en viktig drivkraft for å engasjere seg i krevende aktiviteter. Dersom en har en følelse av kompetanse i en aktivitet er ønske om å gjenta aktiviteten større. Det siste behovet handler om tilhørighet, det betyr at en føler nærhet til andre mennesker og føler at en blir inkludert i det samfunnet en lever i (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Selvbestemmelsesteorien sier at mennesket har en medfødt egenskap til å være fysisk aktiv, utvikle kompetanse og nye ferdigheter. Dessuten er det naturlig for mennesket å utsette seg for utfordringer og utforske nye aktiviteter uavhengig av ytre krav eller belønninger. En tilpasser seg samfunnet i et ønske om å være inkludert og fungere sosialt. Denne tendensen som er medfødt er i følge Deci og Ryan grunnleggende forutsetninger for indre motivasjon (Jakobsen, 2012).

4.8 Læringsklima

For at læreren skal klare å legge til rette for å motivere alle elevene i kroppsøving, vil læringsklimaet som læreren gir rom for være avgjørende for om elevene er motivert eller ikke. Vi skiller mellom Mestringsorientert klima og Prestasjonsorientert klima. Et mestringsorientert læringsklima legger vekt på å øke elevenes kompetanse, mens et prestasjonsorientert klima legger vekt på å prestere bedre enn andre (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

I et oppgaveklime er fokuset på at elevene skal få fremgang og vise innsatts. Læreren i et slikt miljø er opptatt av å gi elevene likeverdig anerkjennelse og oppmerksomhet, uavhengig av ferdighetsnivå og hvordan elevene presterer i aktivitetene. Et annet viktig moment i et slikt miljø er lærerens holdning til at elevene kan prøve og feile i læringsarbeidet. Læreren er vil i et godt oppgaveklime prøve ut ulike organiseringsformer. Av og til deles det inn i homogene grupper etter ferdighetsnivå, av og til etter sosiale settinger eller at jenter og gutter blir delt (Jakobsen, 2012).

I et prestasjonsklime er det viktigste å vinne (de beste resultatene). Læreren gir anerkjennelse til de elevene som har best ferdigheter, og som får best resultater. Disse elevene blir da opptatt av de beste prestasjonene og ”å vinne”. Læreren vil i dette miljøet være sterkt dirigerende, og lite mottakelig for elevmedvirkning. I tillegg er lærerens aksept for at elevene kan prøve og feile fraværende. Og læreren evaluerer gjerne prestasjoner av hver enkelt elev i offentlighet. Til forskjell fra et oppgave klime vil læreren i et prestasjonsklime legge til rette for at elevene så ofte som mulig blir delt i grupper etter ferdighetsnivå (Jakobsen, 2012).

5.0 Metode

I denne delen skal jeg presentere valg av metode og gjøre rede for utvalget av informanter for å få svar på mitt forskningsprosjekt.

5.1 Valg av metode

I mitt forskningsprosjekt ble det valgt en kvalitativ metode. Kvalitative metoder kjennetegnes som mer fleksible enn kvantitative metoder. En Kvalitativ metode har større grad av spontanitet og samtalen mellom forsker og deltaker kan være tilpasset ut i fra situasjonen. Kvalitative metoder har åpne spørsmål og spørsmålene kan variere fra deltaker til deltaker. Deltakerne har mulighet til å svare på spørsmålene med egne ord, og har mulighet til å gå i dybden (Christoffersen & Johannessen, 2012). Jeg valgte en kvalitativ

metode fordi jeg ønsket å få svar på hvilke erfaringer tre kroppsøvingslærere har i forhold til å legge til rette for å motivere alle elevene i kroppsøving. Målet mitt var ikke å forske på om oppulasjonen av elever blir motiverte av kroppsøvingslæreren. I et slikt tilfelle ville en kvantitativ spørreundersøkelse hatt større fordeler for å sammenligne statistiske ulikheter som viser hvordan kroppsøvingslærere motiverer.

5.2 Fordeler og ulemper med kvalitativ metode

Fordelen med en kvalitativ metode er at en har store valgmuligheter, for eksempel i samtalen mellom forsker og deltakerne. En kan stille åpne spørsmål, og av denne grunn få utfyllende svar fra deltakerne. Forskeren har derfor mulighet til å gå i dybden på spørsmålene, og kan få større og mer omfangene svar fra deltakerne enn hva et kvantitativt avkrysningskjema ville fått. Ut i fra hva den gitte deltakeren svarer på spørsmålet, kan forskeren tolke svaret og respondere ut i fra dette på neste spørsmål (Christoffersen & Johannessen, 2012). Deltakerne i mitt forskningsprosjekt er lovet å bli anonymisert, av den grunn kan svarene jeg har fått avspeile sannheten på hvilke erfaringer de har.

Ulempen med en kvalitativ metode er at den store graden av fleksibilitet krever at forskeren har evne til å tolke resultatene. Av den grunnen at dersom forskeren tilpasser spørsmålene etter deltakerne sine svar, vil resultatene fra forskningen bli noe ulikt mellom deltakerne. Dette kan gjøre analyse og sammenligning mellom deltakerne mer krevende enn hva tilfellet er med en kvantitativ undersøkelse, der likheter og ulikheter kan framstilles ved hjelp av statistikk (Christoffersen & Johannessen, 2012). En annen ulempe i en kvalitativ forskning er at deltakerne kan føle et ubehag i intervjusituasjonen, de vil kanskje holde informasjon tilbake og pynte på sannheten. Dersom en deltaker hadde gjennomført et elektronisk kvalitativt spørreskjema, er det stort sett bare avkryssing, og deltakeren får dessuten større grad av anonymitet, og ville kanskje vært mer ærlig.

