



# Høgskulen på Vestlandet

## Kroppsøving 3, emne 4 - Masteroppgave - Sogndal

MGUKØ550

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	02-05-2022 09:00	<b>Termin:</b>	2022 VÅR1
<b>Slutt dato:</b>	16-05-2022 14:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Masteroppgave - Sogndal		
<b>Flowkode:</b>	203 MGUKØ550 1 OSO 2022 VÅR1		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	416
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Antall ord *:</b>	26753
----------------------	-------

Sett hake dersom  Ja  
besvarelsen kan brukes  
som eksempel i  
undervisning?:

Egenerklæring \*:  Ja  
Inneholder besvarelsen  Nei  
konfidensielt  
materiale?:

Jeg bekrefter at jeg har  Ja  
registrert  
oppgavetittelen på  
norsk og engelsk i  
StudentWeb og vet at  
denne vil stå på  
vitnemålet mitt \*:

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)  
**Gruppenummer:** 8  
**Andre medlemmer i gruppen:** Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av oppgaven min \*

Ja

**Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \***

Nei

**Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \***

Nei



# MASTEROPPGÅVE

«Fagrelevans og sentrale verdier» i kroppsøvingsfaget i  
LK20 – ei spørjeundersøking av 10.-klasseelevar

“Relevance and core values” in the physical education  
subject of LK20 – a survey of 10.-grade pupils

**Magnus Drægni Mæland**

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett (FLKI)

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Grunnskulelærarutdanninga 5.–10.-trinn

Rettleiarar: Birte Barsnes Frøyd & Solveig Nordengen

Innleveringsdato: 16.05.2022

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, § 12-1.*

## Føreord

Endeleg er denne krevjande tida ved endes. Å fullføra masteren kjennast heilt framifrå ut, og noko uverkeleg. Arbeidet med masteren har gjeve meg god innsikt i forskinga kring temaet og verkeleg letta skylappane, ved å skapa ei evne til å i betre grad kunne tenkja rundt tema, og ikkje vera alt for bastant i meiningane mine. Studien kunne ikkje ha vorte gjennomført utan alle elevane som fullførte surveyen, og alle lærarar og skular som tok på seg ansvaret med å gjennomføra surveyen i klassane sine, tusen takk til alle dykk.

Etter sju år i Sogndal, er det no på tide å byrja å jobba som lærar og verkeleg få kjenna på kroppen korleis yrket er. Vonleg har utdanninga og denne studien gjeve meg nokre peikepinnar på kva som er viktig ute i skulen, og eg ser fram til ein ny spanande kvardag som lærar.

Tusen takk til rettleiarane mine, Birte Barsnes Frøyd og Solveig Nordengen. Kommunikasjonen har vore rask og konsis, og møta har vore oppbyggjande. Dykk har gjeve gode attendemeldingar og råd, som er mykje av grunnen til at eg kan levera denne masteroppgåva.

Takk til resten av «bibliotek-gjengen» som har vore med på opp- og nedturar, og vore gode støttespelarar og sosiale kontaktar gjennom denne krevjande perioden.

Magnus Drægni Mæland,  
Høgskulen på Vestlandet, Sogndal, mai 2022.

## Samandrag

*Bakgrunn:* Kunnskapsløftet 2020 (LK20) er nyleg implementert i skulen, og har så vidt vorte nytta av lærarar i praksis endå. Dette skapar ei interesse for å undersøkje kva LK20 har endra på med tanke på førre læreplan, og korleis elevane mottok den. Det er diverre lite forskning på LK20 i praksis grunna den korte tida den har vore i bruk, noko denne studien ynskja å gjera noko med. I denne studien ynskja ein å sjå på «Fagrelevans og sentrale verdiar» (FSV) i kroppsøvningsfaget, og i kva grad elevane kjenner den att i praksis. Sjølv om det er lite forskning som tek føre seg LK20 og FSV, er det forskning som skildrar tilstanden i faget. Det verka som om gutar både passar, trivst og gjer det betre i faget enn jenter, at faget er tilrettelagt dei idrettsaktive elevane, og at faget verkar som eit «pausefag» utan fagleg tyngde. Dette er ikkje i tråd med Utdanningsdirektoratet si skildring av FSV i kroppsøvningsfaget, og vert dermed sett nærmare på.

*Føremål:* I høve med den nye læreplanen, LK20, vart det truleg endringar i korleis faga vert utøva. I kroppsøvningsfaget er ein av dei nye delane FSV, som er vidareutvikla frå sist læreplan. Denne studien har som føremål å undersøkje i kva grad 10.-klassingar synast at FSV er synleg i utøvinga av faget, og dermed i kva grad dei vert undervist i tråd med verdiar i læreplanen.

*Metode:* Det vart nytta kvantitativ metode gjennom ei digital surveyundersøking. Elevane vart rekruttert gjennom personleg kjennskap til lærarar, gjennom Facebook-grupper for lærarar og gjennom e-mail med rektorar. Totalt vart 50 skular kontakta, hovudsakleg på Vestlandet, kring Sogndal-, Bergen- og Kvam kommune. Datainnsamlinga vart gjennomført frå 10.januar–21.februar 2022. Analysen vart utført med eit utval av jenter og gutar i 10.-klasse (N=326), og består av deskriptiv statistikk, t-testar og ANOVA-test.

*Resultat:* 10.-klassingane i studien er til saman 95,1 % «litt einige» (35,9 %), eller «veldig einige» (59,2 %) og 4,9 % «ueinige», i at dei læra om «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvningsfaget. Gjennomsnittleg poengsum for FSV for heile utvalet er 195,3 av 288, og ligg i «veldig einig»-kategorien. Gutane scora gjennomsnittleg høgare enn jentene, med høvesvis 209 og 183 poeng. Skilnaden på FSV-poengsum viste seg å vera signifikant. Gutane hadde både signifikant høgare poengsum i FSV ( $p < .001$ ) og kvar variabel som oppgjorde FSV ( $p < .001$ ), med ein medium effektstorleik. Elevane sin rapportering av fysisk aktivitet på fritida visar at fleirtalet (60 %) av elevane, er aktive «4–7 gongar i veka», 29 % er aktive «1–3 gongar i veka»,

medan 11 % er aktive «aldri eller sjeldan». Det var signifikant skilnad med tanke på grad av fysisk aktivitet på fritida og kjønn, då gutane verka å vera oftare aktive ( $p < .001$ ), med ein liten/medium effektstorleik. Det vart funne statistisk signifikant samanheng mellom fysisk aktivitet og poengsummar i FSV ( $p < .001$ ) og FSV sine oppbyggjande variablar ( $p < .001$ ), med ein medium effektstorleik. Dei som var aktive «4–7 gongar i veka» fekk høgare poengsummar enn dei som var aktive «aldri eller sjeldan» og «1–3 gongar i veka».

*Konklusjon:* Studien indikera at elevane gjennomsnittleg sett er «veldig einige» i å læra om FSV i kroppsøvfingsfaget, men at det er skilnadar innan i utvalet med tanke på einigheit. Gutar er meir einige enn jenter, og dei som er mest fysisk aktive på fritida er meir eining enn dei som er mindre aktive, i tillegg er jenter mindre aktive enn gutar. Sjølv om denne studien finn korrelasjonar mellom FSV og kjønn, og fysisk aktivitet på fritida, er omfanget av utvalet for lite til å seia noko om kausalitet. Då LK20 er nyleg tatt i bruk, trengs det vidare forskning på temaet som kan undersøkje FSV når LK20 i større grad er implementert i skulen.

*Nøkkelord:* Kroppsøving, læreplan, LK20, fagrelevans og sentrale verdiar, fysisk aktivitet, fysisk aktivitet på fritida

## Abstract

*Background:* The new curriculum “Kunnskapsløftet 2020” (LK20) is newly implemented in Norwegian schools, and teachers have barely had time to exercise it yet. This creates an interest to research how LK20 has altered since the previous curriculum, and its reception by the pupils. As it is quite new and barely used, there is a lack of research on LK20, which this study wants to address. This study aims to look at “Relevance and central values” (RCV) in the physical education subject, and to what degree the pupils recognize RCV in practice. Even though there is little research on LK20 and RCV, there is research on the condition of the subject. It appears as if the subject is more suited to boys, as they seem to fit, enjoy, and achieve more in the subject, than girls. The subject is also portrayed as being organized in accord with sports-enthusiastic pupils and being more of a “break-subject”, lacking any educational depth. Such a depiction is not in coherence with the Norwegian Directorate for Education and Training’s RCV in the physical education subject and will therefore be given a closer look.

*Purpose:* In accordance with the new curriculum, LK20, there was probably introduced some changes in how the subject was exercised. In the physical education subject, one of the new changes is RCV, which is further developed from the last curriculum. The goal of this study is to examine to which degree 10.-graders think that RCV is visible in the practice of the subject, which determines if they are educated in accordance with the aims of the curriculum.

*Method:* A quantitative method was used in this study in the form of a digital survey. The pupils were recruited through personal acquaintances to teachers, through teacher-related Facebook-groups, and through e-mailing principals. A total of 50 schools were contacted, mainly in Vestlandet, in the vicinity of Sogndal-, Bergen-, and Kvam municipality. The data-collection was done from 10. January–21. February 2022. The analyses were conducted with a sample of 10.-grade girls and boys (N=326), and contains descriptive statistics, t-tests, and an ANOVA-test.

*Results:* The 10.-graders in this study combinedly 95,1 % “somewhat agree” (35,9 %), or “strongly agree” (59,2 %), and 4,9 % “disagree”, to learning about “Relevance and central values” in the physical education subject. The average score of the whole sample is 195,3 out of 288 points and lies within the “strongly agree”-category. Male pupils score higher on average than the female pupils, respectively 209 and 183 points. A significant difference between the

groups was found. Boys agreed significantly more strongly to learning about RCV than girls ( $p < .001$ ) and each variable that makes up RCV ( $p < .001$ ), with a medium effect size. The pupils' reports on physical activities in their leisure time shows that the majority (60 %) of the pupils are active "4–7 times a week", 29 % are active "1–3 times a week", while 11 % are active "never or seldom". A statistically significant difference was found between the amount the pupils were physically active in their leisure time and gender, as boys seem to be physically active more often ( $p < .001$ ), with a small/medium effect size. A significant difference was found between the amount the pupils were physically active in their free time, and how strongly they agreed to learning about RCV ( $p < .001$ ), with a medium effect size. Pupils who were physically active "4–7 times a week" in their leisure time, agreed significantly stronger to learning about RCV in class, compared to those who were active "1–3 times a week" and "never or seldom".

*Conclusion:* The findings indicate that the pupils on average "strongly agree" to learning about RCV in physical education, but that there are differences within the sample in how strongly the pupils agree. Boys agree more strongly than girls, as well as those who are most physical active in their leisure time agree more strongly than the lesser active pupils, additionally girls are less active than boys. Even though this study highlights correlations between RCV and gender, and physical activity in one's leisure time, the scope of this study's sample is too small to determine any causality. As LK20 is newly implemented, additional research on the topic is required that may research RCV when LK20, to a greater extent, is implemented in schools.

*Key words:* Physical education, curriculum, LK20, relevance and central values, physical activity, physical activity during spare time



## Innholdsliste

Føreord.....	2
Samandrag.....	3
Abstract.....	5
Forklaring av forkortingar og omgrep .....	10
Figur- og tabelloversikt.....	11
1 Innleiing .....	12
1.1 Føremål.....	14
1.2 Problemstilling .....	15
2 Teoretisk rammeverk .....	16
2.1 Kroppsøving i eit historisk perspektiv .....	16
2.2 Læreplan i kroppsøving.....	16
2.3 Kunnskapsløftet 2020 (LK20).....	17
2.3.1 Kva er nytt i kroppsøving?.....	18
2.4 Fagrelevans og sentrale verdiar.....	20
2.4.1 Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet .....	22
2.4.2 Eigne føresettingar for fysisk aktivitet.....	23
2.4.3 Innsats og sosialt samspel .....	25
2.4.4 Teoretisk og praktisk kompetanse .....	26
2.5 Kroppsøvingfaget .....	28
2.6 Kroppen i kroppsøving.....	29
2.7 Fritid.....	29
3 Tidlegare forskning.....	31

4	Metode .....	36
4.1	Innleiing .....	36
4.1.1	Kvantitativ metode.....	36
4.2	Datainnsamling.....	36
4.2.1	Respondentgruppe og respondentskular .....	36
4.2.2	Utforming av spørjeundersøkinga.....	38
4.2.3	Pilotundersøking av 1VGS .....	40
4.3	Gjennomføring av datainnsamlinga .....	41
4.4	Statistisk analyse .....	42
4.4.1	Variablar .....	43
4.4.2	Skildring av analysemetode .....	44
4.5	Kvaliteten på undersøkinga.....	45
4.5.1	Validitet.....	45
4.5.2	Reliabilitet.....	46
4.5.3	Feilkjelder .....	46
4.6	Etiske omsyn .....	46
4.6.1	Samtykke og frivillig deltaking .....	47
4.6.2	Personvern og anonymitet.....	47
5	Resultat .....	48
5.1	Elevane si oppleving av «Fagrelevans og sentrale verdiar» .....	48
5.2	Elevane si grad av fysisk aktivitet på fritida .....	51
5.2.1	Samanheng mellom «Fagrelevans og sentrale verdiar», og grad av fysisk aktivitet på fritida	51
6	Drøfting.....	54
6.1	Oppsummering av vesentlege funn frå denne studien .....	54

6.2	Drøfting av hypotesane .....	54
6.2.1	Elevane er einige i at dei læra om «Fagrelevans og sentrale verdiar» .....	54
6.2.2	Gutar er meir einige om å læra om FSV i kroppsøving enn jenter .....	56
6.2.3	Gutar er meir fysisk aktive på fritida enn jenter .....	58
6.2.4	Elevane som er mest fysisk aktive på fritida er meir einig i å læra om FSV i kroppsøvinga enn dei som er mindre aktive .....	60
6.3	Studien sin betydning i yrkesutøvinga .....	62
6.3.1	Studien sin betydning for personleg yrkesutøving.....	65
6.4	Styrkar og svakheiter ved studien .....	65
7	Konklusjon.....	69
7.1	Vidare forskning.....	69
	Referanseliste .....	72
	Vedlegg .....	86
	Vedlegg 1: Invitasjonsskriv .....	86
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv.....	87
	Vedlegg 3: Spørjeundersøkinga.....	91

## Forklaring av forkortingar og omgrep

FSV – «Fagrelevans og sentrale verdiar»

LRG – Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet

EFFA – Eigne føresettingar for fysisk aktivitet

ISS – Innsats og sosialt samspel

TPK – Teoretisk og praktisk kompetanse

KRØ – Kroppsøving

Udir – Utdanningsdirektoratet

L97 – Læreplanverket 1997

LK06 – Kunnskapsløftet 2006

LK20 – Kunnskapsløftet 2020

## Figur- og tabelloversikt

Figur 1: Flytdiagram av kontaktprosessen med dei ulike skulane, og tal skular ved kvar ny kontakt.....	37
Figur 2: Prosessen for å nå endeleg tal svar nytta i analysen.....	42
Tabell 1: Kategorisering av spørsmåla i undersøkinga til FSV-kategoriar, og kjelda til spørsmålet. ....	39
Tabell 2: Poengavgrensinga for dei ulike gradene av einigheit.....	43
Tabell 3: Poengsummar og grad av einigheit med tanke på FSV, LRG, EFFA, ISS og TPK generelt i utvalet, og fordelt på kjønn. ....	48
Tabell 4: T- test-data for skilnad i poengsum for FSV, LRG, EFFA, ISS, og TPK, mellom kjønn. ....	50
Tabell 5: Grad av fysisk aktivitet basert på kjønn .....	51
Tabell 6: Poengsummane til FSV, LRG, EFFA, ISS og TPK, knytt til grad av fysisk aktivitet. .	52

## 1 Innleiing

I 2020 kom den nye læreplanverket for skulen, Kunnskapsløftet 2020 (LK20). Dette gjaldt også kroppsøving, noko som baud på forandringar i læringsmåla til faget. Til dømes skal ein no jobba med å utforska eigen identitet og sjølvbilette, leik og øving skal verta utøva i større grad og naturopplevingar og berekraft skal verta utforska (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Faget skal verta mindre idrettsretta, og ein skal jobba for å skapa ynskje om livslang rørsleglede og fysisk aktivitet hjå elevane (Utdanningsdirektoratet, 2019b).

Oppbygginga til læreplanane er vorte endra, og ein har fått ein overordna del av kroppsøvingslæreplanen som heiter «Fagrelevans og sentrale verdiar» (i det vidare forkorta FSV) som gjev ein oppsummering av kva ein skal læra om i faget, og korleis ein skal læra. Fyrste avsnitt av «Fagrelevans og sentrale verdiar» seier at:

Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå egne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre. Faget skal bidra til at elevane utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål. Innsatsen til elevane er derfor ein del av kompetansen i kroppsøving. Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.

(Utdanningsdirektoratet, 2020a)

Føremålet med denne masteroppgåva er å undersøkje om elevar i 10.-klasse ser att dei sentrale verdiane formulert i FSV gjennom deira deltaking i kroppsøvingsfaget. FSV er eit overordna tema for kroppsøvingsoplæringa og skal vera del av opplæringa til elevane gjennom heile grunnskulen. 10.-klassingar er derfor valt som utval for ei spørjeundersøking kring formuleringane om sentrale verdiar i kroppsøvingsfaget.

Tematikken i denne oppgåva er svært sentral for meg som framtidig kroppsøvingslærer, då den tek opp faktorar som kva elevane skal læra i faget, og set det opp mot kva elevane svarar at dei faktisk opplev at dei læra i praksis. Det er eit uttrykt ynskje frå Udir om at elevane skal læra faktorane som står skildra i FSV, erfare dei i praksis, og utvikla seg som menneske gjennom

utøvinga av FSV i kroppsøvningsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Kroppsøvningslærarar har difor ein jobb med å kunne setja FSV ut i praksis, og læra ungane om det som står skildra der, til dømes å fordra til livslang rørsleglede og fysisk aktivitet, samarbeid, forstå viktigheita med innsats og å visa forståing for andre menneske (Utdanningsdirektoratet, 2020a).

Gjennom å undervisa elevane i samsvar med FSV sine verdiar vil ein truleg kunne auka den fysiske deltakinga til elevane, auka kvaliteten til undervisninga og skapa elevar som likar å røra på seg, noko som gagnar både elevane og samfunnet generelt. Å vera ein nyutdanna lærar kan vera utfordrande med tanke på å undervisa i tråd med kva Udir ynskja å få fram gjennom læreplanen sin. Det er truleg enklast å assimilera seg i eit allereie etablert undervisningsmiljø på ein ny skule, og driva undervisninga si i tråd med resten av lærarane på skulen, enn å prøva å bryta norma og undervisa i tråd med den nye læreplanen. Likevel er det den nye læreplanen som skal følgjast i undervisninga på skulen, og ein bør jobba med å implementera den så tidleg som mogleg. Å undersøkje om elevane meiner at dei kjenna att verdiane som Udir ynskja dei skal læra om, er dermed ein god måte for å få eit lite innblikk i tilstanden til faget ute i skulen, og om dagens undervisning er i tråd med det Udir ynskja. Då læreplanen er ny, er det vanskeleg å finna forskning som tek opp akkurat dette, men det finst kringliggjande forskning.

Tidlegare forskning, hovudsakleg i ljøs av sist læreplan, skildrar tilstanden i kroppsøvningsfaget og kva elevane vert opplært i, på mange vis, noko som ofte strida med kva FSV ynskja. Erdvik (2020) har gjort ei undersøking om korleis elevar oppfattar kroppsøvningsfaget, der resultata har skapa reaksjonar frå ulike hald. Flekkøy (2020) skriv dette i ljøs av doktorgradsavhandlinga til Erdvik (2020): «Kroppsøving er mest for dei som er flinke i idrett» og «Ungdom får ikkje den undervisninga dei har krav på i kroppsøving. Undervisninga styrast av ein logikk som mest gagnar dei som er flinke i idrett. Resten av ungdomane blir lett hengjande etter.». Dette utsagnet skildrar eit kroppsøvningsfag som ikkje stemmer med Udir sine mål med faget. Vidare skriv Flekkøy (2020): «Læreplanen legg nemlig ikkje vekt på idrettsprestasjonar. Den seier at undervisninga skal fremje allmenndanning, livslang rørsleglede og dessutan betre sjølvkjensla.». Jakobsen (2020) skriv at «Utdanningen til lærerne må handle mer om å støtte elever som ikke er så vant med å være i aktivitet.». Jakobsen peika på ei oppfatning av at lærarar kanskje ikkje veit korleis dei kan treffa alle elevane, med tanke på deira fysiske form/nivå. Hagen (2015) skildrar eit kroppsøvningsfag som vert sett på som eit pausefag frå andre teoretiske fag, og neglisjera

læreplanfesta faktorar. På Si ;D hjå Aftenposten skriv «Ella» om dette temaet. Innlegget hennar peika på at ferdigheiter i idrett og prestasjon i testar, er det som avgjer karakteren din («Ella», 2015). Noko som er svært negativt for elevar som ikkje er idrettsleg aktive, eller har gode fysiske ferdigheitar («Ella», 2015). At desse utsegna er reelle visar at kroppsøving ikkje alltid vert undervist på ein måte som frontar FSV, men derimot er meir idrettsretta.

## 1.1 Føremål

Føremålet med masteroppgåva er å få eit innblikk i elevane si oppleving av kroppsøvingsfaget, og om dei ser att nokre av dei sentrale elementa i FSV. Eitt spørsmål er om elevane synast at dei vert undervist i, og lært opp i, dei sentrale verdiane som Udir fremjar. Elevane skal lærast opp med tanke på- og med utgangspunkt i læreplanen i faget. Dette kan vera utfordrande å finna svar på med tanke på at læreplanen (LK20) er ganske ny. Eit anna spørsmål er om elevane er klare over kva dei skal læra i faget. Dette kjem til å verta utforska ved å spørja elevane om dei er kjend med kompetansemåla i faget. Om elevane er klare over kva dei skal læra med tanke på FSV, vert ikkje direkte undersøkt, men det vert undersøkt om dei læra om verdiane i FSV ved å undersøkje kor einige dei er med utsegna kring FSV i undersøkinga.

Kanskje det viktigaste føremålet med kroppsøvingsfaget i eit livsløpsperspektiv, er å skapa elevar som likar å vera aktive, til dømes grunna at feitleik og inaktivitet er problem som har auka i seinare år (Helsedirektoratet, 2010; Spilde, 2021). Det er difor viktig å prøva å få elevane til å lika å vera i fysisk aktivitet, slik at dei også vert vaksne som likar å vera i fysisk aktivitet. Dette er spesielt gjeldande med tanke på den delen av FSV som seier at ein i kroppsøvingsfaget skal jobba mot å skapa livslang rørsleglede og fysisk aktivitet hjå elevane (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Å undersøkje om elevane læra om og opplev rørsleglede i kroppsøvingsfaget, og om dei er aktive på fritida, vil verta kartlagt i denne undersøkinga. Sjølv om det er vanskeleg å seia noko om elevane kjem til å veksa opp til å verta fysisk aktive seinare i livet, vil moglegvis svara i undersøkinga gjeva ein peikepinn på det, men denne masteroppgåva kan ikkje gjeva noko eintydig svar.



## 1.2 Problemstilling

Problemstillinga i oppgåva er:

- I kva grad er «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvingsfaget synleg for 10.-klasselevar i utøvinga av faget i skulen?

Kort summert skal oppgåva kartleggja om elevane synast at totalverdien av det fyrste avsnittet i FSV er atkjenneleg i utøvinga av faget, gjennom å svara på eit spørjeskjema. For å kunne svara på problemstillinga på ein meir konkret og detaljert måte, er det laga fire hypotesar som kan vera med på å oppljosa problemstillinga:

- Elevane er einige i at dei læra om FSV.
- Gutar er meir einige om å læra om FSV i kroppsøving enn jenter.
- Gutar er meir fysisk aktive på fritida enn jenter.
- Elevane som er mest fysisk aktive på fritida er meir einig i å læra om FSV i kroppsøvinga enn dei som er mindre aktive.

## 2 Teoretisk rammeverk

Teorikapittelet er byggja opp ved å fyrst gå gjennom kroppsøving i eit historisk perspektiv, deretter skildrar ein Udir sine utsegn om FSV i læreplanen, for så å skildra kroppsøvingfaget, kropp og fritid, før ein avslutta kapittelet med tidlegare forskning kring temaet.

### 2.1 Kroppsøving i eit historisk perspektiv

Kroppsøving, i ordet si vidaste tyding, har vore sett på som viktig i mangfaldige tusen år. I starten ofte kopla til religion eller krig, men deretter å ha vorte sett på som noko helsemessig (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Grekarane var tidleg ute med det estetisk og pedagogiske synet på kroppsøving, til dømes gjennom arrangeringa deira av dei olympiske leikane, så tidleg som 776 f.Kr (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Ein periode for oss i Norden som var viktig for kroppsøving, var vikingtida, då fysisk oppseding vart sett på som svært viktig for gutar (Brattenborg & Engebretsen, 2021). I meir moderne tid er kroppsøvinga i skulen i Noreg eit resultat av at den allmenne verneplikta vart innført kring 1854, noko som gav grunnlag for å innføra kroppsøvingfaget i skulen (Brattenborg & Engebretsen, 2021). I starten var faget berre for gutar som budde i byane, og faget byggja på rørsler som skulle gjerast saman i takt (Brattenborg & Engebretsen, 2021). I 1936 vart kroppsøvingfaget eit obligatorisk fag i skulen, men det var framleis eit skilje på korleis ein innhaldet i faget og korleis ein utøvde det. Skiljet baserte seg på om ein budde i byen eller på landet, og om ein underviste jenter eller gutar (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Ein skulle i størst mogleg grad skilja jenter og gutar frå å ha faget saman, men faget vart obligatorisk for både kjønna (Brattenborg & Engebretsen, 2021).

### 2.2 Læreplan i kroppsøving

Ein læreplan er knytt til kvart fag i grunnopplæringa, og er ein oversikt over innhald og mål for skulen si opplæring, saman med retningslinjer for opplæringa (Henriksen, 2020).

Då dei føregåande planane var meir retningsgjevande, skjedde det ei endring då læreplanverket av 1997 kom (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Dette læreplanverket skulle vera målstyrt, som vil seia at målformuleringar var framståande i fagplanen, og planen la tydelege føringar for kva som skulle vera innhald, korleis det skulle organiserast, og å nytta eit variert utval av metodar (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Pedagogisk sett snevra dette i noko grad inn kva ein kunne gjera i skulen på lokalt nivå, men fordra til eit innhaldet skulle verta likare på eit nasjonalt nivå,

slik skulle elevar i heile landet gå gjennom same fagstoff (Brattenborg & Engebretsen, 2021). L97 medførte ein reform av grunnskulen, innførte den 10-årige skulegangen, og satt vurdering som eit viktig omgrep for utdanninga (Brattenborg & Engebretsen, 2021).

Før fagfornyninga LK20 var sist læreplan kalla Kunnskapsløftet 2006, LK06. Det var i denne planen at kompetanse og kompetansemål vart framlagt som viktige delar av læreplanen, og som grunnleggjande mål for opplæringa (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Kompetansemåla var ein respons til førre læreplan, som fekk kritikk for at den var for utydleg på kva elevane faktisk skulle læra, grunna vide og uklare mål (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Det kom også kritikk på at kompetansemåla, i for stor grad, handla om idrettslege ferdigheiter (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Læreplanen i kroppsøving vart innleia av kva som skulle vera formålet med faget, og kva grunnleggjande verdigrunnlag og pedagogiske føremål som skulle vera gjeldande (Brattenborg & Engebretsen, 2021). I KRØ-faget skildra føremålet at faget skulle vera eit allmenndannande fag, og gjeva elevane fysiske utfordringar og mot til å tøya eigne grenser (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Grunnleggjande ferdigheiter vart også introdusert i LK06, og skildrast som ein flytande overgang mellom hovudområda i læreplanen, og kompetansemåla i faget sin læreplan (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Dette vil seia at dei fem grunnleggjande ferdigheitene skulle utviklast gjennom fysisk aktivitet (Brattenborg & Engebretsen, 2021). Det kom også kritikk av denne læreplanen grunna at innsats ikkje lenger skulle telja på vurderinga ein fekk i faget, noko som saman med meir dokumentering, skapa ringverknadar ved at fysiske testar vart mykje nytta for å skapa eit vurderingsgrunnlag, til tross for at det var vanskeleg å finna kompetansemål som vektla slike testar (Brattenborg & Engebretsen, 2021).

### 2.3 Kunnskapsløftet 2020 (LK20)

I 2020 vart den nye læreplanen, LK20, innført. Denne har endra måten ein skal undervisa i skulen og kva ein skal ha fokus på. Ein viktig faktor i den nye læreplanen er djupnelæring, noko som peikar på å læra færre ting enn før, men læra meir, og betre om dei. «Vi definerer dybdelæring som det å gradvis utvikle kunnskap og varig forståelse av begreper, metoder og sammenhenger i fag og mellom fagområder.» (Utdanningsdirektoratet, 2019a). Å læra på denne måten skal kunne betre forbereda elevane på ei framtid som endrar seg raskt, meiner Udir. I den nye læreplanen skal elevane ta aktiv del i læringa si, då ein trur dette kan auka motivasjonen deira til å læra (Utdanningsdirektoratet, 2021a). Det er utvikla tre tverrfaglege tema som er

byggja rundt samfunnsutfordringar, folkehelse og livsmeistring, demokrati og medborgarskap, og berekraftig utvikling (Utdanningsdirektoratet, 2021a). Kritisk- og algoritmisk tenking, og programmering er også felt som den nye læreplanen satsar på.

Overordna del er eit nytt tilskot i LK20, og tek føre seg grunnleggjande verdiar opplæringa skal byggjast på, noko som er dela inn i tre tema: opplæringa sitt verdigrunnlag, prinsipp for læring, utvikling og danning, og prinsipp for skulen sin praksis. Opplæringa sitt verdigrunnlag skal baserast på opplæringslova, og meir spesifikt: menneskeverdet, identitet og kulturelt mangfald, kritisk tenking og etisk bevisstheit, skaparglede, engasjement og utforskartrong, respekt for naturen og miljøbevisstheit, og demokrati og medverknad (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Prinsipp for læring, utvikling og danning seier at skulen har både eit dannelsings- og utdanningsoppdrag av heile mennesket (Kunnskapsdepartementet, 2017b) og består av punkta: sosial læring og utvikling, kompetanse i faga, grunnleggjande ferdigheiter, å læra å læra og tverrfaglege tema (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Prinsipp for skulen sin praksis seier at: «Skolen skal møte elevene med tillit, respekt og krav, og de skal få utfordringer som fremmer danning og lærelyst.» (Kunnskapsdepartementet, 2017c) og dette skal gjerast gjennom: eit inkluderande læringsmiljø, undervising og tilpassa opplæring, samarbeid mellom heim og skule, opplæring i lærebedrift og arbeidsliv, og profesjonsfellesskap og skuleutvikling (Kunnskapsdepartementet, 2017a).

### 2.3.1 Kva er nytt i kroppsøving?

I eit innlegg på Utdanningsnytt skriv statssekretær i kunnskapsdepartementet, Johansen (2021), følgjande om endringane i kroppsøvingfaget med den nye læreplanen: «Kroppsøving – mye er som før, men kompetansemålene er nye». Kompetansemåla skal framleis vera grunnlaget for vurdering. Det same gjeld innsats, som skal telja i vurderinga av eleven. Elevane sine føreutsettingar skal derimot ikkje vera ein del av vurderingsgrunnlaget (Johansen, 2021). Dette er likt med sist læreplan, og skal koplast vidare i den nye.

I LK20 er kroppsøving vorte vektlagt som eit praktisk fag der «... elevene skal utvikle kunnskaper, og ferdigheter gjennom ulike aktiviteter.» (Johansen, 2021). Desse rørsleaktivitetane skal takast føre seg både inne, men også ute i naturen, der dei skal samhandla og samarbeida med kvarandre, og utfolda sin fysiske kapasitet (Johansen, 2021). I «Hva er nytt i kroppsøving?»

(Utdanningsdirektoratet, 2019b) skildrar Udir grovt sett kva som har endra seg innan kroppsøvingfaget med tanke på den nye læreplanen, LK20, og generelt korleis faget skal forståast. Dei skildrar faget som at det skal leggja til rette for eit breitt utval av rørsleaktivitetar, samstundes som at elevane i større grad skal utforska identitet og sjølvbilete, og kopla samanhengane mellom helse, trening, kropp og rørsle (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Faget skal fordra LRG, og å holda ved like ein helsefremjande livsstil med grunnlag i eigne føresettingar (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Det er eit mål at elevane skal oppleva eit meir variert fag enn tidlegare, ved at elevane i større grad enn tidlegare skal utforska eigen identitet og sjølvbilete gjennom rørsle (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Det er bevisst lagt til rette for eit mindre idrettsretta fag som skal nytta meir lek og øving som både arbeidsform og innhald, idrett er derimot endå tilstades, men vert inkludert under omgrepet «rørsleaktivitetar» (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Det er eit føremål at kroppsøving skal få ei breiare tilnærming enn før, noko som ikkje tyda at idrett er ut, men som tydar at inngangen må vera breiare, slik at elevane får ein kompetanse som kan nyttast til meir enn rein idrett. Dette kan fremja ein aktiv livsstil hjå elevane, og ei oppleving av at faget er meir inkluderande for alle (Johansen, 2021). Det er lagt til rette for at elevane skal ha medverknad- og reflektera over utviklinga deira i faget (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Samstundes skal fysisk aktivitet og psykisk helse i større grad sjåast i samheng, til dømes gjennom at faget skal skapa og utvikla forståing hjå elevane ved å visa at elevane har ulike føresettingar og moglegheiter, og inkludera alle ved å anerkjenna denne ulikskapen (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Innsats skal vektleggjast og erfarast på ein måte som gjer at elevane skjønna kva eigen innsats har å seia for å oppnå mål og for å fremja læring, både hjå seg sjølv, og andre, og er i større grad integrert i kompetansemåla i faget (Utdanningsdirektoratet, 2019b). Til slutt står det at «Samspill med andre, øving og deltakelse i ulike aktiviteter og naturferdsel er vesentlege trekk ved kompetansen i faget.» (Utdanningsdirektoratet, 2019b).

For å oppsummera kan ein seia at kroppsøvingfaget skal verta meir leikfokusert, og skal i stor grad leggja til rette for at alle elevane skal kunne delta utifrå eigne føresettingar, både inne og ute i naturen. Fysisk aktivitet og psykisk helse skal sjåast opp mot kvarandre, og innsats skal erfarast og skapast hjå elevane, og er i større grad integrert i kompetansemåla til faget. KRØ skal bidra til å erfara og arbeida med identitet og sjølvbilete. Ein skal dreia vekk frå eit idrettsfokusert

kroppøvningsfag, men samstundes driva med idrett gjennom den generelle rørsleaktiviteten som skal utførast i faget, men i mykje mindre grad enn før. Det er også viktig å hugsa at opplæringa både skal danna og utdanna, og at undervisninga må ta omsyn til djupnelæring (Brattenborg & Engebretsen, 2021).

### 2.3.1.1 Vurderingsendring frå LK06 – LK20

Då vurderinga i LK06 berre skulle sjåast i ljøs av kompetansemåla, gjeld ikkje dette LK20. I LK20 skal «Om faget», som innebera dei faktorane som er kommenterte i dette delkapittelet, vera del av vurderinga til eleven. Udir (2021b) skriv:

Det som er nytt for vurdering i LK20 er at kompetansemålene skal forstås i lys av teksten «Om faget» i læreplanene. Det betyr at lærerne må være oppmerksomme på de ulike delene av læreplanen og på sammenhengen mellom dem. Når opplæringen fortsatt gis etter LK06 gjelder ikkje denne endringen.

Dette endrar mykje av vurderingsforma i faget, til dømes ved det at elevar sine egne føresetningar, og innsats, skal inkluderast i vurderinga.

## 2.4 Fagrelevans og sentrale verdiar

I læreplanen for kroppøving, under «Fagrelevans og sentrale verdiar», står nokre utsegn som gjev denne masteroppgåva ekstra verdi med tanke på kroppøvningsfaget si rolle i eit helseperspektiv. Dei to utsegna er: «Kroppøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå egne føresetnader.» og «Faget skal motivere elevane til å halde ved like ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i framtidig arbeidsliv.» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Då grunnlaget for å undersøkje om elevane kjennar att det som vert fordra i FSV, er mykje grunna at Udir har som mål at KRØ skal danna LRG hjå elevane, vert det naudsynt å undersøkje kva dei skriv om LRG. Dette kjem fram i dokument frå Udir, og i læreplanen. For å skjønna Udir sine mål med opplæringa i faget er det naudsynt å tolka og analysa læreplanen til ei viss grad. Dette er eit spanande felt, som får kritikk i nokre tilfelle, til dømes: «Læreplanen betyr lite for undervisningen. Det er ikke læreplanen, men lærerens kompetanse som avgjør hva slags undervisning elevene får ...» (Rasen, 2007). Rasen (2007) skriv også at «... det er for langt mellom intensjonene i læreplanene og lærernes undervisningspraksis.». Dette peikar på eit sprik mellom læreplan og undervisning,

som kan påverka kroppsøvningsfaget. Ved å undersøkje kva som står i dokumenta hjå Udir, vil ein difor kunne finne ut kva som ligg i FSV frå deira side, og korleis dette skal jobbast med gjennom faget.

Som nemnt i innleiinga, er det fyrste avsnittet av FSV basis for undersøkinga, og formuleringa av spørsmåla i undersøkinga. Kort summert, vektlegg fyrste avsnitt av «Fagrelevans og sentrale verdiar»:

- Livslang rørsleglede
- Fysisk aktiv livsstil
- Eigne føresettingar
- Elevane læra, sansa, oppleve og skapa med kroppen.
- Fremja samarbeid, forståing og respekt gjennom rørsleaktivitet og naturferdsel.
- Utvikla kompetanse om trening, livsstil og helse, og erfara kva eigen innsats har å seia for å nå mål.
- Innsats er ein viktig del av kompetansen i kroppsøvinga.
- Motivera til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i arbeidsliv.

Då mange av desse utsegna likna på kvarandre, vert det naudsynt å kategorisera avsnittet for å kartleggja kva kategoriar ein lurar på, og skal spørja om i undersøkinga. Utsegnet er difor skildra gjennom desse fire kategoriane, som seinare vert basis for undersøkinga: «livslang rørsleglede og fysisk aktivitet», «eigne føresettingar for fysisk aktivitet», «innsats og sosialt samspel» og «teoretisk og praktisk kompetanse».

«Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet» (LRG) handlar om det å ha glede av å røra på seg, og å utvikla denne gleda til å vera fysisk aktiv resten av livet. Dette kan kallast ein helseframande livsstil og inneber kroppsleg aktivitet. «Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet» kan difor inkludera tre av utdraga over: livslang rørsleglede, fysisk aktiv livsstil og å motivera til ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil etter avslutta skulegang og i arbeidsliv.