5.3 Valg av informanter

Det ble gjennomført individuelle intervjuer. Fordelen med dette er at han/hun som blir intervjuet ikke trenger å tenke på hvordan dette framstår for andre. Informanten blir trukket ut av en sosial sammenheng, og kan dermed i teorien svare ærlig. I slike intervjuer er det naturlig at informanten blir lovet en form for anonymitet, som vil si at andre personer ikke kan spore opp navnet på informanten. Derfor er individuelle samtaler gunstig når en ønsker å finne ut av hvordan personen opplever gitte situasjoner (Postholm & Jackobsen, 2011).

Informantene er valgt ut i fra tre kriterier. Mitt første kriterium var at lærerne måtte undervise i kroppsøving skoleåret 17/18. Mitt andre kriterium var at de tre lærerne må være fordelt på ulike klassetrinn, dette er for å kunne sammenlikne elever i ulike aldre. Den ene læreren har kroppsøving i 1.klasse, den andre i 7.klasse og den tredje i 5.klasse. Det tredje kriteriet var at lærerne måtte ha erfaring over flere år som lærer, siden hovedinnholdet i problemstillingen handler om å motivere alle elevene, og da ville jeg ha informanter som har kompetanse i form av erfaring. De tre lærerne har jobbet i skolen i flere år, den med minst erfaring i 11 år, og den med mest erfaring i 26 år.

5.4 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført slik at jeg som intervjuer krysset av noen innledende spørsmål, som handler om erfaringer og faglig bakgrunn. Etterpå stilte jeg hovedspørsmålene. Her var hensikten å gå i dybden på problemstillingen, og få et utfyllende svar fra informanten. I hovedspørsmålene ble det benyttet lydopptaker. Intervjuene som ble gjennomført kaller vi for et semistrukturert intervju, som har en overordnet intervjuguide som et utgangspunkt for intervjuet, men ut i fra intervjusituasjonen kan spørsmål, rekkefølgen og tema variere (Christoffersen & Johannessen, 2012). I mitt prosjekt ble det stilte samme tema og spørsmål til alle informantene, men informantene fikk ulike oppfølgingsspørsmål ut i fra hva de svarer på hovedspørsmålene.

Intervjuene ble gjennomført på samme dag og lærerne ble som sagt intervjuet en etter en. De fikk intervjuguiden i god tid før intervjuet, og hadde derfor mulighet til å forberede seg godt.

Intervjuene var vellykket og jeg fikk utfyllende svar på spørsmålene. De tre lærerne hadde ulike synsvinkler og meninger på spørsmålene som handlet om motivasjon, og hvordan de bruker det i planleggingsarbeidet og gjennomføringen av kroppsøving i timene. I forhold til feilkilder, så vet jeg blant annet ikke om lærerne er ærlige, om de dikter opp egne historier, eller holder nyttig informasjon tilbake.

6.0 Resultat

I denne delen skal jeg presentere de viktigste resultatene fra mine intervjuer med 3 kroppsøvingslærere. Jeg begynner med å gi en personbeskrivelse av lærerne og vise til deres erfaringer. Jeg skal gjenfortelle samtalene jeg hadde med de tre lærerne som egne narrative fortellinger. For å finne intervjuguide se vedlegg 1.

6.1 Intervju med Lærer 1

Lærer 1 er lærer på 1.trinn, og er kroppsøvingslærer for klassen i 2017/2018. Læreren er en kvinne fra Vestlandet og er norsk statsborger. Gjennom årene som lærer har hun vært lærer for elever fra 1.trinn til 4.trinn. Hun har jobbet som lærer i 26 år, og har erfaring fra å jobbe i barnehage i tillegg. I sin lærerutdanning har hun 6-10 årspedagogikk, og har studiepoeng i KRLE (kristendom, religion, livssyn og etikk), norsk, matematikk og naturfag. ok

Lærer 1 forstår begrepet *motivasjon* som at en må gjøre noen tiltak for å få elevene til ”å yte”. Elevene skal ha et ønske om å gjøre ulike aktiviteter og oppgaver. Som lærer må en tenke gjennom hva som får elevene til å være aktive. Når hun planlegger undervisningen med tanke på å motivere alle elevene, sa Lærer 1 at det skal være noe for alle elevgrupper,

noe mange liker å drive med, og at hun ikke bare velger oppgaver for de som tørr å gjøre utfordrende oppgaver, som bare ”hiver seg ut i det”. Variasjon er viktig for lærer 1, at en har ulike aktiviteter fordi elevene er forskjellige med ulike interesser.

Intervjuet fortsatte og på spørsmål 3 som hadde hensikt å få noen konkrete eksempler på aktiviteter som interesserer mange elever, svarte hun: Hun ønsket å legge opp til aktiviteter som ikke er prestasjonskrevende. Lærer 1 hadde eksempler på aktiviteter som var mer motiverende enn andre. Hun snakket om å ha lekbetonede aktiviteter. Hun brukte stasjonsundervisning mye i kroppsøvingen. Hun argumenterte med at dette var gunstig, fordi elevene var selvgående og mye i aktivitet. Og hun fikk dessuten sett elevene i større grad, på hva de kan, hvordan de er med hverandre, samarbeide og vente på tur. Stasjonsundervisning gir elevene mulighet til mye aktivitet og variasjon i ulike aktiviteter på stasjonene.