«Eigne føresettingar for fysisk aktivitet» (EFFA) handlar om korleis eins eigen kropp, og dermed alle kroppar er eigna til å vera i-, og skapa glede gjennom å vera i fysisk aktivitet. Eigne føresettingar handlar også om å nytta kroppen generelt, då eins eigne føresettingar set grensene

for kva kroppen eins klara å gjera. «Eigne føresettingar for fysisk aktivitet» kan difor inkludera to av utdraga over: eigne føresettingar, og at elevane skal læra, sansa, oppleve og skapa med kroppen.

«Innsats og sosialt samspel» (ISS) handlar om korleis innsats er ein viktig del av å oppnå mål med kroppen, og i stor grad kan utjamna mangel på talent, noko som peika på viktigeita av innsats. Vidare koplar ein innsats med sosialt samspel, som handlar om samhandling med andre, grunna dette også krev ein del innsats for å kunne oppnå gode resultat og glede. «Innsats og sosialt samspel» kan inkludera tre av utdraga over: fremja samarbeid, forståing og respekt gjennom rørsleaktivitet og naturferdsel og at innsats er ein viktig del av kompetansen i kroppsøvinga.

Til slutt finn ein «Teoretisk og praktisk kompetanse» (TPK), som handlar om å kunne nytta erfaringar, kunnskap og teoretisk kompetanse, gjennom-, og for å gjennomføra kroppsleg aktivitet. «Teoretisk og praktisk kompetanse» kan inkludera eitt av utdraga over: utvikla kompetanse om trening, livsstil og helse, og erfara kva eigen innsats har å seia for å nå mål.

#### 2.4.1 Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet

Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet (LRG) er eit uttrykk som kjem frå Udir sin læreplan i kroppsøving, under «Fagrelevans og sentrale verdiar» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Om ein går inn på «Kjerneelement» kan ein finna nokre utsegn som peikar mot LRG. Det står blant anna at «Kroppsleg læring handlar om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsmedvit og stimulering til bevegelsesglede.» (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Dette peikar på at kroppsleg læring har noko å seia for LRG, og skal utviklast «... gjennom leik og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktivitetar og andre bevegelsesaktivitetar» (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Under «Tverrfaglege tema» i kroppsøving står det at faget skal stimulera til positivt sjølvbilete, ulike perspektiv på rørsleaktivitetar og helse, og å læra å ta gode val med tanke på helse (Utdanningsdirektoratet, 2020d), noko som kan koplast mot LRG.

Ein kan truleg skildra LRG som det å ha lyst til å driva med fysiske aktivitetar i ein eller annan form, gjennom heile livet. Altså eit indre driv om å vera fysisk aktiv og ha glede av det. Dette kan gjerast på mange måtar, både individuelt eller som del av eit fellesskap. Til dømes styrketrening, kondisjonstrening, friluftsliv, gå tur, ballspel, idrett og bedriftsaktivitet. Det er



endelaust mange måtar ein kan vera fysisk aktiv på. Fysisk aktivitet er definert som «... enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå.» (Caspersen et al., 1985; Nerhus et al., 2011; Ariansen, 2017; Bahr, 2020). Vidare skriv Bahr (2020) at «Fysisk aktivitet benyttes som overordnet begrep og inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, som for eksempel arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring.».

#### 2.4.2 Eigne føresettingar for fysisk aktivitet

«Føresettingar» tydar at noko er gitt, ein føresetnad som ligg til grunn for noko, eller mogleggjer noko, skriv Det Norske Akademis Ordbok (u.å.b). Eigne føresettingar kan fylgjeleg forståast som kapasiteten/grunnen for å gjera/mogleggjera noko. Til dømes føresettinga for å springa raskt, tenkja fort, vera tøyeleg eller vera positiv. Rett og slett den underliggjande evna som ligg til grunne for føresettingane eins til å kunne klara noko. Fysisk aktivitet er som tidlegare nemnt, ofte definert som ei kvar rørsle som resultera i ei auking av energiforbruket utover kvilenivå, og gjeld alle formar for fysisk utfolding (Bahr, 2020). Om ein ser på føresettingar for fysisk aktivitet, vil ein sjå at omtrent alle har egne føresettingar for dette, då det i grunn berre krev at ein auka energiforbruket ved å røra seg. Fylgjeleg kan ein då seia at dei som er i «dårleg form» har betre føresettingar for dette, då det krev mindre for å auka energiforbruket om ein er «dårlegare trenar» enn for ein som høgare føresettingar for å nytta energi ved same aktivitet (Helsedirektoratet, 2019).

Når det er snakk om egne føresettingar for fysisk aktivitet kan ein tolka dette som eins egne moglegheiter for fysisk aktivitet, og då gjerne i form av grader. Til dømes vil å gjennomføra eit maraton vera ei høgare grad av fysisk aktivitet enn å gå opp trappa til andre etasje i huset ditt. Med denne tankerekkje kan ein sjå føre seg at det er snakk om i kva grad kroppen eins er eigna for å gjera ulike fysisk utfoldingar i kroppsøvingssamanheng, som kan vidareførast til/vidareutviklast på fritida.

Moser (2006) skriv om sjølvoppfatning, noko som kan koplant til egne føresettingar.

Sjølvoppfatning kan forståast som ein person sin forståing av seg sjølv, persondom og identitet (NAOB, u.å.f), og fylgjeleg kan sjølvoppfatninga eins påverka i kva grad ein nytta føresettingane sine. Kroppsøving har vist til å kunne styrka sjølvoppfatninga eins med tanke på fysiske

ferdigheitar og evner, gjennom sjølvtilitt med tanke på fysisk oppgåver (Moser, 2006). Å kopla sjølvoppfatning og eigne føresettingar til kroppsøving er truleg føremålstenleg, og verkar å påverka kvarandre. Difor kan ein sjå på kva som er viktig for sjølvoppfatninga og samanlikna dette med kva som er viktig for å nytta eigne føresettingar i best grad. Moser (2006) skriv blant anna at:

Ein bør fokusera på oppgåver som elevane kan meistra og som er moglege å lykkast med. Elevane bør stimulerast gjennom eit sterkt kjenslemessig engasjement og oppleve grad av kontroll og sjølvbestemming. Det individuelle mesitringsperspektivet bør ligga til grunn, med individuelle målperspektiv. Elevane bør få erfara at det lønna seg å forsøka seg på utfordringar. Ein bør ikkje fokusera på at elevane skal herma normerte rørsler, men at elevane skal få prøva ut eigne rørsler gjennom eigne føresettingar. Elevane bør få hjelp til å setja seg eigne individuelle mål, som skal vera konkrete, realistiske og utfordrande. Til slutt bør ein fokusera på å skapa eit meistringsorientert klima i klassen, som vektlegg individuelle føresettingar, personleg framgang og innsats, heller enn eit fokus på konkurranse og sosial samanlikning.

Eigne føresettingar kan jobbast med gjennom fleire ulike faktorar, og kan koplast til sjølvoppfatning og individuell meistring, med fokus på å tora å ta utfordringar og løysa dei gjennom å nytta føresettingane sine.

Udir har skriva om eigne føresettingar på sidene sine, og drar fram eit viktig poeng: sjølv om eleven sine føresettingar er omtala mykje i læreplanen, så skal ikkje eleven sine føresettingar setja noko styring for vurderinga av eleven, noko som kan verka motseiande (Utdanningsdirektoratet, 2021b). Dette sett føringar på eit svært viktig område: det spela i prinsippet inga rolle for vurderinga di i faget om føresettingane dine for fysisk aktivitet er gode, eller om dei er dårlege. Elevane sine føresettingar må sjåast i ljøs av at målet er at elevar skal få moglegheit til å delta og utvikla seg i faget og gjennom kroppsøvinga si eigenart, som er å nytta kroppen i større grad enn andre fag (Utdanningsdirektoratet, 2021b). Å utvikla kompetanse utifrå eigne føresettingar er difor ein sentral faktor gjennom heile læreplanen, og attpåmed i spesifikke kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2021b).

### 2.4.3 Innsats og sosialt samspel

#### 2.4.3.1 Innsats

Innsats kan forståast som det å medverka aktivt til noko (NAOB, u.å.d), og kan fylgjeleg tolkast som det å vera aktiv deltakande i kroppsøvingsfaget. Udir (2021b) har skrivt om innsats, både at det skal telja med i vurderinga av eleven, men også kva innsats skal forståast som. Innsats er ein del av kompetansen i kroppsøving og er med i grunnlaget for vurdering, og er knytt til øving og deltaking i rørsleaktivitetar, kroppsleg læring, samspel og naturferdsel. Udir (2021b) skildrar innsats slik:

At eleven viser innsats i faget innebærer at eleven prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp, viser selvstendighet, utfordrer sin egen fysiske kapasitet og samarbeider med andre. Det betyr at det er kjennetegn på måloppnåelse at eleven fortsetter å øve, selv om det, innenfor fagets rammer, ikke gir synlige resultater i prestasjon eller ferdighetsutvikling.

Udir beskriv innsats som noko personleg som alle enkeltpersonar kan få til om dei prøva. Innsatsen er basert på eigne føresettingar og handla om å utfordra seg og visa sjølvstende, samstundes som ei «stå-på-vilje» er sentralt, og å gjeva sitt beste utan å sjå resultat. At innsats er basert på eigne føresettingar er sentralt, og at Udir har beskrive det på ein slik måte er spanande. Det visar til at innsats er noko personleg, og atterspeglar den førre kategorien om eigne føresettingar.

#### 2.4.3.2 Sosialt samspel

«Sosialt samspill med nærpersoner er av grunnleggende betydning for alle barn. Samspillet sikrer barnet tilgang til nærhet, gjensidig kontakt, lek, delte emosjonelle opplevelser og tilknytning. (Statlig pedagogisk tjeneste, 2021)». Grunnlaget for menneska si kommunikasjon er det sosiale samspelet, og er ein underliggjande kvalitet for all god kommunikasjon i alle aldrar (Statlig pedagogisk tjeneste, 2021). Udir (2017d) skriv at «Elevens identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi.», og at fagleg og sosial læring ikkje skal skiljast, men koplast saman. Skulen har dermed eit overordna ansvar for å utvikla det sosiale samspelet til elevane.

Omgrepet «sosialt samspel» kan brytast ned til dei to orda «sosial» og «samspel». Sosial tydar noko som er knytt til forholdet mellom menneske (Tjora, 2018), medan samspel i denne settinga kan tyda å «spela inn», «å verka i fellesskap» eller som ein kopling av fleire faktorar som spelar saman (NAOB, u.å.e). «Sosialt samspel» som omgrep kan dermed forståast som ei kopling av fleire sosiale og menneskelege faktorar, til dømes samspelet mellom forskjellige personar. Fylgjeleg kan sosialt samspel sjåast gjennom relasjonane mellom menneske, som seiar noko om forbindinga og samhøyrigheita mellom menneska (Aubert, 2020). Relasjonar er viktig i det sosiale samspelet, og nyttig å på som ei ferdigheit. Gode relasjonsferdigheiter presenterast til dømes gjennom å kunne ta andre sine perspektiv (Lofstad, 2017). I kroppsøvningsfaget kan dette til dømes skildrast med kontrasten av å gjera ei fysisk rørsle du er flink til, versus ei fysisk rørsle du ikkje får til særleg bra. Gjennom å utøva faget på ein slik måte at elevane oppleva å til tider vera i «andre sine skor», vil ein truleg kunne skapa meir forståing for korleis det er å vera forskjellig, og sjå samanhengen med eigne føresettingar, noko som kan skapa sympati og forståing mellom elevar, og dermed betra klassemiljøet.

Noko som er vanskeleg å gøyma for andre, er kroppsspråket. Sjølv om ikkje kroppsspråket naudsyntvis er «sant» i alle situasjonar, så kan det ofte setja eit døme på korleis ein har det. Det er vanskeleg å ljuga med kroppsspråket, og det er lett attkjenneleg, til dømes glede, men dette kan også vera påverka av kulturelle skilnadar (Røkenes et al., 1996). Det kan også vera store personlege forskjellar mellom korleis folk visar kjenslene sine gjennom kroppsspråk (Røkenes et al., 1996), og dermed finst det rom for misforståing. Dette er sentralt i kroppsøvinga då ein nytta mykje kroppsspråk i faget si utøving, og elevane bør difor vera klar over korleis kroppsspråket deira kan påverka det sosiale samspelet. Det er også viktig å tenkja at oppfatningar er avhengig av auget som ser, forforståinga til individet, og bør difor ikkje takast som rein sanning (Røkenes et al., 1996). Å læra elevane noko om kroppsspråk og forståinga/fordomane deira, kan dermed bidra til å skapa eit større rom for læring i kroppsøvningsfaget, og aksept for til dømes dei ulike individuelle føresettingane til elevane.

#### 2.4.4 Teoretisk og praktisk kompetanse

Kompetanse handlar om å ha ein viss evne eller kvalifikasjon til å kunne «gjera» noko (Nilstun, 2018), i kroppsøvningsfaget kan dette til dømes skildrast som at ein av dei meir spesifikke kompetansane er å «kunne symja». Ein kan skilja mellom teoretisk og praktisk kompetanse. Som

orda tilseier, handlar den eine typen kompetanse om å kunne noko i teorien, å vita kva som danna grunnlaget for ei verksemd (Olsvik, 2021), medan den andre handlar om å kunne noko i praksis, som tydar å verkeleggjera eins teoretiske kunnskap i det praktiske liv (Sagdahl, 2020). Den teoretiske kompetansen kan i større grad koplust til teori om rørsle gjennom eit anatomisk eller fysiologisk synspunkt (Capel, 2012). Skiljet vert dermed å ha kompetanse til å setja noko ut i livet, eller å berre kunne det «i hovudet».

#### 2.4.4.1 Kompetanse i kroppsøvingsfaget

Kompetanse i kroppsøvingsfaget inneber fleire faktorar, som er skildra av Udir (2021b):

Elevane skal kunne øva på og delta i ulike rørsleformer og naturferdsel utifrå eigne føresettingar. Elevane skal læra å reflektera over eigen fagleg utvikling og samarbeida med andre. Elevane skal læra å tenkja kritisk om samanhengar mellom rørsle, kropp, trening og helse. Elevane skal kunne utfordra sin eigen fysiske kapasitet og løysa faglege utfordringar etter beste evne.

Kompetansen som elevane skal oppnå er både praktiske og teoretiske, som skrive i Udir (2021b). Desse kompetansfaktorane kan me dela inn i to grupper for å få eit betre overblikk over dei ulike kompetansane.

Praktiske:

- Elevane skal kunne øva på og delta i ulike rørsleformer og naturferdsel utifrå eigne føresettingar.
- Elevane skal kunne utfordra sin eigen fysiske kapasitet og løysa faglege utfordringar etter beste evne.
- Delvis: Elevane skal læra å reflektera over eigen fagleg utvikling og samarbeida med andre.

Teoretiske:

- Elevane skal læra å reflektera over eigen fagleg utvikling og samarbeida med andre.
- Elevane skal læra å tenkja kritisk om samanhengar mellom rørsle, kropp, trening og helse.

- Delvis: Elevane skal kunne utfordra sin eigen fysiske kapasitet og løysa faglege utfordringar etter beste evne.

Med tanke på kompetansefaktorane som er «delvis», så tydar dette at heile den tilknytte kompetansefaktoren ikkje passar anten teoretisk eller praktisk. Kompetansefaktorane er omtrentleg dela i to, med tanke på praktisk og teoretisk kompetanse. Praktisk kompetanse handla om å delta i aktivitet utifrå eigen føresettingar, å utfordra sin eigen fysiske kapasitet og løyse faglege utfordringar og delvis å samarbeida. Medan teoretisk kompetanse omfatta å reflektera kring faget og kropp og helse, og delvis å løysa faglege utfordringar.

## 2.5 Kroppsøvningsfaget

Faget har nokre sentrale verdiar som Udir (2020a) skildrar, til dømes skal faget stimulera til LRG, elevane skal læra, sansa, oppleva og skapa med kroppen, ein skal jobba med motet og å tøyja grenser, kritisk tenking rundt kroppsideal og danna og skapa identitet gjennom ulike aktivitetar, både tradisjonelle og alternative rørsleformer. Kompetansemåla i læreplanen for kroppsøvningsfaget i 10.-klasse inneheld mange viktige faktorar. Nokre sentrale faktorar er: ein skal reflektera om kropp, rørsleaktivitet og identitet gjennom framstillinga i media, aktivitet ved sjukdom, anerkjenninga kroppslege ulikskapar mellom individ og å utforska eigne moglegheiter til trening, helse og velvære gjennom rørsleaktivitetar (Utdanningsdirektoratet, 2020c).

Generelt sett kan faget verta skildra som eit aktivitetsfag, som er ein kontrast til mesteparten av faga i skulen, som er teoretiske, og vert av nokre skildra som ein pause frå desse faga (Hagen, 2015). Faget handlar i stor grad om å «læra både om kroppen og med kroppen» (Sæle, 2021) og vert av nokre oppfatta om eit «idrettsfag», med vekt på idrettsaktivitetar og prestasjon, og lite av innsats ("Ella", 2015).

Noko forskning kan derimot visa til at kroppsøving vert godt likt av storparten av elevane, og i ljøs av dette bør ikkje faget «snuast på hovudet» som nokre kanskje meiner, ved å minska idrettslege aktivitetar frå faget. I ein rapport frå Høgskolen i Innlandet, som undersøkjia over 3000 elevar frå 5. – 10. trinn, visar det seg at kring 85% av elevane likar kroppsøvningsfaget «veldig godt» eller «godt», kring 10% likar det verken eller, medan kring 3% likar det «dårleg» eller «veldig dårleg» (Moen et al., 2018; Vinje, 2018). Desse funna kan tyda på at måten faget

vart gjennomført på var tilfredsstillande. Ein annan studie peika på at sjølv om ein har aktive og mindre aktive elevar, så likar båe typar elevar faget, men ulike delar av den (Bjerke et al., 2016).

## 2.6 Kroppen i kroppsøving

Om kroppsøvingfaget sin eigenart, skriv Brattenborg & Engebretsen (2013, s. 74) at «Kropp er i fokus, kropp er nær koblet til identitet og gjør elevene ekstra sårbare. Et trygt læringsmiljø er påkrevd.». Dette påverka truleg korleis elevane oppfattar kropp, og kva som er ein «vanleg» kropp. I tillegg vert elevane påverka av ytre faktorarar som sosiale media. Dette gjer at kropp, og korleis ein kropp skal vera, vert eit kompleks tema i kroppsøvingfaget. Moen (2018) får fram dette med «ideal-kroppen»:

Mens noen for eksempel kan mene at en konkurrerende fitness-utøver ser sterk, sunn og frisk ut og kan være et ideal å jobbe for i kroppsøving, vil andre bli bekymret og forstå den bevisste formingen av kroppsdelar og muskler som fitness-sporten krever, som et potensielt problem kroppsøvingfaget må forholde seg til.

Andre kan derimot meina at ein sunn kropp er ein kropp som kan arbeida i yrket ein ynskja å jobba i. Det vert difor opp til kroppsøvingslæraren å vera ein ressurs for elevane, som kan fremja læreplanen sine intensjonar gjennom didaktiske grep (Moen & Rugseth, 2018).

I sjølve læreplanen står det ikkje noko om korleis ein kropp skal vera, og heller ikkje at elevane skal læra dette. Det står derimot at ein skal yta ein fysisk aktiv livsstil etter egne føresettingar (Utdanningsdirektoratet, 2020a), at ein skal kunne forstå samhengane mellom rørsle, kropp, trening og helse (Utdanningsdirektoratet, 2019b; Utdanningsdirektoratet, 2020), og at ein skal kunne drøfta framstillingar av kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2020c). Fylgjeleg skal ikkje faget eller læraren fremja ein viss type kropp, men heller oppfordra til å vera kritisk til framstillingar av kropp, og fremja at alle kroppar kan vera i fysisk aktivitet og ha glede av det.

## 2.7 Fritid

«Fritid er tid som ikke brukes på betalt eller ubetalt arbeid, og heller ikke på søvn eller annen personlig pleie. Det er altså tid man kan bruke på andre aktiviteter.» (Kjølsrød, 2021), eller som «tid da man har fri (især fra arbeid)» (NAOB, u.å.c). Med utgangspunkt i desse definisjonane kan ein seia at «fritid» ikkje er noko form for arbeid, anten betalt eller ubetalt. Det vert difor

viktig å definera «arbeid» også, då nokre menneske kan sjå på fysisk aktivitet som arbeid. «Arbeid» kan definerast som mennesket sitt målretta og bevisste verksemd (Andresen, 2014), eller som «fysisk eller åndelig virksamhet som man utøver for å frembringe noe | til forskjell fra hvile, lek» (NAOB, u.å.a). Med tanke på desse definisjonane kan arbeid og fritid blandast, om det er ei målretta og bevisst verksemd, til dømes å driva med idrett for å faktisk verta god i idretten, eller fysisk aktivitet for å ha god helse, ikkje for gleda den gjev. Det vert difor viktig å kunne skilje «fritid» og «arbeid» i denne oppgåva, for å finna ut om elevane driv med fysisk aktivitet for LRG eller for ytre motivasjon.

Nokre studiar finn ein samanheng mellom trivsel i kroppsøvningsfaget og deltaking i organisert idrett på fritida, dette er noko av grunnen til at det vert lagt meir vekt på rørsleaktivitet, leik og øving, som att skal gjera faget mindre idrettsretta (Kverme, 2019). Det er ikkje særleg overraskande at det er ein samanheng mellom trivsel i faget og deltaking i idrett, då desse to aktivitetsformene har spegla kvarandre i lang tid, og i prinsippet er ganske like. Det er derimot mykje anna ein kan gjera på fritida også. Dømer på andre fritidsaktivitetar er: lesing, friluftsliv, dataspel, sosialisering og matlaging. Som tidlegare nemnt så likte både aktive og mindre aktive elevar faget, berre forskjellige delar av det, til dømes likte dei aktive elevane faget som «ei ekstra treningsøkt», medan dei mindre aktive tykte at faget var eit velkomen avbrekk og avkopling frå dei teoretiske faga, og ei lindring mot «uro i føtene» (Bjerke et al., 2016).



### 3 Tidlegare forskning

I litteratursøket knytt til denne studien er det tydeleg at læringsmål og kringliggjande faktorarar har engasjert andre master- og ph.d.-studentar, men det er derimot vanskeleg å finna fagfelleverderte artiklar om temaet. Dette kan ha ein samanheng med at det ikkje er lenge sidan LK20 vart innført, og at det tek tid å danna kunnskap kring LK20 publisera forskning. Mange av referansane i denne oppgåva knytt til tidlegare forskning er difor andre studentoppgåver og artiklar. Grunna den korte tida som LK20 har vorte nytta i skulen, er det nytta forskning og inspirasjon frå både før og etter LK20.

Ein tidlegare studie som er sterkt knytt til studien min er Wiken si oppgåve om kva elevane lærar i kroppsøving. Wiken (2011) undersøkte «kva lærar ein i kroppsøving?» gjennom eit kvantitativ spørjeskjema på 229 elevar, og tek dette opp mot LK06. Wiken undersøkte om det elevane lærar passar med formålet med faget, og i det heile tatt om elevane veit formålet med faget. Oppgåva hennar er noko eldre, frå 2011, og ho undersøkte vidaregåande elevar, men er framleis interessant med tanke på korleis denne studien kan byggjast opp. Wiken (2011) ser på elevane sine oppfatningar av kompetansemål og vurdering, statusen til kroppsøvfingsfaget versus andre fag, elevane sin aktivitet på fritida og samanliknar resultatane med andre undersøkingar. Sjølv om denne studien skal undersøke «Fagrelevans og sentrale verdiar», så kan Wiken si oppgåva vera med på å byggja opp denne studien, særskilt med tanke på struktur og metode. Wiken (2011) fann at mange elevar likar faget, at elevane har fått synet på å betra helsa gjennom å førebyggja inaktivitet, at dei har fått betre kunnskap og ferdigheiter i ulike idrettar og at mange kompetansemål kjem i skuggen av idrett og helse. Vidare skriv Wiken (2011) at sjølv om styringsdokument endra seg, så vert ofte gjennomføringa av faget uendra, då den byggja i såpass stor grad på normer og verdiar som heng att frå tidlegare.

Motstridande mål i læreplanar er eit tema som Lyngstad (2019) tek opp i sin studie om læreplanar, til dømes det at føremålet og kompetansemåla i kroppsøving vart endra både i 2012 og 2015, etter den opphævelege LK06. Tidlegare læreplanar har hatt motstridande mål som tek føre seg eit idretts- og prestasjonsfokus saman med eit fokus på eigne føreutsettingar og prinsipp for trening, som er forskjellige frå person til person (Lyngstad, 2019). Dette er motstridande grunna at desse to ulike fokusområda er store kontrastar, om ikkje parallellar, med tanke på

gjennomføring og læringsmål. Det er difor vanskeleg å foreina eit heilskapleg syn på læreplanen og kva den ynskja å formidla (Lyngstad, 2019).

I si masteroppgåve skildrar Hagen (2015), gjennom ei kvantitativ spørjeundersøking på 802 elevar, 77 kroppsøvingslærarar og 18 skuleleiarar, eit kroppsøvingsfag som i praksis vert oppfatta som ein pause frå teorifag, og der læreplanfesta aktivitetar som fremja læring, meistring og allmenndanning, ikkje er viktig. Hagen sine funn kan tyda på at faget vert sett på som ein «pause» frå teorifag, der læring er uviktig og ein neglisjera LRG. Høiberget & Andersen (2017) ser på moglegheiter og utfordringar med tanke på LRG, og finn at faget må få auka status og at «... variasjon og synliggjøring av læringsmål er forutsetningar som må ligge til grunn, samt at motorisk kompetanse er en viktig grunnmur for å kunne finne glede av være i aktivitet livet gjennom.». Desse studiane ser altså ein samanheng med synet på faget og arbeidet med faget sine verdiar.

Ein finn dei som ikkje trivst i alle fag, kan ein då forventa at alle skal trivast i kroppsøvingsfaget? Dette har vorte ein debatt, og er til dømes tatt opp av tilsette ved HVL. Dei peikar på trivsel i andre fag samanlikna med kroppsøving, ein forventa ikkje at alle skal lika til dømes matte eller norsk, så kvifor skal alle lika kroppsøving (Sæle et al., 2021)? Kverme (2019) sin master undersøkjia trivsel i kroppsøvingsfaget, gjennom ein kvantitativ spørjeundersøking på 289 ungdomstrinnselevar, og koplar dette mot LRG. Kverme (2019) skriv til dømes dette om LRG og andre viktige faktorar i faget: aktivitetar bør inkludera «idrettsusikre» elevar, at ynskje om å vera fysisk aktiv seinare i livet i stor grad er kopla til ynskje om å vera fysisk aktiv «no» (som ung), og at det er viktig med eit oppgåveorientert læringsklima der den individuelle referansenorma er gjeldande og anerkjenna av både lærar og elev.

Godal (2021) skriv om lærarar sine utfordringar med å skapa LRG i faget og samstundes vurderer elevane, gjennom kvalitative intervju med fem lærarar. Godal (2021) sin studie fann at lærarane har eit bevisst ynskje om å skapa rørsleglede, men at det er eit problem at LRG ikkje vert nytta direkte i kompetansemåla. Lærarane meiner òg at det er problematisk og sjølv motsigande å skulle vurderer generelt og med tanke på karakter, samstundes som læraren skal fremja LRG og i tillegg vera den som vurderer elevane (Godal, 2021). Gjertsen (2015) ser også på koplinga mellom LRG og vurdering i skulen, ved å utføra kvalitative intervju på åtte elevar, og finn at

elevane ser fleire ulemper enn fordelar med vurdering, og at motivasjon er ein viktig faktor for å nå hovudmålet. Gjertsen (2015) argumentera for ein todeling av vurderingsforma som elevane kan vela sjølv. Éi form for vurdering på innsats og måloppnåing, med karaktervurdering, eller ei anna vurderingsform som har fokus på velvære gjennom rørsle og trivsel i faget, med vurdering godkjent/ikkje godkjent (Gjertsen, 2015). Mjåtveit (2020) sin studie, som nytta kvantitativ spørjeundersøking på 9 kroppsøvingslærarar og 119 elevar, og kvalitative djupneintervju på tre kroppsøvingslærarar, peikar på at både elevane og lærarane er nokså einige med tanke på at innsats skal vera ein del av vurderingsgrunnlaget, men at ein må få retningslinjer på korleis dette skal gjerast. Myrhaug & Fjellseth (2019) som utførte fire kvalitative intervju på kroppsøvingslærarar, ser også på vurderinga i tråd med LRG og skriv: «Dersom lærere har utdanning i faget, opparbeider seg god vurderingskompetanse og god vurderingspraksis, samt erfaringer i faget, kan dette gi elevene forutsetninger for livslang bevegelsesglede.».

Murdoch & Whitehead (2012) skriv at gjennom å få elevane til å utvikla sikre og effektive rørsleformer, og dermed kunne delta effektivt i meiningsfulle fysiske aktivitetar, vil dette oppmuntra til LRG av seg sjølv. Dette står i tråd med det som Gartner seier i Schachter (2011), nemleg at berre 2% av vaksne over 35 driv med konkurransesport som ofte er kopla til lagsport, og at ein heller burde undervisa i noko dei kan gjera, og er meir sannsynleg til å gjera, heile livet. Om ein undervisa i noko som er irrelevant (for elevane som vaksne), kva er då poenget? (Schachter, 2011). Gartner seier at etter at dei byrja med den nye ordninga, som innebere fleire slike ulike typar rørsleformar som passar betre til LRG, til dømes terrengsykling og eit helse-/treningscenter, så har talet på elevar som «gløyma gymkleda» byrja gå mot null (Schachter, 2011). Då mange av desse aktivitetane er meir individuelle, kan det tenkast at eit meistringsorientert klima kan vera driven bak å få glede frå aktivitetane. Valstadsve (2018), som undersøkte 231 elevar gjennom ei kvantitativ spørjeundersøking, skriv om å ha eit meistringsorientert klima i kroppsøvingsfaget, noko han skriv at påverkar positivt på dei tre grunnleggjande psykologiske behova i kroppsøving, autonomi, kompetanse, og tilhøyrse, og i tillegg skapar ei auke i læringsindikatorane hjå elevane. Dette er i kontrast til eit prestasjonsorientert klima som kan bidra til frustrasjon av dei tre grunnleggjande behova, i tillegg til innsats, indre motivasjon og sjølvoppfatta kompetanse (Valstadsve, 2018). Eit meistringsorientert klima sin potensielle suksess med tanke på LRG kan sjåast på som om at når

prøving og feiling vert ein naturleg del av faget, kjem truleg fleire elevar til å oppleva klimaet som tryggande, og tør å feila, då dette ikkje skapa ein negativ reaksjon hjå læraren (Ulstad et al., 2020). Slik sett kan eit meistringsorientert klima leggja til rette for å fostra eigne føresettingar for fysisk aktivitet og moglegvis auka innsatsen til elevane og det sosiale samspelet. Det er då noko motbyggjande at noko forskning visar at lærarar i mindre grad fordra livslange rørsleaktivitetar (Fairclough et al., 2002). Ein annan betraktning er at om elevane røra seg meir, om berre nokre få minutt om dagen, så verka det som om dei læra betre og prestera betre på nasjonale prøvar (Flekkøy, 2019).

Skilnadar mellom jenter og gutar i kroppsøvningsfaget, og dei som driv med idrett, er skildra frå fleire hald. Til dømes er det kjent at jenter får gjennomsnittleg betre karakterar i alle fag enn gutane, utanom kroppsøving (Statistisk sentralbyrå, 2021b; Norsk Telegrambyrå, 2019), og jobbar generelt meir med skularbeid (Bakken, 2021). Noko som kan peika på at dette spesifikke faget skil seg ut frå norma, til dømes verkar det som om trivselen i faget minkar i større grad enn hjå gutane med tanke på vurderingspresset, som Levik (2021) skriv i sin kvantitative studie på 332 elevar. Då dei sosiale normene i kroppsøving er annleis enn andre fag, kan dette tenkjast å vera fordelaktig for gutane, då gutane generelt har dårlegare sosiale ferdigheiter, som øydeleggjar for vurderinga deira i andre fag, skildrar Gustavsen (2018) i sin kvantitative studie på 4128 elevar og 2266 kontaktlærarar. Jentene sine karakterar kan ha ein kopling med trivselen i faget (Strandmyr, 2013), då jentene verkar å mistrivst i større grad enn gutane, noko som Holm (2005) i sin kvantitative studie på 1720 elevar, og Wabakken (2010) i sin kvantitative studie på 360 elevar, skriv at aukar med alderen. Dette kan naturlegvis påverka trivselen og kor aktive dei er i undervisinga, skriv Lagestad (2017) i sin kvantitative studie på 6928 elevar, og kan synast gjennom forskning som peika på at jenter i større grad står over kroppsøvingstimar (Munk & von Seelen, 2012; von Seelen et al., 2018). Dette kan argumenterast for at er grunna at kroppsøvningsfaget vert lagt opp på gutar sine premiss (Omholt, 2015) og gjennom ei overdrive nytting av ballspelaktivitetar som spegla fysiske fritidsaktivitetar som gutane driv med (Ebdrup, 2012). Ein poengtera også det fysiske skiljet mellom jenter og gutar, og jenter sine motstandsstrategiar, som ofte kjem i form av boikotting, som skapar konflikt med læraren (Andrews & Johansen, 2005). Det verkar altså som om det er eit skilje mellom korleis jenter og gutar oppleva kroppsøvningsfaget. At det generelt sett verka som om gutar driv oftare med fysiske

fritidsaktivitetar enn jenter (Anderssen et al., 2019), og at Ungdata (2020) si undersøking av kring 225000 elevar, indikera at jenter oftare og tidlegare sluttar med fysiske fritidsaktivitetar, kan ha ein samanheng med trivselen deira i faget. Det verkar viktigare for gutar å delta på fysiske fritidsaktivitetar, mykje grunna det sosiale samspelet, enn for jenter, som ikkje verkar å mista sosial status ved å ikkje driva på med slike aktivitetar, indikera funna i Eriksen & Seland (2019) sin kvalitative studie av 81 elevar. Dette kan sjåast i ljøs med at jenter brukar meir av fritida si på sosialt samvær (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2022). Årsaker til å i mindre grad delta på fysiske fritidsaktivitetar kan også vera kulturskilnadar og føresette sine bekymringar (Jakobsen, 2021) og familien sin fysiske habitus (Sandven, 2009). At kroppsøvningsfaget og fysisk aktivitet på fritida er kausale faktorar er derimot vanskeleg å seia noko om, men kan ha innverknad på nokre spesielle grupper (Green, 2014). Dette indikera også funna i Kjønniksen et al. (2009) sin kvantitative studie av 630 elevar over ein tiårsperiode, som visar at det er ein moderat assosiasjon mellom elevar si innstilling til kroppsøving og deltaking i organisert idrett, og funna i Säfvenbom et al. (2015) sin kvantitative studie av 2010 elevar, som peika på ei kopling mellom innstilling og motivasjon til faget og idrettsaktivitet. Samstundes kan elevane sitt kroppssyn påverka korleis ein oppleva faget, til dømes gjennom at kroppen eins vert eit stressmoment (Eriksen A., 2016) eller ved eit endra fokus på korleis undervisninga og innhaldet i faget bør vera (Walseth et al., 2015).

Aas (2020) skriv om inkludering i fagfornyninga 2020, LK20, og tek føre seg relevante dokument si skildring av inkludering i KRØ-faget. Det som kjem tydeleg fram er mangfald og medverknad, som vert tydeleg skildra gjennom skildringar av elevansvar og elevmedverknad, og skildrar kva som meinast med medverknad og kva konsekvensar dette får for skulen sin faktiske praksis (Aas, 2020). Oppgåva argumentera for at kroppsøving, samanlikna med andre fag, står i ein unik posisjon med tanke på å arbeida for inkluderande opplæring (Aas, 2020).

## 4 Metode

### 4.1 Innleiing

I dette kapitlet skildrar ein metoden som er vorte nytta i studien, og korleis den er vorte slik den er. Fyrst vert grunnlaget for kvifor ein valde å nytta metoden skildra, deretter korleis surveyen er oppbygd og korleis den vart gjennomført, og kva analysar som vart valde for å analysera dataa. Til slutt vert kvaliteten på undersøkinga skildra, til dømes med tanke på etiske omsyn, og personleg forskarsyn.

#### 4.1.1 Kvantitativ metode

Kvantitativ kan skildrast slik: «Kvantitativ betyr noe som angår mengde eller kan måles i tall. Dette er til forskjell fra kvalitativ, som angår kvalitet.» (Nilstun, 2019). Kvantitativ metode i seg sjølv kan fortelja oss noko om utbreiinga av fenomen, og samanhengen mellom fenomen (Fangen, 2011). Kvantitativ metode har altså som formål å finna data gjennom å talfesta respondentar si stilling til eit spørsmål, til dømes gjennom ei spørjeundersøking (Hellevik, 2015). Dette kan verta gjort gjennom å telja tal svar på gjeve alternativ på det aktuelle spørsmål som er formulert slik at dei er råd å telja. Spørjeundersøkinga nytta i denne studien er ei surveyundersøking, og vert ein blanding av ordna og kategoriserande variablar. Ei surveyundersøking er ein systematisk metode som inneber å spørja identiske spørsmål til mange respondentar på kort tid, men dette gjer metoden lite fleksibel med tanke på at ein ikkje kan endra spørsmåla etter den surveyen er lagt ut (Høgheim, 2020).