Lærer 1 forklarte at kroppsøving er et fag som er mer synlig enn andre fag. Dersom en elev ikke mestrer noe i gymen blir det veldig synlig for de andre elevene. Hun ønsket å legge inn lekbegrepet i timene sine. Elevene skal bare tenke at de har det gøy og er lekende, men at hun samtidig er ute etter å se hvordan de mestrer de ulike ferdighetene.

Jeg ville få svar på hvilke tegn Lærer 1 så etter for å se om elevene er motiverte. Lærer 1 brukte ansiktene til elevene på å måle grad av motivasjon. Dersom elevene smilte indikerte det at de var motiverte. Dersom elevene er lite aktive eller ikke gidder å være med, er de lite motiverte. Elevene kunne være så motiverte og ivrige at de nesten ikke klarte å stoppe med aktivitetene.

På spørsmål 6 var hensikten å finne ut hva vi kan gjøre med de elevene som sliter med motivasjonen i faget. Lærer 1 snakket om at umotiverte elever i kroppsøving på 1. trinn ikke er så utbredt. Hun snakket om at vi ikke må gjøre undervisningen så ”synlig”. Hun snakker om at vi som lærere ikke må legge inn mye prestasjon i undervisningen ”Still opp på ei lang rekke nå skal alle hoppe” er et eksempel lærer 1 trekker frem, på undervisning som vil vise hvem som kan hoppe og hvem som strever. Hun sa også at umotiverte elever blir mer vanlig når elevene blir eldre, og da er fokuset på kropp blir mer aktuelt. Noen elever blir overvektige og maktet ikke å gjennomføre oppgaver som var fysisk krevende.

Lærer 1 hadde ingen detaljert årsplan, men når hun planla var fokuset i undervisningen på å ha mye lek. Hun tenkte også ut i fra årstider, og at undervisningen kan være ute når været var bra. I 1.klasse var det viktig å fokusere på variasjon og grunnleggende aktiviteter. For å se om de mestrer grunnleggende bevegelser som å hoppe, hinke og rulle.

6.2 Intervju med Lærer 2

Lærer 2 er lærer på 7.trinn, og er kroppsøvingslærer for klassen 2017/2018. Læreren er norsk statsborger og er kvinne fra Vestlandet. Hun har jobbet som lærer i flere år, og har i løpet av disse årene hatt undervisning i kroppsøving for elever på alle trinn i barneskolen (1-7.trinn). Læreren har jobbet i skolen i 11 år. Hun tar med seg mye erfaring fra lærerutdanningen. Hun har over fem år med allmennlærerutdanning, og har studiepoeng i en rekke undervisningsfag: matte, norsk, engelsk, samfunnsfag, naturfag, kroppsøving, kunst og håndverk og KRLE.

Hovedspørsmålene startet med hva Lærer 2 la i begrepet motivasjon. Lærer 2 svarte at begrepet mestring var viktig for å være motivert, at elevene skulle få det til. Da var det viktig at aktivitetene ikke var for krevende, og elevene måtte ha glede av aktivitetene.

Neste spørsmål var hvordan Lærer 2 planlegger undervisningen i kroppsøving med tanke på å motivere alle elevene. Hun svarte at timene må inneholde mye små spill, når de har ballspill. At det ikke blir for komplisert, for mye regler, ikke blir for vanskelig. Det var også viktig at aktivitetene virket motiverende og at elevene var mye i aktivitet. Lærer 2 tar også hensyn til elevene sin i form av elevmedvirkning. Elevene får planlegge og vise sin idrett for de andre elevene, dette var veldig motiverende for elevene.

Spørsmål 3 blir ikke inkludert, da Lærer 2 allerede hadde gitt et godt svar på spørsmålet. I neste spørsmål var hensikten å se hvilke tegn Lærer 2 så etter for å se om elevene var motiverte eller ikke. Lærer 2 sa at dersom elevene ikke var aktive så var de ikke motiverte. I

følge Lærer 2 så var det hennes egen feil at elevene ikke var motiverte, da var oppgavene for vanskelige, eller elevene viste ikke hva de skulle gjøre, eller at aktiviteten var ”for stor”.

Samtalen fortsatte og neste spørsmål i intervjuet var å finne ut om Lærer 2 hadde eksempler på aktiviteter som var mer motiverende enn andre. Hun sa at aktivitetene måtte være enkle, og måtte ikke ta for lang tid. Dersom elevene hadde løpt 5 km, ville ikke det virket så motiverende. Hun påpekte på at dersom du vil innføre løping i gymen, kan for eksempel stafett være en løsning. Ballspill var motiverende for de fleste, men det måtte være i mindre og forenklete former. Hun kalte dette for småspill. Hun delte inn i grupper på 5 elever, og hadde stasjoner med ulike ballspill, og rullerte ofte slik at det ble mye variasjon. Dette var i følge lærer 2 den beste måten å gjennomføre ballspill på.

Det nest siste spørsmålet fra intervjuet med lærer 2 handlet om hva vi kan gjøre med de elevene som sliter med motivasjonen i kroppsøving. Lærer 2 snakket om at ansvaret ikke lå på elevene om de er motiverte, hun sa at det lå mye i organiseringen av undervisningen. Hun mente at vi kan snakke med elevene så mye vi vil, men dersom undervisningsopplegget ikke motiverer så er det planleggingen som er problemet. For å motivere elevene må vi finne ut av hva de er gode på, mente Lærer 2.

Det siste spørsmålet handler om Lærer 2 laget en årsplan i kroppsøvingsfaget, og hva som påvirket valg av aktivitetene hun hadde i undervisningen. Lærer 2 trakk fram at hun lagte en veldig enkel årsplan, men at hun lagte årsplanen med vekt på kompetansemålene og elevenes egne interesser. I den 7.klassen hun hadde var det for eksempel ei jente som var på landslaget i turn, og derfor hadde de en del turn i gymen. Årsplanen hun lagte var veldig enkel, og hadde til hensikt å legge til rette for variasjon. Hun mente selv at dersom hun ikke hadde hatt årsplan, ville hun gjort mye av det samme til hver undervisningstime.

6.3 Intervju med Lærer 3

Lærer 3 er lærer på 5.trinn, og underviser klassen i kroppsøving 2017/2018. Læreren er mann og er norsk statsborger fra Vestlandet. Han har lang erfaring som lærer i barneskolen, med et omfang på 19 år. I kroppsøving har han undervist flere klasseserier, mellom 4 – 7 trinn. Læreren har også allmennlærerutdanning med tilleggsutdanning på 1 år. I tillegg har han kompetanse til å undervise i flere undervisningsfag: Kroppsøving, norsk, matematikk, engelsk, naturfag.

Det første hovedspørsmålet var likt for Lærer 3 som det var for Lærer 1 og 2, hva Lærer 3 la i begrepet motivasjon. Lærer 3 la vekt på at elevene måtte ha lyst til å være med på aktivitetene, og gjøre så godt de kan. Læreren har også et ansvar i form av å engasjere elevene, slik at de blir motiverte.

Lærer 3 fikk så neste spørsmål, hvordan planlegge undervisningen med tanke på å motivere alle elevene. Han svarte at det handlet om å variere øktene, ikke ha en aktivitet for lenge om gangen. Da viste elevene som ikke hadde sin favorittaktivitet at det kom andre aktiviteter etter hvert. Lærer 3 forventet at alle elevene skulle være med på alle aktivitetene, men at det nødvendigvis ikke var motiverende i seg selv.

På spørsmål nummer 3 var spørsmålet om Lærer 3 hadde noen konkrete eksempler (aktiviteter som er med å på engasjere). Lærer 3 sa at aktiviteter der alle kan være med å bidra på like vilkår. Lærer 3 trakk fram et eksempel i fotball. Dersom du har en fotball økt er det kanskje 3 av 4 som er aktive, også er det noe som ikke ”når frem” på grunn av ferdighetene (trekker seg unna). Da hadde Lærer 3 et forslag, at elevene kunne ha en ballkrig der en ikke er opptatt av ferdigheten ”å kunne sprake en ball”. Motivasjonen og innsatsen ville i følge Lærer 3 øke dersom en la vekt på aktiviteter der alle kan være med å bidra, og der ferdighetene ikke var så viktige.

Intervjuet fortsatte og neste spørsmål handlet om hvilke tegn Lærer 3 så etter for å se om elevene var motiverte. Lærer 3 nevnte flere tegn å se etter, blant annet at det går på om

elevene ønsket å være med på aktivitetene, og at de løste oppgavene som Lærer 3 forventer at de skulle få til. I kroppsøving skulle en være engasjert og å ha et ønske om å få det til.

Spørsmål 5 handlet om det var noen aktiviteter som var mer motiverende enn andre. Her svarte Lærer 3 at det var viktig å ha aktiviteter som ikke fokuserte på en spesifikk ferdighet. Han trakk igjen inn bruken av ”ballkrig”. I den leken delte Lærer 3 inn i to lag. Hvert lag skulle bygge en borg og forsvare et flagg som var i borgen. Ute i hallen lå det mange baller som de to lagene skal kaste på motstanderens flagg. I følge Lærer 3 var det mange varierte oppgaver i denne aktiviteten, og dermed fant alle elevene sine oppgaver, dermed ble aktivitetsnivået veldig høyt.

På Spørsmål 6 var hensikten at Lærer 3 skulle gi noen løsninger på hva vi kunne gjøre med de elevene som slet med motivasjonen i faget. Han snakket om at øktene ikke måtte være for lange. Og det kunne være lurt at de elevene som strevde med en aktivitet hadde mulighet til å øve på aktiviteten før gymtimen. Det betydde at en lærer og eleven som strevde kunne ha en økt sammen på forhånd. I følge Lærer 3 ville dette eleven da bli kjent med aktiviteten og oppnå en mestringsfølelse og av den grunn være trygg til å være med på aktiviteten senere med hele klassen.

Det siste spørsmålet var om Lærer 3 lagte en årsplan i faget, og hva som påvirket valg av aktivitetene. Lærer 3 sa at årsplan var veldig viktig. Aktivitetene var påvirket av de målene som sto skrevet i lærerplanen. Han sa også at det er en viss mulighet til å tilpasse, men at det er ganske styrt hva som skal skje i kroppsøvingen. I Lærer 3 sine timer var det ikke stor grad av elevmedvirkning, men han ville hele tiden tilpasse etter hva som ”fenger”. Han kunne ikke ta en aktivitet som han syntes var artig, dersom ikke elevene hadde samme inntrykk. Lærer 3 nevnte også at de hadde noe som de kalte for ”fysisk fostring”. Dette var en aktivitetstime som var knyttet til gymtimen. Da var det to elever fra klassen som hver uke fikk lov å bestemme en aktivitet som de hadde på slutten av gymtimen. Men bortsett fra dette sa Lærer 3 at ”gymtimene er relativt låst” i forhold til hva som skulle skje gjennom skoleåret.