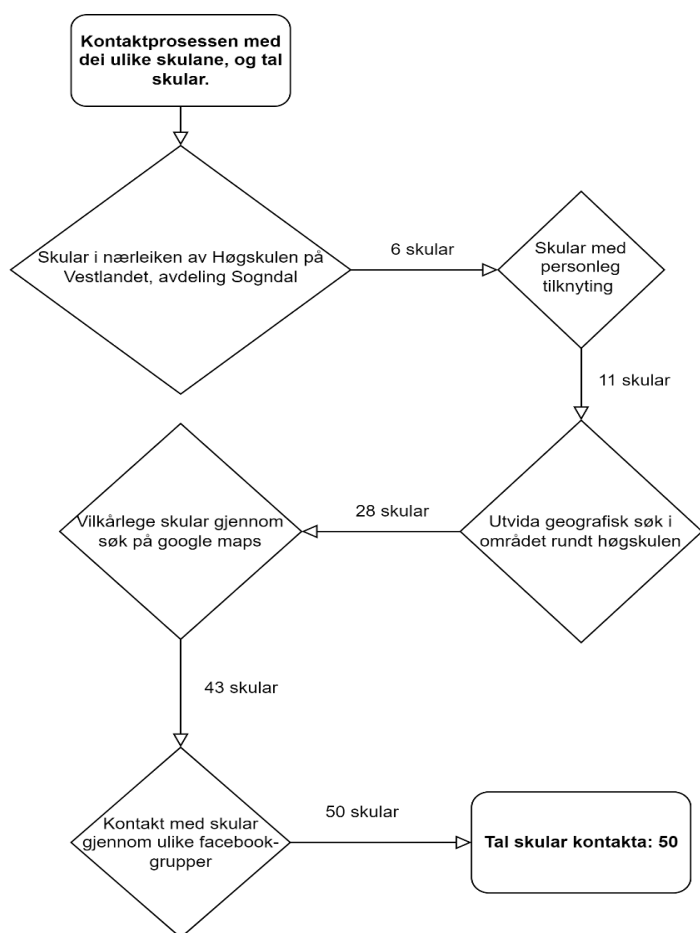
### 4.2 Datainnsamling

#### 4.2.1 Respondentgruppe og respondentskular

Respondentgruppa var norske 10.-klassingar. Rekrutteringsprosessen vart gjennomført ved å kontakta skular eller lærarar direkte. Skulane som vart kontakta utanom Facebook, var på Vestlandet, hovudsakleg ungdomsskular kring Sogndal- , Bergen- , og Kvam kommune. Kontaktinformasjon vart funne på fleire måtar, gjennom skulane sine nettsider, lærargrupper på Facebook, og gjennom personlege kontaktpersonar i skulane. Om det ikkje var personleg kjennskap til skulane/lærarane, vart det sendt mail til rektor ved skulane. Facebook-gruppene som vart nytta er «Status lærer» (u.å.), «Lærere i kroppsøving og friluftsliv» (u.å.), og «Undervisningsopplegg» (u.å.). Til saman vart 50 skular kontakta, fem lærarar vart kontakta

gjennom personlege kjennskapar, sju vart kontakta gjennom Facebook, medan 38 skular vart kontakta gjennom rektor. Dei fyrste skulane vart rekruttert med tanke på geografisk nærleik til studiestad, Høgskulen på Vestlandet, avdeling Sogndal. I neste omgang vart det kontakta personlege kjennskapar, tidlegare praksisskular og skular der ein hadde personleg kjennskap til lærarar. Etter at personlege kjennskapar var kontakta, vart søket utvida med tanke på geografisk nærleik til høgskulen, før vilkårlege skular vart kontakta gjennom å nytta «google maps» (<https://www.google.com/maps>) og «google» (<https://www.google.no/>). Figur 1 skildrar rekrutteringsprosessen for å få kontakt med dei ulike skulane. Det er ikkje nemnt kor mange skular som takka ja til å vera med i studien, grunna ei uvisse om kor mange som faktisk gjennomførte spørjeundersøkinga, grunna mangel på kommunikasjon.

Figur 1: Flytdiagram av kontaktprosessen med dei ulike skulane, og tal skular ved kvar ny kontakt.



## 4.2.2 Utforming av spørjeundersøkinga

### 4.2.2.1 Form på undersøkinga

Programmet SurveyXact (Rambøll, Oslo, Noreg) vart nytta til sjølve spørjeundersøkinga. Dataa vert anonymisert av SurveyXact.

Surveyen byrja rett på hovudfokuset i undersøkinga: kva oppleva elevane at dei lærar i kroppsøving, kjennar dei til kompetansemåla, og i kva grad kroppsøvingsfaget fremjar livslang rørsleglede og fysisk aktivitet. Til slutt spør ein nokre generelle spørsmål kring eleven sitt aktivitetsnivå, og sluttar av med kategoriserande spørsmål som tal 10.-klassar på eleven sin skule, og kjønn. Metoden for å undersøkje desse faktorane var i stor grad gjennom spørsmål der elevane kategoriserte seg i éin av seks grader av ueinig/einig, desse gradene var: «heilt ueinig» – «ueinig» – «litt ueinig» – «litt einig» – «einig» – «heilt einig». Spørsmåla dei svarta på er baserte på utsegn frå «Fagrelevans og sentrale verdiar» hjå Udir (2020a) og andre studiar sine spørjeskjema.

Sjølve spørsmåla i undersøkinga er i stor grad basert på andre sine spørjeundersøkingar, med nokre eigne spørsmål fletta inn. Grunnen til at det er vorte nytta ei blanding av spørsmålskjelder, er for å dekkja spørsmålsbehovet i studien. Totalt er det 31 spørsmål, Wiken (2011) og Moen et al. (Moen et al., 2015; Moen et al., 2018; Moen & Rugseth, 2018) er dei største bidragsytarane med tanke på tal spørsmål som er nytta, mindre bidragsytarar er Valstadsve (2018), Udir (2020a), Erdvik (2020), Kolle (2012), og Schachter (2011). Halland (2021) er også nytta, men berre på rangeringssvarta i nokre av spørsmåla. Kor mange og kva spørsmål som kvar enkelt har bidratt med visast i Tabell 1. Alle spørsmåla som er nytta frå andre undersøkingar er skriva om til nynorsk, og nokre er endra noko med tanke på setningsoppbygging.

Rekkefølga på spørsmåla er basert på tema, ved at spørsmål innan same tema vert stilla etter kvarandre. Slik vert det ein naturleg flyt i spørsmåla, og elevane slepp å «hoppa fram og tilbake» mellom temaa.

For å kunne svarta på problemstillinga, er det naudsynt å kategorisera spørsmåla slik at dei kan svarta på om temaa er synlege for elevane i KRØ, sjå Tabell 1 for detaljar. Nokre av spørsmåla i undersøkinga er ikkje lagt til i denne tabellen eller nytta i analysen. Den fullstendige spørjeundersøkinga kan lesast i Vedlegg 3: Spørjeundersøkinga.



Tabell 1: Kategorisering av spørsmåla i undersøkinga til FSV-kategoriar, og kjelda til spørsmålet.

<b>FSV-kategori</b>	<b>Spørsmål</b>	<b>Kjelde</b>
LRG, EFFA, TPK	Korleis trenar du for å ha ein sunn kropp.	(Moen et al., 2018)
EFFA, TPK	Ernæring, samanhengen mellom kosthald og helse.	(Wiken, 2011)
EFFA, TPK	Korleis kroppen fungerar.	(Wiken, 2011)
LRG, EFFA, TPK	Korleis ta vare på kroppen for å oppretthalda god helse (unngå livsstilssjukdomar og belastningsskadar).	(Wiken, 2011)
LRG, TPK	Å ha ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil.	Eigen / (Utdanningsdirektoratet, 2020a)
LRG	Å verta glad i å vera i aktivitet.	(Wiken, 2011)
ISS	Å samarbeida med andre.	(Wiken, 2011)
ISS	Å ha forståing for andre.	Eigen / (Utdanningsdirektoratet, 2020a)
ISS	Å ha respekt for andre.	(Moen et al., Kroppsøving i Elverumskolen, 2015)
ISS	Å respektera at folk er forskjellige.	(Utdanningsdirektoratet, 2020a)
LRG, EFFA, ISS, TPK	Å verta trygg på min eigen kropp.	(Wiken, 2011)
LRG, EFFA	Å forstå at kroppen min er eigna til å vera i aktivitet.	(Kolle et al., 2012)
ISS	Å yte god innsats i det eg gjer.	Eigen
ISS, TPK	Å forstå at eigen innsats påverkar om ein når måla sine.	Eigen

LRG, EFFA, ISS, TPK	Eg likar kroppsøvingfaget.	(Moen et al., 2018)
LRG, EFFA, ISS	I kroppsøvingklassen min kjenner alle seg som ein viktig del av heilheita.	(Valstadsve, 2018)
LRG, TPK	I kroppsøvingklassen min prøvar me ut nye ferdigheitar.	(Valstadsve, 2018)
EFFA, ISS, TPK	I kroppsøvingklassen min hjelper me kvarande til å verta betre og utvikla seg.	(Valstadsve, 2018)
LRG, EFFA, ISS	I kroppsøvingklassen min har alle moglegheit til å oppnå suksess.	(Valstadsve, 2018)
LRG	Kroppsøvingfaget har skapa interesse for ein fysisk aktivitet/rørsleform/sport som eg trur eg kjem til å driva med resten av livet.	(Schachter, 2011)
LRG, ISS, TPK	Kor ofte trenar eller konkurrerer du i regi av eit idrettslag ?	(Erdvik, 2020)
LRG, ISS, TPK	Kor ofte driv du med noko form for trening/fysisk aktivitet utanom idrettslag og kroppsøving slik at du vert varm eller andpusten (for eksempel skating, parkour, sykling, gå på ski, symjing, springing, treningscenter, eller anna) ?	(Erdvik, 2020)

*Kommentar: FSV = fagrelevans og sentrale verdiar, LRG = livslang rørsleglede og fysisk aktivitet, EFFA = eigne føresetingar for fysisk aktivitet, ISS = innsats og sosialt samspel og TPK = teoretisk og praktisk kompetanse.*

#### 4.2.3 Pilotundersøking av 1VGS

Det vart gjennomført ei pilotundersøking den 7.januar. For å hindra å «mista» ein eventuell svarklasse vart det nytta ein 1VGS-klasse. 1VGS vart sett på som likeverdig med 10.-klasse med tanke på forståing av spørsmåla. Studieretninga til klassen var helsefag, og elevane hadde gjennomført 10.-klasse på ulike stadar. Piloten vart gjennomført 07.01.2022. Det var 25 respondentar som svara på heile piloten, medan to personar berre svara delvis på den. Annleis frå den endelege spørjeundersøkinga, var det to opne spørsmål med i undersøkinga. Dette var «Kva er klokka no?» som gjekk att både i starten og slutten av undersøkinga, og «Har du noko kommentar til spørjeundersøkinga? Anten om noko var uklart, noko som var forvirrande, noko

som bør endrast ...», som vart spurt om på slutten. Grunnen bak klokke-spørsmålet var for å kunne få eit bilete av kor lang tid det tok å gjennomføra undersøkinga. Svartida varierte kring fem til ti minuttar. Attendemeldingsspørsmålet vart lagt til for at elevane skulle ha ein sjanse til å kommentera og formodentleg forbetra spørjeskjemaet. Det kom inn nokre kommentarar til spørjeundersøkinga: «Me lærer ikkje mykje om kosthald i gym, derfor synst eg ein spm var rart», «På andre del av spørsmålet om kompetansemål, kan ein ikkje fjerne svaret sitt om ein bestem seg for at ein ikkje veit om kompetansemåla, (eing/ueing) veit ikkje om det går ann og fikse. Eg svarte med tanke på ungdomsskulen der eg ikkje likte gym miljøet.», «Synes spørsmålet der det sto «å yte god insta i det du gjer» var litt vanskli å forstå i forhold til svaralternativa», «Litt vanslig å velge ein aktivitet eg kjem til å gjere resten av livet. Var litt vansklig å svare på.», og «Nei». Ingen av spørsmåla skapa endringar i spørjeundersøkinga. Etter pilotundersøkinga var gjennomført, vart spørjeundersøkinga vurdert som ferdigstilla.

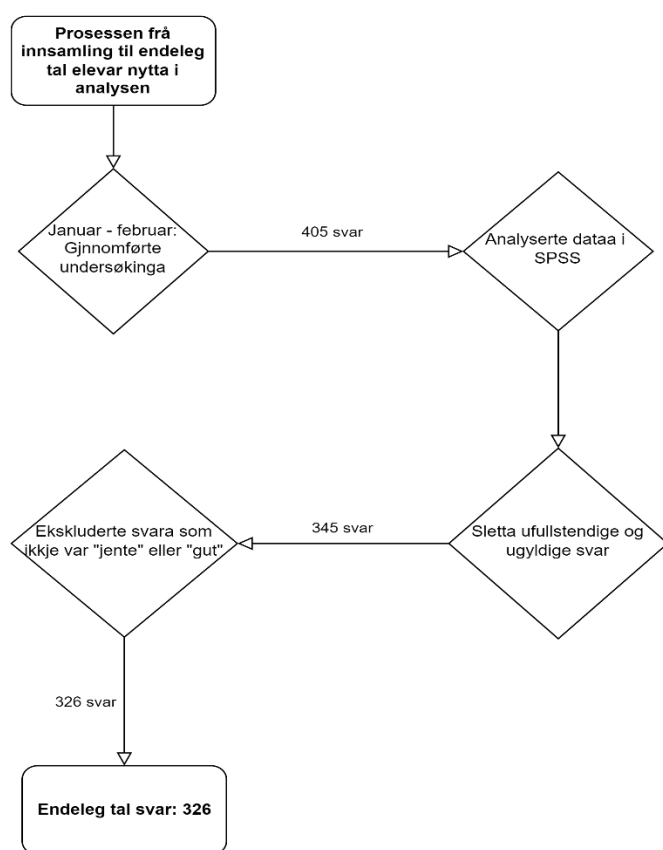
### 4.3 Gjennomføring av datainnsamlinga

Gjennomføringa av undersøkinga vart gjort av dei lokale lærarane på dei ulike skulane. I hovudsak anten av trinnleiar eller kroppsøvlingslærarar i 10.-trinn. Fyrst fekk rektorane/lærarane eit invitasjonsskriv som skildra kva studien gjekk ut på og kva det ville ha å seia for dei og elevane. Invitasjonsskrivet kan lesast i Vedlegg 1: Invitasjonsskriv. Om skulen ynskja å delta etter å ha lest invitasjonsskrivet, fekk dei tilsendt eit informasjonsark. Informasjonsarket skildra føremålet med studien, kven som var ansvarleg, kvifor ein vart inkludert i studien, kva prosjektet innebar for skulen/læraren, personvern og opplysing om anonymitet. Sist på informasjonsarket stod det kva dei skulle seia til elevane før dei starta på undersøkinga, og korleis dei skulle svara på eventuelle spørsmål. Blant anna skulle læraren opplysa om kva spørjeskjemaet handla om, at det var frivillig å delta og at det var heilt anonymt. Læraren vart også fortalt at den skulle poengtere at spørsmåla ikkje hadde ei djupare mening, og at elevane skulle tyda dei slik dei stod. Informasjonsskrivet kan lesast i Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Sjølve gjennomføringa av undersøkinga gjekk mellom 10.januar og 21.februar 2022, og vart gjennomført av ulike lærarar ved ulike skular. Då spørjeundersøkinga var heilt anonym, er det uråd å seia eksakt tal skular som gjennomførte, men talet på totale svar var 405, og dette kan ein nytta til å grovt kalkulera tal deltakande skular. Ved å dividera tal svar på norm for lærartettleik i skuleklassar (Utdanningsdirektoratet, 2018), får ein reknestykket  $405 / 20 = 20,25$ . Kring 20

klassar kan tenkjast å ha vore med, og då nokre lærarar kan ha gjort undersøkinga i fleire klassar, kan ein anslå at maks tal skular som kan ha deltatt er 20. Av 405 svar vart 345 rekna som fullstendige gjennom SurveyXact, medan 60 var ufullstendige. Til saman vart 79 svar ekskludert frå datamaterialet. 60 svar vart ekskludert grunna ufullstendige svar på spørjeskjemaet, eller av å ha huka av for å ikkje gå i 10.-klasse. 19 svar vart ekskludert grunna dei svara at dei var noko anna enn «jenta» eller «gut». Det endelege tal svar som vart nytta i analysen er 326. Prosessen med å nå endeleg tal svar kan sjåast i Figur 2.

Figur 2: Prosessen for å nå endeleg tal svar nytta i analysen.



#### 4.4 Statistisk analyse

Den statistiske analysen vart gjennomført i Statistical Package for the Social Sciences, IBM SPSS Statistics for Windows, versjon 28 (IBM, New York, USA).

Innleiingsvis vert det skildra deskriptive data for alle dei relevante variablane. Kontinuerlege data vert i hovudsak skildra med frekvens (N), gjennomsnitt, standardavvik (SD), og i nokre

tilfelle med makspoengsum, og range (min-maks) sum. Dei kategoriske variablane vert i hovudsak skildra med frekvens (N) og prosent.

#### 4.4.1 Variablar

I denne undersøkinga vert det innhenta datamateriale i form av både kategoriske og ordna data. Kategoriske data kan til dømes vera kjønn, nasjonalitet, og ordna kategoriar som «heilt einig» eller «litt einig». Diskrete data kan til dømes vera karakter i faget eller tal timar ein nytta i fysisk aktivitet i veka, medan kontinuerlege data kan til dømes vera vekt og høgde. Den andre delen av analysen handlar om å testa hypotesane gjennom t-testar og ANOVA-test.

##### 4.4.1.1 Variablar for «Fagrelevans og sentrale verdiar»

Dei spørsmåla i spørjeundersøkinga som undersøkte «Fagrelevans og sentrale verdiar», vart fordelte i fire kategoriar, som vist i Tabell 1, som deretter vart variablar i SPSS. Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet vart til LRG\_sum, som er ei sumering av svara på spørsmåla knytt til LRG. Dette vart gjort for alle dei fire kategoriane, LRG\_sum, EFFA\_sum, ISS\_sum, og TPK\_sum. I tillegg vart det laga ein variabel som summerte verdiane til alle desse variablane, kalla FSV\_sum. FSV\_sum gjorde at ein kunne sjå den totale summen til kvar elev, og dermed observera i kva grad ein «når» FSV.

Poengsummane i dei ulike variablane vart kategoriserte for å danna eit blick på kor einige dei var i spørsmåla som variabelen bestod av, og det vart lagt til «kategori» på variabelnamnet.

Kategoriane var «ueinig», «litt einig», og «veldig einig». Poengsummane som tilhøyra dei ulike kategoriane vart tildela gjennom ein tredeling av den totale poengsummen for dei forskjellige variablane. Detaljar om kategoriane kan lesast av i Tabell 2.

Tabell 2: Poengavgrensinga for dei ulike gradene av einighet.

Variabel	Ueinig	Litt einig	Veldig einig
LRG_sum_kategori	0–26	27–52	53–78
EFFA_sum_kategori	0–20	21–40	41–60
ISS_sum_kategori	0–26	27–52	53–78
TPK_sum_kategori	0–24	25–48	49–72
FSV_sum_kategori	0–96	97–192	193–288

*Kommentar: FSV = fagrelevans og sentrale verdiar, LRG = livslang rørsleglede og fysisk aktivitet, EFFA = eigne føresettingar for fysisk helse, ISS = innsats og sosialt samspel og TPK = teoretisk og praktisk kompetanse.*

I resultatdelen vert dei ulike variablane representert utan heile variabelnamnet, men med kategorinamnet, til dømes vert FSV\_sum\_kategori til berre FSV.

#### 4.4.1.2 Variablar for fysisk aktivitet på fritida

Spørjeskjemaet innehaltd to spørsmål som undersøkjja om fysiske aktivitetsvanar, eitt spørsmål om kor ofte ein dreiv med fysisk aktivitet i regi av eit idrettslag, og eit spørsmål om fysisk aktivitet utanom idrettslag. Svara på desse to spørsmåla vart slått saman i variabelen total\_aktivitet. Total\_aktivitet har seks verdiar, 1–6, med seks ulike etikettar, «aldri», «sjeldnare enn éin gong i veka», «1 gong i veka», «2–3 gongar i veka», «4–6 gongar i veka», og «kvar dag». Då denne variabelen innehaltd verdiar som var såpass nærme kvarandre, vart det laga ein ny variabel, total\_aktivitet\_kat, som kategoriserte svara i tre kategoriar. «Aldri» og «sjeldnare enn éin gong i veka» vart slått saman til «aldri eller sjeldan», «1 gong i veka» og «2–3 gongar i veka» vart til «1–3 gongar i veka», og «4–6 gongar i veka» og «kvar dag» vart til «4–7 gongar i veka».

#### 4.4.1.3 Variablar for kjønn

For å kunne skilja kjønna jenta og gut i analysen, var det naudsynt å laga variablar for kjønna. Dette vart gjort gjennom å skilja ut jenta og gut som høvesvis svarverdiane 1 og 2 til spørsmålet s\_18 (Kva kjønn er du?). Det vart då laga ein variabel gut\_jente som innehaltdt alle elevar som svarte at dei var jenta eller gut. For å lettare kunne sjå deskriptive data i SPSS, vart det også laga variablar som skilde dei to kjønna, jente\_aleine, og gut\_aleine.