7.0 Drøfting av underproblemstillinger

7.1 Hvordan påvirker læringsklimaet elevenes motivasjon i kroppsøving?

I Jacobsen (2012) sin artikkel kommer det frem at et oppgaveklima legger til rette for å vise interesse for alle elevene i form av annerkjennelse og oppmerksomhet. Det er elevenes individuelle fremgang og innsats som blir sett på som viktig hos læreren i et oppgaveklima. Et slikt læringsklima var informantene i undersøkelsen også opptatt av. Lærer 1, som var lærer i 1 klasse, snakket om at en i kroppsøving ikke må legge til rette for aktiviteter som er prestasjonskrevende, en måtte heller praktisere lekbetonede aktiviteter. Lærer 1 viste til at hun vil skape et klima som legger til rette for å leke og ha det gøy, prøve og feile. Hun beskrev at framgang og innsats er vesentlig viktigere enn å ha best ferdigheter. Lærer 2, var lærer i 7.klasse, hadde på mange måter lik tankegang som Lærer 1. Lærer 2 snakket om at hun prøver å motivere alle elevene ved å gjøre kompliserte idretter enklere. For eksempel i fotball måtte reglene forenkles, banen gjøres mindre og færre antall spillere. Dette tenker jeg vil ha en positiv innvirkning på læringsmiljøet, da de elevene som ikke har sterke ferdigheter i fotball kan gjennomføre og forstå aktiviteten, uten redsel om at prestasjonen og resultatet er veldig viktig. Dette kan vi se i sammenheng med prestasjonsmotivasjon. Fordi dette er en prestasjonssituasjon og dersom elevene har større tro på å oppnå suksess enn troen på å mislykkes, vil elevene potensielt være mer engasjert og motiverte i situasjonen (Skaalvik og Skaalvik, 2013). I følge Jacobsen (2012) vil ulike organiseringsformer virke positivt på læringsklimaet, og kan være med på å øke elevenes motivasjon. Lærer 2 brukte ofte homogene grupper etter ferdigheter når de hadde ballaktiviteter, fordi da fikk elevene utfordret seg med elever som var på samme nivå etter ferdigheter. Lærer 3, var lærer i 5.klasse, snakket om å forenkle og ufarliggjøre kroppsøvingstimene. Lærer 3 brukte også en ballaktivitet som eksempel. Han mente at istedenfor å fokusere mye på teknikk, for eksempel hvordan en sparker en fotball, hadde han stor suksess i å ha ballaktiviteter som ikke var direkte avhengig av teknikk og ferdigheter. Dette som lærer 3 snakket om vil etter min mening styrke motivasjonen hos mange elever, fordi han gir de mulighet til å prøve og feile. De elevene som for eksempel

sliter med å sparke fotball, vil ikke få det nederlaget der de opplever sine egne ferdigheter som for svake. Dersom kravene til Lærer 3 hadde blitt sett på av elevene som ”for vanskelige” hadde innsatsen og motivasjonen potensielt vært lavere, men i dette eksempelet fikk elevene en mestringstro fordi Lærer 3 la opp til aktivitet som mange elever kan forvente å mestre (Skaalvik og Skaalvik, 2013).

Dersom en på den andre siden legger til rette for et resultatorientert klima, vil du i følge Jacobsen (2012) være mer opptatt av de elevene med sterkeste ferdigheter og de som vinner. I dette miljøet vil læreren dessuten være dirigerende og lite mottakelig for elevmedvirkning. I følge rapporten til Moen, Westlie, Bjørke og Brattli (2018), sa mange elever at undervisningen i kroppsøving bestod mye av tradisjonell undervisning med mye instruksjon fra læreren og derfor liten grad av elevmedvirkning. Informantene i mitt prosjekt støtter ikke et resultatorientert klima, men de har noen eksempler på hva som kan kjennetegne et slikt klima og at det kan virke demotiverende. Lærer 1 snakket om at en som kroppsøvlingslærer ikke måtte falle for å ha klassisk undervisning, der en får alle elevene til å stille opp på en linje, for å få elevene til å konkurrere i hvor høyt de kan oppe eller hvor raskt de kan løpe. I et slikt miljø kan læreren ubevist legge opp til at vinnerne får mest oppmerksomhet, og taperne blir oversett. Lærer 2 viste til et eksempel for å legge til rette for å motivere alle elevene. Hun viste til økter der en har løping. Dersom læreren legger opp til at elevene skal løpe 5 kilometer løp vil ikke det være veldig motiverende, men dersom en hadde stafett kunne det være en måte å motivere så mange elever som mulig. Det var viktig for Lærer 2 å legge opp til ”enkle aktiviteter”. Og med eksempelet over handler det om å gi elevene en glede og interesse, at aktiviteten i seg selv skal gi en indre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013). De som da ikke har noen indre motivasjon for å løpe 5 kilometer, er potensielt mer indre motivert for å løpe stafett, og særlig dersom det ikke blir lagt vekt på å vinne eller ”å være best”.

7.2 Hvordan påvirker mestringstro elevenes motivasjon i kroppsøving?

Informantene, (Lærer1, 2 og 3) hadde mange meninger om hvordan vi kan legge til rette for å motivere alle elevene. Lærerne hadde ulike måter å løse problemstillingen, men et mål om å motivere alle elevene hadde de. Lærer 1 sa at for å motivere så måtte hun gjøre noe for at elevene skulle yte i undervisningen. Hun måtte tilpasse etter noe som passer for mange av elevene. Lærer 2 snakket om "å være motivert", da måtte elevene oppleve mestring og glede av aktiviteten. Lærer 3 trakk fram at elevene måtte ha lyst til å være med på aktivitetene. Det informantene beskriver over kan sees i sammenheng med mestringstro. Skal elevene ha mestringstro må de ha en forventning om at de kan klare å løse den aktuelle oppgaven og hva elevene tror vil skje dersom de greier å løse oppgaven (Skaalvik og Skaalvik, 2013). For at elevene skal ha utholdenhet til å gjennomføre oppgaven når den blir krevende, forutsetter det at læreren legger opp til oppgaver som kan utfordre elevene noe. Hvordan skal Lærer 1 få elevene til å yte? Lærer 1 forstod at alle elevene er individer og har ulike interesser, noe som blir nevnt i Kunnskapsløftet (Utdanningsdirektoratet, 2015) at faget skal tilpasses etter elevenes forutsetninger. Lærer 2 snakker om at hun ønsker at elevene skal oppleve mestring og at aktiviteten i seg selv skal gi glede. For å ha glede av aktiviteten, og for at elevene skal være motivert og ha utholdenhet i aktiviteten. Brattenborg og Engebretsen (2013) sier at gleden av å være aktiv skal være et mål, og derfor må læreren spille på elevenes nysgjerrighet, interesse og evnen til å lære nye ferdigheter. Lærer 3 snakket om viktigheten av at elevene ønsket å være med på aktiviteten. Dette kan også sees i sammenheng med indre og ytre motivasjon. Lærer 3 vil med denne tanken potensielt gjøre elevene indre motivert, der alle er med og har lyst til å være aktiv på grunn av interesse for aktiviteten i seg selv (Skaalvik og Skaalvik, 2013). Det motsatte av indre motiverte elever vil være ytre motiverte elever. Dersom Lærer 3 hadde fått elever med lav motivasjon med på aktivitetene ved å gi de en belønning etter gjennomføring, for eksempel lengre friminutt, ville Lærer 3 fokusere på ytre belønning og dermed ikke legge til rette for å indre motivere elevene (Skaalvik og Skaalvik, 2013).

Lærer 3 hadde et eksempel på noe jeg mener kan styrke elevenes mestringstro. Han fortalte om muligheten til å gi elever som strevede med en aktivitet mulighet til å prøve ut aktiviteten sammen med en annen lærer i forkant av undervisningstimen. Da ville potensielt elevene få en mestringsfølelse og det ville dessuten ufarliggjøre redselen for å være med på aktiviteten i gymtimen. Rapporten til Moen, Westlie, Bjørke og Brattli (2018) bekrefter at elever som er aktive innen idrett på fritiden liker faget best, og at det dessverre er elever som føler liten grad av mestring i gymtimen. Derfor mener jeg at dette eksempel kan påvirke elever positiv dersom de strever med en aktivitet, det kan gi dem en forventning om at de klarer å gjennomføre aktiviteten. Dersom læreren legger opp til at de elevene som strever få mulighet til å se at hardt arbeid over tid gir bedre og nye evner, vil sannsynligvis elevene få en mestringsfølelse og blir motivert for videre aktivitet. Dette vil gjøre at eventuelle nederlag i aktiviteten gjennom prøving og feiling ikke gjør at elevene gir opp, fordi at elevene forstår at det er en del av læringsprosessen (Skaalvik & Skaalvik, 2013).. Etter min mening skal læreren legge til rette for at alle elevene skal oppnå en mestringstro i kroppsøving. Noen elever er regelmessig fysisk aktive på fritiden og andre elever er mindre aktive og kanskje lite motivert for kroppsøving. Derfor må læreren fange opp elevene som strever og for eksempel gjøre som Lærer 3 forklarer over.

7.3 Hvordan påvirker selvbestemmelse elevenes motivasjon i kroppsøving?

I intervjuene med informantene kom det fram flere metoder for å påvirke elevenes motivasjon. Selvbestemmelse er en teori som kan knyttes til Lærerne sine synspunkter og meninger. Lærer 1 snakket om viktigheten av å ha aktiviteter som har leken i sentrum. Barn er av natur lekende vesener. I følge selvbestemmelsesteorien har vi mennesker en medfødt egenskap å være i aktivitet. Mennesket ønsker å lære nye ferdigheter og oppnå kompetanse (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Dette kan relateres til det Lærer 1 sa om stasjonsundervisning. Hun hadde stasjonsundervisning fordi det ga elevene mulighet til å prøve ut nye aktiviteter oftere, og elevene var mye i fysisk aktivitet. Lærer 2 støttet Lærer 1, og brukte derfor mye stasjonsundervisning selv. Hun mente at det var med på å motivere flere elever, fordi hun da kunne dele inn etter ferdighetsnivå og ha mindre grupper slik at det ble mer aktivitet. Lærer 3 støttet også de andre lærerne fordi det var viktig å ha varierte økter som ikke tok for lang tid. Selv om Lærer 3 ikke nevnte stasjonsundervisning, virket det som om han hadde like tanker

om hvordan en kan ha aktiviteter som motiverer så mange elever som mulig. Variasjon er viktig på grunn av at elevene er forskjellige med ulike interesser og forutsetninger for å lære (Utdanningsdirektoratet, 2015). Med variasjon kan en derfor potensielt motivere mange elever til deltakelse og innsats i gymen. På den andre siden viste rapporten til Moen, Westlie, Bjørke og Brattli (2018) at kroppsøvningsfaget er preget av mye tradisjonell undervisning med lite variasjon.