#### 4.4.2 Skildring av analysemetode

Hypotesane vart undersøka gjennom å analysera om det var signifikans mellom grupper gjennom t-test og ANOVA-test. T-test vart nytta for å undersøkjja hypotesane «Gutar er meir einige om å læra om FSV i kroppsøving enn jenter», og «Gutar er meir fysisk aktive på fritida enn jenter». Det vart då testa kjønn mot variablane FSV\_sum, LRG\_sum, EFFA\_sum, ISS\_sum og TPK\_sum, og kjønn mot total\_aktivitet\_kat. Det vart også nytta ein t-test for å sjå etter skilnadar mellom kjønna med tanke på aktivitetsnivået deira. Det vart nytta Levene's test og Cohen's D i t-testane, for å sjekka høvesvis likeverdige variansar og effektstorleik. T-test vart skildra med gjennomsnitt, standardavvik, t(fridomsgrader), t-verdi, signifikans  $p$ , Cohen's D, Levene F, Levene Sig og forskjell i gjennomsnitt.

Den siste hypotesa, «Elevane som er mest fysisk aktive på fritida er meir einig i å læra om FSV i kroppsøvinga enn dei som er mindre aktive», vart undersøkt ved å gjennomføra ein ANOVA-test mellom total\_aktivitet\_kat og poengsum i FSV\_sum, LRG\_sum, EFFA\_sum, ISS\_sum og TPK\_sum. Det vart nytta ein post hoc Fisher's Least Significant Difference (LSD) analyse ved signifikante funn, for å undersøkje kva grupper som skilte seg frå dei andre. Eta-squared vart nytta for å undersøkje effektstorleiken. ANOVA-testen vart skildra med N, gjennomsnitt, standardavvik, F(fridomsgrad innan, fridomsgrader utad), F – verdi, signifikans  $p$ , LSD post hoc og Eta-squared.

Referanseverdien for effektstorleik i t-test nytta Cohen's D, som i denne studien var skildra som liten ( $D = 0,2$ ), medium ( $D = 0,5$ ) og stor ( $D = 0,8$ ) (Cohen, 1988). Effektstorleikar i ANOVA-test vart skildra med Eta – squared, og vart tolka som liten (0,01), medium (0,06) og stor (0,14) (Cohen, 1988).

## 4.5 Kvaliteten på undersøkinga

### 4.5.1 Validitet

Validitet handlar å måla den eigenskapen som det er meint å skulle måla (Svartdal, 2020), i kva grad ein kan trekkja gyldige slutningar om det ein har som føremål å undersøkje, med tanke på resultata av eit forsøk eller ein studie (Dahlum, 2021). I denne studien var det eit fokus på at ytre validitet skulle oppnåast, at resultata frå eit avgrensa omfang kunne generaliserast og dermed gjelda ei større mengde data enn det som var undersøkt (Dahlum, 2021). Indre validitet er også viktig, og seier noko om i kva grad indikatorane ein har valt, målar det som faktisk er ynskja å målast, eller at funna kan forklarast gjennom den antekne hypotesa (Dahlum, 2021). Det vert då eit spørsmål om bias, om ein har måla riktig eller ikkje med tanke på utvalet. Bias seier noko om skeivheit i resultata eller slutningar i forsking, grunna feil i opplegg eller gjennomføring av undersøkinga (Grønmo, 2020a). Bias kan vera provosert eller uprovosert, til dømes gjennom aktiv eller inaktiv bias, som vil seia om ein som forskar bevisst går inn for å skapa bias eller ikkje (Grønmo, 2020a). I denne studien er det prøvd å ikkje vera bias, i så fall ubevisst, men dette tydar ikkje at det ikkje er skeivheit i gjennomføringa av undersøkinga. Validiteten har forhåpentlegvis også fått eit løft ved at det vart hovudsakleg nytta tidlegare utprøvde spørsmål i undersøkinga.

#### 4.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet handlar om konsistens eller stabiliteten i målingar (Svartdal, 2020), at forskning er til å stola på, kvaliteten til forskingsprosessen, korleis det vart samla inn og om forskinga kan reproduserast (Gleiss & Sæther, 2021). Eit døme på reliabilitet er om forskaren sitt nærvær har endra måten som respondentane har svara på. Dette vart diskutert tidlegare i oppgåva, og det vart bestemt at forskar ikkje skulle vera med når sjølve innsamlinga vart gjort. Slik stod alle på lik linje med tanke på innverknad frå forskar, og truleg lærar, om informasjonsskrivet vart nytta. Dette er derimot ikkje råd å fastslå, og såleis kan ein diskutera reliabiliteten med tanke på lik gjennomføring.

Når det kjem til å analysera datamaterialet er det diverre rom for bias, då det er vanskeleg for ein forskar å analysera noko heilt objektivt (Gleiss & Sæther, 2021). Det er derimot gjort forsøk på objektivitet gjennom å prøva å ha kategorisert og analysera data på ein nøytral og objektiv måte.

#### 4.5.3 Feilkjelder

Det er eit mål at forskinga skal vera så feilfri som mogleg (Svartdal, 2019), men det tydar ikkje at den er det. Til dømes kan ei feilkjelda vera at lærarar utførte undersøkinga med elevane og ikkje forskaren, dette vart derimot prøvd å minimera gjennom informasjonssarket.

Ein annan faktor kan moglegvis vera når på dagen og i kva form undersøkinga vart teken. Dette kan moglegvis vera ei feilkjelde ved at elevane var i ulike sinnstilstandar då dei gjennomførte undersøkinga, til dømes med tanke på svolt, og tid på dagen. Preferert skulle alle elevane ha tatt undersøkinga til same tid med heilt like rammer, men dette er vanskeleg å få til.

#### 4.6 Ethiske omsyn

Det vart bestemt at elevane skulle ta undersøkinga saman med læraren sin, og at masterstudent ikkje skule vera fysisk tilstades ved gjennomføringa. Dette var grunna at om student var tilstades kunne dette ha påverka svara som elevane gav, til dømes gjennom studenten sin veremåte, eller ved å svara på spørsmål (Fangen, 2015), i tillegg til praktiske årsaker, då elevane var spreidd over eit stort område. For å minka tal spørsmål vart undersøkinga gjort så eintydig som råd, slik at så mange som mogleg forstod spørsmåla likt.



Ein kan også nemna at sidan forskinga skal ta føre seg ungar så bør ein tenkja over kva forskinga kan ha å seia for dei, eller framtidige unge (Backe-Hansen, 2009), men sidan forskinga skal prøva å finna ut om kva elevane lærar i kroppsøvingsfaget, vil dette truleg vera positivt for dei fleste.

Til slutt er det viktig å poengtera at i respekt for dei deltakande respondentane så er det viktig at forskinga vert framstilla på ein måte som gjer det verdifullt for dei deltakande. Dataa skal behandlast med respekt, og nyttast til sin fulle verdi (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2019). Dette forskingsarbeidet sitt mål er å kartleggja om elevar kjenner att FSV i undervisninga, noko som skal gjerast objektivt og verdifullt i resultatdelen.

#### 4.6.1 Samtykke og frivillig deltaking

Det var frivillig å delta i studien og elevane måtte gjeva sitt samtykke for å vera med. Dette vart elevane informert om både av lærar og på fyrste side av surveyen. På fyrste side av surveyen stod det: «Ved å svara "Ja" på at du går i 10.-klasse, og å trykka på "neste", godtek du å vera med på undersøkinga.», elevane måtte kryssa av på dette og trykka neste for å gjeva samtykke.

#### 4.6.2 Personvern og anonymitet

Spørjeskjemaa vart distribuert gjennom SurveyXact sit val om «sjølvoppretting via lenke». Når elevane nytta lenka vart det skapa ein anonym respondent knytt opp mot programmet. For at elevane skulle kunne svara på surveyen med eige samtykke, vart det berre nytta elevar over 15 år. Det var berre masterstudenten og rettleiarane som hadde tilgang til surveyen og dataa frå undersøkinga. Spørjeundersøkinga måtte ikkje verta melda til Norsk senter for forskningsdata, grunna at surveyen nytta ei anonym løysing, og spørsmåla ikkje innehaldt spørsmål om identifiserande opplysingar (NSD, 2021),.

## 5 Resultat

I denne delen av oppgåva presenterast funna for problemstillinga i oppgåva: «I kva grad er «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvningsfaget synleg for 10.-klasselevar i utøvinga av faget i skulen?». Utvalet består av totalt 326 norske 10.-klassingar, derav 177 jenter, og 149 gutar. Fyrst presenterast hovudfunna i studien, etterfylgt av underanalysar, og til slutt ein oppsummering av funna.

### 5.1 Elevane si oppleving av «Fagrelevans og sentrale verdiar»

Gjennomsnittleg FSV-poengsum for heile utvalet er 195,3 av 288, og ligg i «veldig einig»-kategorien. Gjennomsnittet for jenter og gutar er høvesvis 183 og 209. Til saman er 95,1 % «litt einig» (35,9 %) eller «veldig einig» (59,2 %) i å læra om FSV, medan 4,9 % er ueinig. Innsats og sosialt samspel (ISS) skil seg ut ved å ha ein vesentleg lågare grad av «ueinig» (3,4%), og ein høgare grad av «veldig einig» (69,9%). Detaljar om elevane si oppleving av FSV kan ein lesa av i Tabell 3.

Tabell 3: Poengsummer og grad av einigheit med tanke på FSV, LRG, EFFA, ISS og TPK generelt i utvalet, og fordelt på kjønn.

Læremål	N	Gjennomsnitt	Standardavvik	Maks poengsum	Ueinig N (%)	Litt einig N (%)	Veldig einig N (%)
FSV	326	195,3	50,2	288	16 (4,9)	117 (35,9)	193 (59,2)
FSV Jente	177	183,4	49,0	288	10 (5,7)	78 (44,1)	89 (50,3)
FSV Gut	149	209,3	48,1	288	6 (4)	39 (26,2)	104 (69,8)
LRG	326	52,1	13,9	78	16 (4,9)	125 (38,3)	185 (56,7)
LRG Jente	177	48,7	13,5	78	11 (6,2)	81 (45,8)	85 (48)
LRG Gut	149	56,2	13,3	78	5 (3,4)	44 (29,5)	100 (67,1)
EFFA	326	39,7	11,9	60	23 (7,1)	129 (39,6)	174 (53,4)
EFFA Jente	177	36,9	11,7	60	16 (9)	82 (46,3)	79 (44,6)
EFFA Gut	149	43,1	11,4	60	7 (4,7)	47 (31,5)	95 (63,8)

ISS	326	56,4	12,8	78	11 (3,4)	87 (26,7)	228 (69,9)
ISS Jente	177	54,0	12,2	78	6 (3,4)	58 (32,8)	113 (63,8)
ISS Gut	149	59,3	12,4	78	5 (3,4)	29 (19,5)	115 (77,2)
TPK	326	47,0	12,7	72	15 (4,6)	140 (42,9)	171 (52,5)
TPK Jente	177	43,8	12,6	72	10 (5,7)	87 (45,2)	80 (45,2)
TPK Gut	149	50,8	12,2	72	5 (3,4)	53 (35,6)	91 (61,1)

*Kommentar: FSV = fagrelevans og sentrale verdiar, LRG = livslang rørslelede og fysisk aktivitet, EFFA = eigne føresettingar for fysisk helse, ISS = Innsats og sosialt samspel og TPK = teoretisk og praktisk kompetanse.*

Om ein ser på graden av einigheit til FSV med tanke på kjønna i Tabell 3, ser ein at gutar er 69,8 % «veldig einig», medan jentene er 50,3% «veldig einig». Om ein ser «einig» og «veldig einig» som éin, er gutane 95,9 % einig, medan jentene er 94,4 % einig. Ved å sjå på graden av einigheit på dei ulike variablane som FSV er byggja opp av, ser ein at det er ein liknande trend som ved FSV. Gutane oppnår generelt sett høge summar av «veldig einig», og mindre av «ueinig». Det store utslaget mellom kjønna kjem frå at jentene alltid får høgare poengsum på «litt einig». Variabelen som skil seg ut er innsats og sosialt samspel, ISS, den har både den minste summen «ueinig», og den største summen «veldig einig» for båe kjønn.

Det vart funne signifikant skilnad på FSV-poengsum med tanke på kjønn. Levene sin test for likskap indikerte like variansar,  $p = .432$ . Resultata indikera at poengsummen til gutar ( $M = 209,3$ ,  $SD = 48,1$ ) er større enn poengsummen til jenter ( $M = 183,4$ ,  $SD = 49,0$ ),  $t(324) = -4,8$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $D = -.532$ . Det er ein signifikant skilnad mellom poengsummane til jenter og gutar, der gutane får høgare poengsum.

Det vart også funne signifikante skilnadar mellom dei enkelte variablane som FSV er bygga opp av, LRG, EFFA, ISS og TPK, og kjønn, då gutane fekk høgare poengsummar i alle kategoriane. Under vert testane for dei ulike variablane skildra, for meir informasjon om verdiane kopla til testane, sjå Tabell 4.

Livslang rørslelede og fysisk aktivitet: Levene's test indikerte like variansar. Resultata indikera at poengsummen til gutar (M = 56,2, SD = 13,3) er større enn poengsummen til jenter (M = 48,7, SD = 13,5),  $p < .001.$ , Cohens  $D = -.557.$

Eigne føresettingar for fysisk aktivitet: Levene's test indikerte like variansar. Resultata indikera at poengsummen til gutar (M = 43,1, SD = 11,4) er større enn poengsummen til jenter (M = 36,9, SD = 11,7)  $p < .001.$ , Cohens  $D = -.529.$

Innsats og sosialt samspel: Levene's test indikerte like variansar. Resultata indikera at poengsummen til gutar (M = 59,3, SD = 12,4) er større enn poengsummen til jenter (M = 54, SD = 12,7),  $p < .001.$ , Cohens  $D = -.417.$

Teoretisk og praktisk kompetanse: Levene's test indikerte like variansar. Resultata indikera at poengsummen til gutar (M = 50,8, SD = 12,2) er større enn poengsummen til jenter (M = 43,8, SD = 12,2),  $p < .001.$ , Cohens  $D = -.572.$

Tabell 4: T- test-data for skilnad i poengsum for FSV, LRG, EFFA, ISS, og TPK, mellom kjønn.

Læremål	Levene F	Levene Sig	T	df	Signifikans p	Forskjell i gjennomsnitt	Cohen's d
FSV	.619	.432	-4,8	324	< .001	-25,9	-.532
LRG	.794	.374	-5,0	324	< .001	-7,5	-.557
EFFA	.761	.384	-4,8	324	< .001	-6,1	-.529
ISS	.461	.498	-3,8	324	< .001	-5,3	-.417
TPK	.581	.446	-5,1	324	< .001	-7	-.572

Kommentar: FSV = fagrelevans og sentrale verdiar, LRG = livslang rørslelede og fysisk aktivitet, EFFA = eigne føresettingar for fysisk aktivitet, ISS = Innsats og sosialt samspel og TPK = teoretisk og praktisk kompetanse.

## 5.2 Elevane si grad av fysisk aktivitet på fritida

Dataa til dei tre fysiske-aktivitetskategoriane, «aldri eller sjeldan», «1–3 gongar i veka» og «4–7 gongar i veka» finn ein skildra i Tabell 5. Fleirtalet (60 %) er fysisk aktive på fritida «4–7 gongar i veka», 29 % er aktive «1–3 gongar i veka», medan 11 % er aktive «aldri eller sjeldan».

Om ein skil mellom jenter og gutar, sjå Tabell 5, ser ein at jenter (14,12 %) er «aldri eller sjeldan» fysisk aktive på fritida, medan gutar har 8,05 % i same kategori. Jentene (35,03 %) er fysisk aktive på fritida «1–3 gongar i veka», medan gutane er aktive 21,48 % i same kategori. Både kjønna er i storparten fysisk aktive på fritida «4–7 gongar i veka», gutar (70,47 %), jenter (50,85 %). Totalt sett er dei fleste av både kjønna minst fysisk aktive på fritida «1–3 gongar i veka», jenter (85,88 %) og gutar (91,95 %).

Det vart funne skilnad på aktivitetsnivået med tanke på kjønn. Levene sin test for likskap indikerte ulike variansar,  $p = 0,002$ . Resultata indikera at aktivitetsnivået til gutar ( $M = 2,6$ ,  $SD = 0,6$ ) er større enn aktivitetsnivået til jenter ( $M = 2,4$ ,  $SD = 0,7$ ),  $t(323,441) = -3,4$ ,  $p < .001$ , Cohen's  $D = -.378$ . Dette tydar på ein signifikant skilnad mellom aktivitetsnivået til jenter og gutar, der gutane er meir aktive enn jentene.

Tabell 5: Grad av fysisk aktivitet basert på kjønn

Grad av fysisk aktivitet	Jenter		Gutar		Total	
	N	%	N	%	N	%
<b>Aldri eller sjeldan</b>	25	14,12	12	8,05	38	11
<b>1 – 3 gongar i veka</b>	62	35,03	32	21,48	100	29
<b>4 – 7 gongar i veka</b>	90	50,85	105	70,47	207	60

### 5.2.1 Samanheng mellom «Fagrelevans og sentrale verdiar», og grad av fysisk aktivitet på fritida

Det vart funne statistisk signifikant forskjell mellom FSV-poengsum og grad av fysisk aktivitet på fritida,  $F(2, 342) = 16,1$ ,  $p < .001$ . Ein post hoc LSD analyse viste at dei som var i aktivitet «4–7 gongar i veka» fekk signifikant høgare poengsum enn både dei som var i aktivitet «aldri

eller sjeldan» ( $p = .001$ ), og dei som var i aktivitet «1–3 gongar i veka» ( $p < .001$ )., Eta-squared = .086.

Livslang rørsleglede og fysisk aktivitet: Det var ein statistisk signifikans mellom gruppene,  $F(2, 342) = 20,024$ ,  $p < .001$ . Ein post hoc LSD analyse viste at dei som var i aktivitet «4–7 gongar i veka» fekk signifikant høgare poengsum enn både dei som var i aktivitet «aldri eller sjeldan» ( $p < .001$ ), og dei som var i aktivitet «1–3 gongar i veka» ( $p < .001$ )., Eta-squared = .105.

Eigne føresettingar for fysisk aktivitet: Det var ein statistisk signifikans mellom gruppene,  $F(2, 342) = 6,363$ ,  $p = .002$ . Ein post hoc LSD analyse viste at dei som var i aktivitet «4–7 gongar i veka» fekk signifikant høgare poengsum enn dei som var i aktivitet «1–3 gongar i veka» ( $p < .001$ )., Eta-squared = .036.

Innsats og sosialt samspel: Det var ein statistisk signifikans mellom gruppene,  $F(2, 342) = 20,031$ ,  $p < .001$ . Ein post hoc LSD analyse viste at dei som var i aktivitet «4–7 gongar i veka» fekk signifikant høgare poengsum enn både dei som var i aktivitet «aldri eller sjeldan» ( $p < .001$ ), og dei som var i aktivitet «1–3 gongar i veka» ( $p < .001$ )., Eta-squared = .105.

Teoretisk og praktisk kunnskap: Det var ein statistisk signifikans mellom gruppene,  $F(2, 342) = 17,795$ ,  $p < .001$ . Ein post hoc LSD analyse viste at dei som var i aktivitet «4–7 gongar i veka» fekk signifikant høgare poengsum enn både dei som var i aktivitet «aldri eller sjeldan» ( $p < .001$ ), og dei som var i aktivitet «1–3 gongar i veka» ( $p < .001$ )., Eta-squared = .094.

Detaljane for gruppene kan ein lesa av i Tabell 6.