For å være indre motivert i følge selvbestemmelsesteorien må individet oppnå tre behov; selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. Behovet for selvbestemmelse kan kroppsøvningslæreren legge til rette for. I forhold til eksempelet med bruken av stasjonsundervisning, gir det elevene mulighet til å være problemløsende, selvstendige og øve på ferdigheter. Læreren har en rolle som veileder, og må vandre rundt til de forskjellige gruppene. Lærer 2 tilpasset årsplanen etter elevenes interesser og fritidsaktiviteter. Hun brukte også enkelt elever til å vise sin idrett til de andre elevene, noe Lærer 2 mente var motiverende for elevgruppen. I følge Brattenborg og Engebretsen (2013) bør kroppsøvningslæreren involvere elevene i planleggingen fordi det er individets fysiske læringsprosess som står i sentrum, og selvbestemmelse i faget vil potensielt øke den indre motivasjonen. For å tilfredsstille behovet for kompetanse må læreren tilpasse etter nivået på elevgruppen. Lærer 3 påpekte at motivasjon handler om at alle er med på aktivitetene med like vilkår og har virkelig lyst til å bidra. Da er det viktig at elevene er indre motivert og har den kompetansen de føler er nødvendig for å kunne bidra. Følelse av kompetanse betyr at læreren må tilpasse etter mangfoldet av elevene, da må hver enkelt elev føle at oppgavene ikke er for vanskelige eller for elementære. Denne tankegangen støttes også i teorien om mestringsstro. Dersom oppgaven er for vanskelig for eleven og eleven selv har lave forventninger til løse oppgaven vil eleven sannsynligvis senke innsatsen eller gi opp (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Behovet for tilhørighet belyser Lærer 3 i sin beskrivelse av hvordan en kan drive ballaktivitet. Elevene måtte løse oppgavene Lærer 3 ga dem. De måtte bygge en borg av gjenstander, samarbeide og jobbe som et lag. Dette kan gjøre at elevene blir indre motivert og de føler at de har viktige roller i gruppen. Dette handler som nevnt tidligere om å skape et oppgaveklima, der prøving og feiling er akseptert (Jacobsen, 2012)

På den andre siden snakke Lærer 2 om hvordan vi kunne se om elevene var motiverte eller ikke. Hun påpekte at dersom elevene ikke var aktive, så var de heller ikke motivert. Årsaken til at elevene ikke var motiverte var at aktiviteten ble ”for stor” eller for vanskelig. Elevene i et sånt tilfelle ville sannsynligvis føle at de ikke hadde god nok kompetanse til å holde innsatsen oppe. Elevene har lave forventninger om å mestre oppgaven og i dette tilfellet gi opp (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Lærer 2 la skyld på egen praksis dersom elevene ikke var indre motivert. Det betydde at hun måtte senke kravene til oppgavene slik at gjennomføringen ble enklere for elevene. Hun la til at vi kunne snakke med elevene så mye vi ville, men dersom de ikke var motivert var det undervisningsopplegget som var problemet. En ytre påvirkning i form av ros, ville i følge Lærer 2 ikke være til hjelp der. Den indre motivasjonen er ofte fraværende dersom undervisningsopplegget blir for krevende for elevene. I følge Brattenborg og Engebretsen (2013) bør kroppsøvlingslæreren legge til rette for å skape indre motivasjon hos elevene, og det er viktig at kroppsøvlingslæreren spiller på elevenes interesse, glede og mestre nye ferdigheter. Elevene skal ha glede av å være aktiv, og dersom elevene ikke er indre motivert er aktivitetsnivået også lavt.

7.4 Hvordan kan man legge til rette for at kroppsøving skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil?

I formålet med kroppsøvlingsfaget kommer det fram at faget skal inspirere til livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livstil (Utdanningsdirektoratet, 2015). Som nevnt tidligere i oppgaven viste rapporten til Moen, Westlie, Bjørke og Brattli (2018) at noen elever ikke har glede av gymtimen og får derfor liten mestringsfølelse. På den andre siden fortalte Lærer 1 i mitt forskningsprosjekt om at umotiverte elever var ikke så vanlig i 1.klasse. Elevene var ikke så opptatt av ”å prestere”, de var inne i leken, fordi Lærer 1 la til rette for lekende undervisning. Det kan hende at elevene til Lærer 1 var indre motivert for å leke i gymtimen, og derfor ikke ble umotiverte. I følge Skaalvik og Skaalvik (2013) er den optimale formen for indre motivasjon ”flow”, det vi kaller for flytsonen. Elevene som leker i kroppsøvingen glemmer da tid og sted, og omgivelsene rundt. Jeg vil anta at dersom elevene når flytsonen i kroppsøving vil det gjøre dem indre motivert for å drive med fysisk aktivitet