Tabell 6: Poengsummane til FSV, LRG, EFFA, ISS og TPK, knytt til grad av fysisk aktivitet.

Variabel	Aktivitetskategori	N	Gjennomsnitt	Standardavvik	Forskjell mellom grupper
FSV	Aldri eller sjeldan	38	180	51,3	Forskjell mellom «4–7», og dei to andre gruppene ( $p < .001$ ). Ikkje mellom
	1–3 gongar i veka	100	176,6	46,9	
	4 – 7 gongar i veka	207	207,1	47,3	

	Total	345	195,3	49,7	«1–3» og «aldri» ( $p = .703$ )
<b>LRG</b>	Aldri eller sjeldan	38	46,9	14,6	Forskjell mellom «4–7», og dei to andre gruppene ( $p < .001$ ). Ikkje mellom «1–3» og «aldri» ( $p = .858$ )
	1–3 gongar i veka	100	46,5	12,9	
	4–7 gongar i veka	207	55,7	12,9	
	Total	345	52,1	13,8	
<b>EFFA</b>	Aldri eller sjeldan	38	39,2	12,5	Forskjell mellom «4–7», og «1 – 3» ( $p < .001$ ). Ikkje mellom «1–3» og «aldri» ( $p = .217$ ), eller «4–7» og «aldri» ( $p = .266$ )
	1–3 gongar i veka	100	36,5	11,5	
	4–7 gongar i veka	207	41,5	11,5	
	Total	345	39,8	11,8	
<b>ISS</b>	Aldri eller sjeldan	38	50,9	13	Forskjell mellom «4–7», og dei to andre gruppene ( $p < .001$ ). Ikkje mellom «1–3» og «aldri» ( $p = .777$ )
	1–3 gongar i veka	100	51,5	12	
	4–7 gongar i veka	207	59,7	11,9	
	Total	345	56,4	12,7	
<b>TPK</b>	Aldri eller sjeldan	38	43,0	12,3	Forskjell mellom «4–7», og dei to andre gruppene ( $p < .001$ ). Ikkje mellom «1–3» og «aldri» ( $p = .683$ )
	1–3 gongar i veka	100	42,1	11,7	
	4–7 gongar i veka	207	50,2	12,1	
	Total	345	47,1	12,6	

*Kommentar: FSV = fagrelevans og sentrale verdiar, LRG = livslang rørsleglede og fysisk aktivitet, EFFA = eigne føresetningar for fysisk aktivitet, ISS = Innsats og sosialt samspel og TPK = teoretisk og praktisk kompetanse.*

## 6 Drøfting

I denne delen av oppgåva vil det fyrst verta gjeve ein oppsummering av funna, deretter kjem resultata som er kopla til problemstillinga og dei ulike hypotesane verta drøfta i ljøs av teori og annan forskning. Det vil verta drøfta alternative tolkingar, svake og sterke sider ved studien, og praktiske implikasjonar i yrkesutøvinga, både generelt sett og personleg.

### 6.1 Oppsummering av vesentlege funn frå denne studien

10.-klassingane i studien er til saman 95,1 % «litt einige» (35,9 %), eller «veldig einige» (59,2 %), og 4,9 % «ueinig», i at dei læra om «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvningsfaget. Gjennomsnittleg poengsum for FSV for heile utvalet er 195,3 av 288, og ligg i «veldig einig»-kategorien. Gutane scora gjennomsnittleg høgare enn jentene, med høvesvis 209 og 183 poeng. Skilnaden på FSV-poengsum viste seg å vera signifikant. Gutane hadde både signifikant høgare poengsum i FSV ( $p < .001$ ) og kvar variabel som oppgjorde FSV ( $p < .001$ ), med ein medium effektstorleik. Elevane si rapportering av fysisk aktivitet på fritida, visar at fleirtalet (60 %) av elevane, er aktive «4–7 gongar i veka», 29 % er aktive «1–3 gongar i veka», medan 11 % er aktive «aldri eller sjeldan». Det var signifikante skilnadar med tanke på grad av fysisk aktivitet på fritida og kjønn, då gutane verka å vera oftare aktive ( $p < .001$ ), med ein liten/medium effektstorleik. Det vart funne ein statistisk signifikant samanheng mellom fysisk aktivitet og poengsummar i FSV ( $p < .001$ ) og FSV sine oppbyggjande variablar ( $p < .001$ ), med ein medium effektstorleik. Dei som var aktive «4–7 gongar i veka» fekk høgare poengsummar dei som var aktive «aldri eller sjeldan» eller «1–3 gongar i veka».

### 6.2 Drøfting av hypotesane

For å kunne drøfta moglege årsaker, og i kva grad ein svara på problemstillinga i denne studien, «I kva grad er «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvningsfaget synleg for 10.-klasseelevar i utøvinga av faget i skulen?», vert det naudsynt å drøfta dei ulike hypotesane kring problemstillinga og drøfta korleis dei påverka kvarandre, og korleis dei er vorte skildra av andre kjelder.

#### 6.2.1 Elevane er einige i at dei læra om «Fagrelevans og sentrale verdiar»

Over halvparten av elevane (59,2 %) er «veldig einige» i at dei læra om FSV i kroppsøvingstimane, medan 35,9 % er «litt einige», dei attverande 4,9 % er «ueinig». Elevane



verkar difor å vera ganske einige i om at dei læra om FSV i kroppsøvingstimane. Sjølv om storparten er «veldig einige» eller «litt einige», er det framleis kring 5 % som er «ueinig» i at dei læra om FSV i kroppsøvingsfaget. I ein klasse på 20, tydar dette éin elev. I éin enkel klasse verkar dette som eit lite tal, men det tydar at mange elevar er «ueinig» på landsbasis.

Elevane får gjennomsnittlege poengsummar i øvre halvdel av makssummen i dei ulike kategoriane FSV er byggja opp av. Resultata i dei ulike kategoriane er nokså like, men ISS skil seg noko ut ved å både ha ein lågare del «ueinig» og «litt einig», som gjev ein høgare del «veldig einig». At elevane er meir einig i å læra om innsats og sosialt samspel kan peika på at ISS i større grad vert vektlagt i kroppsøvingstimane. Betydninga av at ISS er den kategorien der flest av elevane er «veldig einig», og minst «ueinig», kan ha noko å gjera med eigenarten til kroppsøving i nyare tid, nemleg at innsats tel på vurderinga i faget. Unikt med kroppsøving er at innsats skal påverka vurderinga eins i faget, og er skildra på ulike måtar, bae sosialt og individuelt (Utdanningsdirektoratet, 2021b). I Mjåtveit (2020) sin studie om innsats i kroppsøvingsfaget, finn ein noko samstemtheit mellom lærarane og elevane sine opplevingar av vurderingsperspektivet i kroppsøving, til dømes at innsats bør vera del av vurderingsgrunnlaget, og at det bør koma tydlegare retningslinjer for korleis innsats skal vurderast. Dette kan peika på at ISS er noko som både elevane og lærarane ynskja å ha i faget, noko som kan gjera att ISS vert tydlegare representert i faget, og på ein positiv måte. Med tanke på at nokre meiner at faget er for idrettsretta og tilrettelagt for fysisk aktive gutar, til dømes Erdvik (2020), kan innsats vera ein gylden moglegheit for dei «svakare» elevane å oppnå ein tilfredsstillande karakter på tross av sine fysiske ferdigheiter. ISS sin høge poengsum kan også sjåast i ljøs av dei manglande retningslinjene for ISS (Mjåtveit, 2020). Dette kan tyda at elevane og lærarane kategoriserar og tolkar ISS på ulike måtar. Såleis kan mykje av aktiviteten i faget verta oppfatta som relatert til ISS, og dermed auka elevane si oppleving av å læra om ISS.

I motsetting til funna til Wiken (2011), som seier at elevane ikkje har innsikt til formålet med faget, verkar det som om elevane i denne studien kjennar dei att. Grunnen til dette kan vera innføringa av LK20, som kan verka å setja eit større mål i elevane sin innverknad og kunnskapsutvikling i faget (Utdanningsdirektoratet, 2019b), og nytta andre vurderingsgrunnlag (Utdanningsdirektoratet, 2021b). Då Wiken undersøkte Vg3-elevar kunne ein moglegvis tru at desse elevane hadde større innblikk i formålet med faget og vart satt lit til å sjølve undersøka

måla med faget, grunna alderen deira og karakterkrav til høgare utdanning. Ein annan forklaring til at elevane i denne studien oppleva FSV, kan tenkast å vera grunna at lærarane som val å gjennomføra undersøkinga er lærarar som har fokus på FSV, noko som skapa eit skeivt bilete av den «vanlege» elev sin forståing av faget, og dermed får ein eit ikkje-representativt utval. Sjølv om ein ikkje kan fastslå om elevane veit at det er FSV som er hovudgrunnlaget for kva ein skal læra i faget, kan ein seia noko om i kva grad elevane kjennar att FSV i utøvinga av kroppsøvingsfaget. Då gjennomsnittleg FSV-poengsum indikera at elevane er gjennomsnittleg «veldig einig» i å læra om dei ulike delane av FSV, kan dette indikera at elevane iallfall vert opplært med tanke på FSV, og at elevane kjenner dette att i faget.

### 6.2.2 Gutar er meir einige om å læra om FSV i kroppsøving enn jenter

Resultata indikera at gutar oppleva signifikant meir FSV i faget enn jenter. Grunnen til dette verkar ikkje å vera at jentene er meir «ueinig», men at dei er meir «litt einige». Om ein ser «litt einig» og «veldig einig» som éin, er summen 95,9 % for gutane og 94,4 % for jentene. Dette kan tyda at jentene ikkje er meir «ueinig» i å læra om FSV, men at dei ligg oftare i midtsjiktet og er då meir «litt einig». Dette samsvarer noko med Wiken (2011) sin studie som peika på at jentene generelt sett er meir i midtsjiktet og mindre einig med tanke på å læra noko i kroppsøving, og kan ha noko å gjera med at jenter trivst mindre i faget enn gutane (Holm, 2005; Wabakken, 2010). Jentene er dermed ikkje kritisk «ueinig» i å læra om FSV, men meir «litt einig», medan gutane er meir «veldig einige». Dette går att i alle kategoriane som FSV er byggja opp av. ISS skil seg også ut med tanke på kjønn, ved at elevane er meir einige i å læra om ISS enn dei andre kategoriane. Då det ikkje finst noko særleg med forskning på FSV i LK20, er det vanskeleg å samanlikna desse funna direkte, men det er råd å drøfta eventuelle årsaker. Til dømes kan grunnen til forskjellane vera at gutane trivst betre i faget og at det passar dei betre enn jentene (Omholt, 2015), og at gutane generelt er meir fysiske aktive på fritida (Eriksen & Seland, 2019). Desse og fleire grunnar vert drøfta i dei komande avsnitta.

Kroppsøving er eit unikt fag med tanke på at det omtrent berre er elevane sine fysiske kvalitetar som visast i undervisninga og at dei teoretiske evnene vert meir gøymde, dette kan påverka korleis jenter opplever faget, og dermed FSV. Jenter får gjennomsnittleg høgare karakterar enn gutar i alle fag utanom kroppsøving (Statistisk sentralbyrå, 2021b; Norsk Telegrambyrå, 2019). Det kan tenkjast at grunnen til at gutane gjer det betre i kroppsøving er grunna det fysiske

aspektet ved faget (Andrews & Johansen, 2005; Ebdrup, 2012; Omholt, 2015), og at faget er mindre teoretisk enn dei fleste fag. Då gutane får høgare karakterar og det kan verka som dei «passar» betre i faget, kan det vera at dette påverkar korleis dei oppleva at dei læra om FSV. Dette kan moglegvis endrast over tid, då mange av FSV sine utsegn kan gjerast teoretisk, og FSV skildrar at undervisinga skal byggja på eigne føresettingar. Det kan også vera at gutane har eit meir positivt syn på faget (Moen et al., 2018), og dermed oppleva at dei læra meir.

Jenter verkar å oftare stå over kroppsøving enn gutar (Munk & von Seelen, 2012; von Seelen et al., 2018), dette kan vera ei norm som peikar på kjønna sine ulike syn på kroppsøving og fysisk aktivitet. Desse forskarane har forska på den danske grunnskulen, og funne at sjølv om mange lærarar meiner at jenter og gutar står over kroppsøving i like stor grad, så er det eit fleirtal som seier at jenter i større grad står over timane (Munk & von Seelen, 2012; von Seelen et al., 2018). Noko av grunnen kan vera at gutar driv mykje med ballspel på fritida og er raskare og sterkare enn jentene, som gjev dei eit fortrinn i kroppsøvinga då dette ofte speglar fysiske fritidsaktivitetar (Ebdrup, 2012). At jentene mistrivast i kroppsøving vert støtta av Omholt (2015) som skriv at jentene synast at kroppsøvinga vert tilrettelagt gutane, at ballspel vert overprioritert, at eit høgt konkurranse- og prestasjonsfokus kan verka skremmande, at gutane kan verta for fysiske i konkurransar og at samspel og inkludering vert gløymt. Andrews & Johansen (2005) skriv om jenter sin manglande motivasjon og interesse for kroppsøvingsfaget, og peikar på utfordringar som det aukande fysiske spriket mellom kjønna, mindre leik og meir guteaktivitetar, at dei kjem på kant med lærarar då dei boikotta undervisinga som motstandsstrategi og at jentene kjenner på at dei vert vurdert etter korleis dei ser ut. Slike utsegn kan påverka i kva grad ein likar faget, noko som kan forklara at gutane ofte likar faget betre enn jentene (Moen et al., 2015). Om det er slik at jentene står over å vera med i kroppsøvinga, og at kroppsøvinga er meir tilrettelagt gutane sine interesser og ferdigheiter, så kan det hende at dette påverka jentene si oppleving av FSV i faget på ein negativ måte.

Eit perspektiv på kvifor gutane gjer det betre i kroppsøving og i større grad oppleva FSV, er at dei sosiale normene kan tenkjast å vera annleis i kroppsøving enn andre fag, noko som kan passa gutane betre. Gustavsen (2018; Amundsen, 2019), meiner å ha funne ein samanheng mellom korleis ein elev følger skulen sine normer og vurderinga av eleven. Dette er uavhengig av kjønn, men sidan gutane sine sosiale ferdigheiter er betydeleg dårlegare enn jentene sine, så vert gutane

negativt prega av dette (Gustavsen, 2018). Desse sosiale ferdigheitene kan seiest å vera mindre tydlege i kroppsøvingsfaget enn elles i skulen, og kan difor ha noko å seia for korleis gutane oppleve og prestera i faget, noko som kan gjeva dei eit meir einig syn med tanke på FSV. Ein annan faktor med tanke på vurdering er at nokre lærarar seier at det er vanskeleg å fordra LRG i faget samstundes som ein skal vurdera elevane, då dette verkar motsigande (Godal, 2021). Dette kan peika på ein konflikt mellom FSV og vurderinga/kompetansemåla i faget, noko som kan påverka i kva grad dei ulike elevane oppfattar FSV.

### 6.2.3 Gutar er meir fysisk aktive på fritida enn jenter

Resultata viste at storparten (84,3 %) av elevane var aktive mellom 2–7 gongar i veka, flest var aktive «kvar dag» (32,5 %), medan 11% er aktive «aldri eller sjeldan», noko som samsvarer ganske bra med «Ungdata 2021»-rapporten (Bakken, 2021), sjølv om den nytta litt forskjellige kategoriar. Ved å skilja mellom kjønna finn ein at gutane (41,6 %) oftare er aktive «kvar dag» enn jentene (24,3 %). Resultata indikerte at gutane var signifikant meir aktive enn jentene, noko som samsvara med «ungKan3»-rapporten til Folkehelseinstituttet (Anderssen et al., 2019).

Denne studien kan ikkje seia noko bestemt om kvifor desse forskjellane er slik dei er, men ein kan drøfta moglege årsaker. Til dømes kan det vera at kroppsøvingsfaget ikkje inspirera jentene til å vera aktive på fritida, eller at fritidstilboda/aktivitetane ikkje greier å interessera jentene i like stor grad som gutane. Det kan også tenkjast at jentene finn andre fritidsaktivitetar som dei likar betre enn å vera fysisk aktive, til dømes skriv Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (2022) at jentene brukar meir tid på sosialt samvær, medan gutane bruka meir tid på idrett og friluftsliv. Desse og andre årsaker vert drøfta i avsnitta under.

Som nemnt tidlegare i kapitelet, kan det vera ein trend med korleis jenter opplever kroppsøvingsfaget, til dømes at faget verkar å vera meir tilrettelagt gutane (Omholt, 2015), og at dei i større grad enn gutane lar vera å delta i undervisninga (Munk & von Seelen, 2012; von Seelen et al., 2018). Om jentene ikkje oppleve kroppsøvingsfaget som oppløftande, kan dette truleg ha innverknad på kor fysisk aktive dei er på fritida (Kjønniksen et al., 2009), og LRG. Då kroppsøving har som eit mål å skapa LRG hjå elevane, tydar dette at ein skal fordra elevane til å vera aktive i fritida (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Om jenter kjenner at kroppsøvingsfaget ikkje interessera dei og synast at gutane er favorisert i faget, kan ein tru at jentene mista, eller unngår å oppnå LRG gjennom faget, og dermed vert mindre fysisk aktive på fritida. I Moen et al.

(2015) sin studie spør dei om kroppsøvingstimane gjer at elevane får lyst til å vera meir aktive i fritida, noko over halvparten svarar ja på, men gutane i litt større grad enn jentene. Dette kan peika på at faget treff gutane betre enn jentene. Framleis kunne ein tru at jentene var fysisk aktive på fritida, sjølv om LRG ikkje påverka dei, til dømes grunna sosial status. Dette vert derimot motsagt i forskinga til Eriksen & Seland (2019), som skriv at det er mykje viktigare for gutar å delta i fysiske fritidsaktivitetar, til dømes idrettslag og spesielt fotball, for å få ei sosial tilhøyrsløse med sine likekjønna, enn det er for jenter. Forskinga deira viste at lite fysiske aktive gutar hadde dårlegare føresettingar for venskap og inkludering, enn lite aktive jenter (Eriksen & Seland, 2019). Fysiske fritidsaktivitetar har difor moglegvis meir å seia for gutane sitt velbehag og miljø, enn for jentene, som greidde å oppretthalde sine sosiale liv sjølv om dei var inaktive (Eriksen & Seland, 2019). Ein annan faktor for å bruka mindre tid på fritidsaktivitetar skildrar ungdommen å vera at skularbeid tek lenger tid dess eldre ein vert, noko som jenter verkar å prioritera i større grad enn gutane (Bakken, 2021), og som truleg påverka jenter sitt høgare karaktersnitt (Statistisk sentralbyrå, 2021b). Desse faktorane kan ha noko å seia for kor aktiv dei ulike kjønna er på fritida.

På tross av at denne studien ikkje samlar inn data om kulturell- og innvandringsbakgrunn, er det råd å drøfta om Noreg sitt fleirkulturelle samfunn kan påverka i kva grad jentene og gutane har ulike fritidsvanar. Ein studie har funne at særskilt jenter som er født i andre land enn Noreg sjeldan er med i organisert idrett, sett opp mot både gutar som er født i andre land enn Noreg, og norske jenter og gutar (Jakobsen, 2021). Grunnen for å helda jentene heime var til dømes at foreldra ville at familien skulle samlast heime, og at foreldra meina at miljøet utanfor bustaden ikkje var trygg for jentene (Jakobsen, 2021). Vidare kan det tenkjast at familien si utøving av fysiske aktivitetar påverkar borna deira, då borna ofte adapterar foreldra sin fysiske habitus (Sandven, 2009). Om det er skilnad på det fysiske aktivitetsnivået til foreldre til gutar versus jenter, er derimot ikkje råd å seia noko om. Kultur- og familieskilnadar i Noreg kan dermed i noko grad påverka kor vidt jenter i norsk skule rapportera at dei er med på fysiske fritidsaktivitetar.