på fritiden og i fremtiden. Lærer 2 trakk frem at organiseringen av undervisningen var viktig for å motivere så mange elever som mulig. Aktivitetene hun hadde ble forenklet, for eksempel fotballøktene. Der spilte elevene i små grupper, de spilte ikke kamp på stor bane med 11 mot 11 spillere. Hun la vekt på at elevene skulle føle mestring i øktene. Dette er et eksempel på et oppgaveklime der fokuset ligger på framgang, prøving og feiling (Jacobsen, 2012). Det som kunne ha skjedd dersom Lærer 2 hadde praktisert fotball med fullverdig bane, er at noen elever er aktive, og en del er inaktive. Med en slik organisering vil en potensielt legge opp til et prestasjonsorientert klima der de med sterkeste ferdigheter, og fokuset er på å vinne og ”være best” (Jacobsen, 2012).

Dersom kroppsøvingfaget skal inspirere til en fysisk aktiv livstil, må vi ta hensyn til at kroppsøving er det eneste faget i skolen der kropp og bruken av kroppen står i sentrum. Lærer 1 var som nevnt tidligere tydelig på at elever i 1.klasse stort sett er motivert for kroppsøving. Men hun poengterte at når elevene blir eldre så får elevene et større fokus på å prestere. Dessuten snakket hun om at noen elever er overvektige, og dette påvirker dem sosialt og fysisk. I følge Brattenborg og Engebretsen (2013) er det viktig å ha sosial kompetanse, evne til samarbeid og kunne yte sitt beste. Dette kan bli et problem for de elevene som har liten mestringstro, på grunn av fysiske begrensninger. Dersom en elev har et negativt tankemønster om seg selv og ikke forventer å få til aktivitetene så vil en sannsynligvis senke innsatsen når aktiviteten blir krevende (Skaalvik og Skaalvik, 2013). Av denne grunn er det viktig at lærerne følger opp disse elevene, og gir de oppgaver som gir passelig utfordring. Et dårlig selvbilde og liten motivasjon for kroppsøving i barnealder, kan gjøre at individet ikke blir motivert til en fysisk aktiv livstil, og derfor ikke opplever en livslang bevegelsesglede.

8.0 Konklusjon

Denne oppgaven konkluderer med at det er flere faktorer som kan legge til rette for å motivere alle elevene. Etter intervjuene med informantene fant jeg ut at faktorene henger sammen og motivasjon kommer dersom læreren er bevist hvordan en motiverer. Det er slik at et læringsmiljø der fokuset er mestring, framgang og utvikling, vil det øke elevenes motivasjon. Elevene vil oppleve sin egen kompetanse som høyere i et oppgaveorientert klima, fordi prøving og feiling er en del av læringsprosessen. Når elevene fikk oppgaver som var etter deres ferdighetsnivå, viste det seg at motivasjonen ble høyere og elevene fikk en mestringfølelse. Selvbestemmelse, og en lærer som ikke er kontrollerende, men lot elevene tenke selv og samarbeide med de andre elevene var også viktig. Med tanke på at kroppsøvingsfaget skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede tyder forskning på at de elevene som driver med idrett på fritiden liker faget best. Og at det dessverre er elever som ikke har glede av gymtimen og opplever liten mestringfølelse. Av denne grunn vil det være viktig at læreren legger til rette for et oppgaveorientert miljø, mestring, mestringstro og selvbestemmelse da dette vil gjøre elevene indre motivert for kroppsøving, og for fysisk aktivitet på fritiden.

Bibliografi

Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. Oslo: Cappelen damm.

Brattli, V. H., Hansen, K. L., Steiro, M. J., & Ingebritsen, J. (2014). *Inntensistet og involvering i kroppsøving*.

Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo, Oslo: Abstrakt forlag.

Jakobsen, A. M. (2012, Oktober 10). *idrottsforum*. Hentet Mai 1, 2018 fra <https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Moen, K. M., Westlie, K., Bjørke, L., & Brattli, V. H. (2018). *Når ambisjoner møter tradisjon*. Elverum: Høgskolen i Innlandet.

Postholm, M. B., & Jackobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblick*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. *Skolen som læringsarena* (2. utgave. utg., Vol. 2013). Oslo: Universitetsforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplanen i kroppsøving. Generell del*. Hentet 9. mars 2018 fra <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Vedlegg 1

Intervjuguide bacheloroppgaven 2018

Innledende spørsmål

1. Hvilket kjønn?
Mann. Kvinne.
2. Hvile klasser underviser du kroppsøving i (17/18)?
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
3. Har du erfaring som kroppsøvingslærer på andre trinn?
Nei. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
4. Hvor mange år har du jobbet som lærer?
5. Hva er innholdet i din utdanning (fag)?

Hovedspørsmål:

1. Hva legger du i begrepet motivasjon?
2. Hvordan planlegger du undervisningen med tanke på å motivere alle elevene?
3. Har du noen konkrete eksempler?
4. Hvilke tegn/hva ser du etter for å se om de er motiverte eller ei?
5. Noen aktiviteter som er mer motiverende enn andre?
5. Hva kan vi gjøre med de elevene som sliter med motivasjonen i faget?
3. Lager du en årsplan i faget(eventuelt hvorfor ikke)? Og hva påvirker valg av aktiviteter/idretter?
4. Hva mener du, er det guttene eller jentene som dominerer i faget, og på hvilken måte?