Sjølv om resultatata i denne studien peika på ein skilnad mellom kjønna med tanke på deltaking i fysiske fritidsaktivitetar, tydar ikkje dette at det er den sanninga i praksis. Til dømes skriv Aalberg (2019) at det ikkje var signifikant skilnad mellom kjønna og deltaking i fysiske

fritidsaktivitetar. Aalberg (2019) undersøkte derimot 13-åringar, 7.-klasse, noko som kan peika på at skjer endringar i dei fritidsvanene til elevane mellom 7. og 10.-klasse. Dette underbyggjast av Ungdata (2020) som skriv at fleire jenter enn gutar sluttar med idrettslag i ungdomsåra.

#### 6.2.4 Elevane som er mest fysisk aktive på fritida er meir einig i å læra om FSV i kroppsøvinga enn dei som er mindre aktive

Det vart påvist signifikante forskjellar mellom FSV og kor fysisk aktiv ein var på fritida. Det viste seg at dei som var mest aktiv på fritida, «4–7 gongar i veka», fekk høgare FSV enn dei som var aktive «1–3 gongar i veka» og «aldri eller sjeldan». Det same gjeld for FSV sin delkategoriar, LRG, ISS og TPK. EFFT hadde berre forskjell mellom «4–7 gongar i veka» og «1–3 gongar i veka». Dette peikar på at grad av fysisk aktivitet på fritida påverkar kor einig ein er i å læra om FSV i kroppsøvingfaget. Funna seier derimot ikkje noko om at å vera fysisk aktiv «1–3 gongar i veka» gjev høgare FSV-poengsum enn å vera fysisk aktiv «aldri eller sjeldan». At det berre er dei som er fysisk aktive «4–7 gongar» i veka som får høgare FSV-poengsummar er interessant. Dette peikar på at ei høg grad av aktivitet på fritida, påverkar eleven si oppleving av faget, noko som kan peika på kvifor gutar oppleva FSV i større grad enn jentene, då dei ofte er meir aktive på fritida (Anderssen et al., 2019) og at kroppsøvingfaget verkar å favorisera dei idrettsaktive (Ebdrup, 2012; Moen et al., 2015; Säfvenbom et al., 2015; Erdvik, 2020). Dette kan forklarast ved at å vera fysisk aktiv på fritida, vert ein vane med fysiske aktivitetar og aukar det fysiske nivået sitt. Det er difor naturleg at dei som er mest aktiv får mest utnytting av dette, men det forklarar ikkje kvifor dei som er «noko aktive» ikkje får betre FSV-poengsummar.

I tidlegare læreplanar har det vore motstridande mål som peika på eit idretts- og prestasjonsfokus, samstundes som det skal fokuserast på eigne føresettingar og prinsipp for trening (Lyngstad, 2019). Sjølv om målet til kroppsøving i LK20 ikkje har desse motstridande måla, ikkje skal handla om idrett, og at idrettsferdigheitar ikkje skal påverka gleda og læringa i faget (Utdanningsdirektoratet, 2020a), kan det verka som om det gjer det. Resultata i denne studien visar at dei som driv med fysiske fritidsaktivitetar «4–7 gongar i veka» får ein signifikant høgare FSV-poengsum. Noko som kan indikera at kroppsøvingfaget og fysiske fritidsaktivitetar har ein kopling. Sjølv om noko av dette er naturleg, då det er samanhengar i korleis ein nytta kroppen på dei ulike arenaene, tydar ikkje det at dette skal gå utover læringa og utbyte i kroppsøvingfaget. Naturlegvis kan nokre elevar ha eit fortrinn om ein skal gjera ei kjent rørsle,

men det tydar ikkje at dei som ikkje er kjent med rørsle frå før av, skal lida av den grunn. Likevel kan det verka som om dette, i noko grad, er tilfelle. Moen et al. (2015) skriv at kring 30 % av elevane i deira forskning er einige i at «Gymtimen passer best for de som driver idrett på fritiden», Säfvenbom et al. (2015) er einige og skriv at faget passar best dei idrettsaktive. Anten er dette ei formeining som 30 % av elevane har, eller så kan det vera at det er ein samanheng mellom kroppsøving og fysiske fritidsaktivitetar. Dette støttast noko av Green (2014) som peika på ein samanheng mellom kroppsøving og fysisk aktivitet på fritida hjå nokre elevar, spesielt dei som vert lite utsett for fysisk aktivitet elles i kvardagen, og som kan verta inspirert av kroppsøvingfaget. Likevel er Green (2014) skeptisk til å konstatera noko kausalitet mellom faget og fysisk aktivitet på fritida.

Å vera fysisk aktiv på fritida er kopla til å driva med idrett eller fysisk krevjande aktivitetar. Sjølv om kroppsøving er kopla til å bruka kroppen fysisk, skal ikkje dette tyda at dei som er flinke i idrett skal få høgare måloppnåing av den grunn, då idrettsnivå/fysisk nivå ikkje skal leggst til grunn for vurderinga i faget (Utdanningsdirektoratet, 2020; Utdanningsdirektoratet, 2020a). Måloppnåing vert nemna då dette kan tenkjast å vera ein peikepinn på interessa og motivasjonen for faget, og om ein trivst i faget. Det kan tenkjast at dersom ein likar faget og oppnår god vurdering i faget, så har ein lettare for å svare «veldig einig» i utsegna knytt til FSV. Dette er noko motseiande, då FSV i seg sjølv ikkje nemnar noko om at idrettsnivå/fysisk nivå skal vera sentralt for opplæringa. Sjølv om FSV skriv at kroppsøving skal vera knytt til den einskilde sine føresettingar, har det kome kritikk mot at kroppsøving ikkje vert utøva på denne måten. Forsking peika på at kroppsøving er mest for dei som er flinke i idrett, medan dei andre elevane vert hengjande etter, noko som ikkje stemmer med Udir sine mål med faget (Erdvik, 2020; Flekkøy, 2020). Dette vert støtta av «Ella» (2015) som til dømes skriv at prestasjon i fysiske testar avgjer karakteren. Likevel finst det forskning som seiar at både mindre- og meir aktive elevar likar kroppsøvinga, men forskjellige delar av kroppsøvinga (Bjerke et al., 2016). Dei meir aktive elevane ville ha kroppsøvingstimen som ei treningsøkt og likte dei fleste aktivitetar, medan dei mindre aktive ville ha timen som eit avbrekk og likte aktivitetar som ikkje stilte krav til fysisk form (Bjerke et al., 2016). Det verka dermed som det er råd å treffa baa typar elevar, og fremja FSV på tross av kor fysisk aktive elevane er.

### 6.3 Studien sin betydning i yrkesutøvinga

Funna i denne oppgåva indikera at mesteparten av elevane seiar at dei er «einig» eller «veldig einig» å læra om utsegna i FSV, og snittet er «veldig einig». Sjølv om det er skilnadar på graden av einigheit mellom kjønna, og aktivitetsnivåa på fritida, verkar einigheita om å læra om FSV til å vera ganske høg likevel. Dette peikar på at elevane verkar å verta undervist i måla som Udir har laga for faget. Etter å ha tolka utsegna i FSV, verkar det som gode mål for elevane å læra om, og forhåpentlegvis oppnå. Det gjev ein fagleg tryggleik å vita at elevane er einige å læra om FSV, og verkar å lika faget (Moen et al., 2018). Samspelet mellom læraren si utøving av læreplanen og elevane si oppleving, set truleg grunnlaget for læring og glede i faget. Å vita at FSV verka å vera godt mottatt av elevane, gjer at ein kan jobba trygt med læreplanen i utøvinga si av yrket. Det som derimot ikkje gjev fagleg tryggleik, er funna som indikera at kjønn og grad av fysisk aktivitet på fritida, kan ha ein samanheng med korleis ein oppleva FSV. Sjølv om det ikkje er ein veldig stor forskjell, tyder det framleis at kjønn og fysisk aktivitet har noko å seia for opplevinga av faget. Dette kan ha naturlege årsaker, til dømes er det råd å tru at elevar som driv med fysisk aktivitet på fritida, generelt likar aktivitet, noko som faget i stor grad fordra.

Tidlegare i oppgåva vart det drøfta at jenter ofte sluttar på fysiske fritidsaktivitetar før gutane gjer det (Ungdata, 2020), dette kan ha ein samanheng. Det er derimot ikkje råd å seia om det er kroppsøvinga som gjer at dei vil/ikkje vil driva med fysisk aktivitet på fritida, eller om det fysiske fritidsaktivitetar som påverkar korleis elevane ser på kroppsøvinga. Det gjev likevel ein fagleg utryggleik å vita at det kan vera ei ekstra utfordring å inkludera og gjera faget til noko positivt for jentene og dei mindre fysisk aktive (Omholt, 2015). Det er derimot positivt å vera klar over desse funna, slik at ein kan jobba aktivt for å gjera kroppsøvingfaget betre for alle.

Som tidlegare drøfta i oppgåva, visar noko tidlegare forskning at det kan det verka som om idrettsaktive gutar er dei som likar faget best (Andrews & Johansen, 2005; Omholt, 2015; Moen et al., 2018), og som verka å vera fokuset til nokre lærarar. Dette kan tyda på at ein bør endra synet sitt på utøvinga av faget, då det er skrive at elevane skal undervisast med basis i eigne føresettingar og at idrettsaktivitet på fritida ikkje skal vera eit føremon for utvikling og glede i faget (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Slik som faget er skildra, verkar det heller ikkje å ha kjønnsmessig retning med tanke på innhaldet i faget, og bør difor treffa båe kjønna like godt. Difor kan det truleg vera førehandstenleg å vera klar over, og prøva å førebyggja desse



skilnadane. Det som er «nytt» i kroppsøvningsfaget, med tanke på den nye læreplanen, er som tidlegare skildra at ein skal ha meir fokus på leik, eit breitt utval av rørsleaktivitetar, utforsking av identitet og sjølvbilete, koplinga mellom helse, trening, kropp og rørsle og at elevane skal oppleve eit meir variert fag enn tidlegare (Utdanningsdirektoratet, 2019b; Johansen, 2021). Dette kan peika på eit «nytt» fag som kan passa fleire elevar betre, men dette må synleggjerast for elevane. Ein måte å gjera dette meiner Høiberget & Andersen (2017) er variasjon og å synleggjera læringsmåla for elevane. Jakobsen (2020) peikar på fenomenet med skilnaden mellom elevar som er idrettslege aktive på fritida, og dei som ikkje er det, som at det er naudsynt for lærarar å verta meir utdanna i å støtta elevar som ikkje er vande med å vera i aktivitet. Dette kan ha ei kopling med utsegna til Hagen (2015), som skriv at faget heller vert sett på som eit pausefag som neglisjera læreplanfesta faktorar, i staden for å vera læringsfaget som det skal vera etter Udir sine visjonar (Utdanningsdirektoratet, 2020a). At kroppsøvningsutdanninga bør ha meir fokus på å inkludera alle i undervisninga, både jenter og gutar, og idrettsaktive og mindre aktive elevar, verkar etter funna å døma, å vera ein god anbefaling. Kroppsøvningslæraren si profesjonsutøving bør kanskje innehalde inkludering i større grad, og på den måten kunne treffe fleire elevar, og skapa større glede og læring i kroppsøvingstimane. Profesjonsutøvinga til kroppsøvningslæraren inneheld eit profesjonelt ansvar, som inkludera å utøva undervisninga si i tråd med læreplanen og Udir sine retningslinjer. Retningslinjene til Udir skildrar ikkje eit fag som favoriserer idrettsaktive gutar, men derimot eit fag som skal vera i tråd med alle elevane sine føresettingar, uansett kva dei måtte vera.

Med bakgrunn i funna i denne studien verkar det som om kroppsøvningslærarar bør endra på praksisen sin med tanke på å undervisa på ein måte som betre treff jenter og elevar som driv mindre med fysiske fritidsaktivitetar. Korleis dette skal gjerast seier ikkje funna noko om, men annan forskning har idéar om kva som kan forårsaka mindre deltaking i faget og truleg mindre einigheit om FSV. Til dømes verkar det som om jentene ikkje trivast i kroppsøvinga generelt, og at dette aukar med alderen (Holm, 2005; Wabakken, 2010). Ein faktor for å mistrivst kan vera karakteren ein får. Jenter får oftare dårlegare karakterar i kroppsøving enn gutar (Strandmyr, 2013) og verkar å reagere sterkare på presset av karaktervurderinga (Levik, 2021). Som tidlegare nemnt visar noko forskning at jentene opplever at kroppsøving er på gutane sine premisser (Omholt, 2015), og at gutane har eit fysisk fortrinn (Andrews & Johansen, 2005). At jentene

ikkje trivast i kroppsøving kan naturlegvis påverka kor aktive og deltakande dei er i undervisninga (Lagestad, 2017), og på den måten skapa skilnaden mellom jenter og gutar sin forståing og oppleving av faget. Det bør difor jobbast med å skapa kroppsøvingsundervisning med aktivitetar og innhald som i større grad treff både kjønna, og at ein vert vurdert etter egne føresettingar. At elevar som er mindre fysisk aktive på fritida også opplever FSV i mindre grad, kan ha ein samanheng med innhaldet i faget. Moen et al. (2018) sine funn indikera at innhaldet i faget oftast er kopla til ballspel og grunntrening, etterfølgt av leik, medan moderne aktivitetar og dans, verkar å vera lite nytta. Dette kan peika på at kroppsøvinga passar best for dei som driv med ballspel og grunntrening på fritida, men mindre for dei som driv med andre aktivitetar, eller få aktivitetar. Elevane meldar sjølve at dei ynskja eit breiare aktivitetsinnhald i faget, og meldar ei særskild ynskje for meir moderne aktivitetar, natur/friluftsliv, og i noko grad dans og leik (Moen et al., 2018). Sjølv om ein ikkje veit kven som ynskja meir av dei ulike aktivitetane, kan det peika på at det er ei konflikt mellom ynskja aktivitet og faktisk aktivitet i faget, noko som kan vera kopla til ynskja til jentene eller dei som er mindre fysisk aktive på fritida. Ei betre fordeling av typar aktivitetar, vurdering etter egne evner og fokus på trivsel, kan vera noko som kan endrast i praksisen i kroppsøving. Rasen (2007) skildrar eit kroppsøvfag som vert utøva i ljøs av læraren sin kompetanse, og at læreplanen tydar lite for undervisninga, dette samsvara med Wiken (2011) som skriv at utøvinga av faget i stor grad er byggja på normer og verdiar som heng att frå tidlegare. Det vert difor opp til kroppsøvingslærarane å opparbeida seg kunnskap om, og utøva faget i tråd med læreplanen i staden for å vera «fanga i fortida», noko som kan treffa fleire elevar betre. Dette kan utforskast gjennom at elevane får utføra meningsfulle aktivitetar i meistringsorienterte klima (Schachter, 2011; Murdoch & Whitehead, 2012; Valstadsve, 2018), og ved at kroppsøving nyttar sin unike posisjon med tanke på inkluderande opplæring (Aas, 2020). Denne unike posisjonen kan til dømes nyttast ved å endra vurderingspraksisen i faget for å treffa elevane betre. Ein måte å endra vurderinga meiner Gjertsen (2015) er å innføra ei todeling av vurderinga der elevane kan vela sjølv, éi vurderingsform med tanke på karakter som ser på måloppnåing og innsats, og ei anna vurderingsform som er godkjent/ikkje godkjent og fokusera på velvære gjennom rørsle og trivsel i faget. Dette kunne ha vore ein måte å minka skilnadane mellom kjønna.

### 6.3.1 Studien sin betydning for personleg yrkesutøving

På eit personleg plan har denne studien, og arbeidet med masteroppgåva, fått meg til å innsjå at det er viktig å kunne drøfta «rundt» eit tema, og ikkje ta eitt svar som det sanne. Dette gjeld generelt rundt læreryrket, til dømes å undersøkje kvifor ein elev er mindre aktiv i kroppsøvinga, eller kvifor det var ei konflikt mellom elevane i eit friminutt. Eit kritisk blikk på yrket sitt kan hjelpe ein til å helda seg skjerpa og utvikla seg til å verta ein betre lærar og gjera skulegangen betre for elevane. Sjølvne funna i denne studien har fått meg til å reflektera kring mi eige yrkesutøving med tanke på kroppsøvingsfaget. Tenker eg på å inkludera både kjønna? Treff eg mest dei idrettsaktive? Er fagutøvinga mi «gamaldags»? Slike spørsmål har dukka opp gjennom dette arbeidet, og har gjort meg klar over at kroppsøvingsutøvinga må reflekterast over for å gjera den tilfredsstillande for alle, og treffa Udir sine visjonar. Det grundige arbeid med FSV, LRG, EFFA, ISS og TPK, har gjeva meg ein gylden moglegheit til å få eit innblikk i kva som er hovudmåla for elevane å læra gjennom utdanninga i kroppsøving. Denne innsikta gjev meg forhåpentlegvis eit fortrinn når eg skal jobba i skulen. Arbeidet har også gjort meg meir interessert i forskning, både å lesa den, men også å driva med forskning. Om eg treng eit jobb-byte kan det vere interessant å driva med forskning eller analytisk arbeid.

### 6.4 Styrkar og svakheiter ved studien

Målet til studien var å undersøkje ein sentral verdi i læreplanen, og det er difor naturleg å vela dei som nytta eller vert undervist etter den. Dei som nytta den er skulen og lærarar/lærarstudentar spesielt, medan elevane er dei som vert undervist etter læreplanen. For å finna ut noko om opplevinga av FSV i praksis, kan ein snevra ned utvalet til lærarar og elevane. Ideelt sett burde ein ha forska på både gruppene sitt syn, for å både finna ut korleis lærarar undervisa med tanke på FSV, og korleis elevane rangera relevant FSV undervisning. Diverre er dette for mykje arbeid for denne typen oppgåve, som gjorde at berre elevane vart undersøkt. Det viktigaste med denne studien er å finna ut om elevane kjenna att FSV i undervisninga.

Utvalet i denne studien kan truleg ikkje argumenterast til å vera stort nok til å generaliserast, då det ikkje er eintydig råd å verifisera den ytre validiteten. Utvalet av 10.-klassingar i denne studien er grovt rekna til å vera 0,5 % av alle 10.-klassingar i landet (326/65010), utrekna med tal frå Statistisk sentralbyrå (2021a), og vilkårleg utvalt i klynger. Utvalet vert definert som klyngeutval, eit utval der respondentane er geografisk eller fysisk nær einannan (Grønmo, 2021).

Ei optimal spørjeundersøking hadde derimot hatt eit heilt tilfeldig utval av populasjonen (Grønmo, 2021), denne studien hadde diverre ikkje kapasiteten til å gjera dette. Utvalet var altså ikkje fullstendig randomisert, både med tanke på at det var klyngeutval, men også grunna det geografiske utvalet, då storparten var frå visse delar av Vestlandet. Ein kunne ha styrka studien og funna ved å ha eit heilt randomisert utval fordelt over heile landet, då det kan tenkjast at geografisk lokasjon har noko å seia for funna i oppgåva gjennom systematiske forskjellar (Braut & Grønmo, 2020). Om utvalet er representativt for 10.-klassingar i Noreg er dermed usikkert, og validiteten i studien kan ikkje verifisera funna eintydig,

Ein har prøvd å minimera bias i denne studien, men det kan fortsett ha oppstått skeivheit. Til dømes vart undersøkinga gjort av ei mengd ulike lærarar, som truleg utførte den forskjelleg. Det er difor mogleg at nokre elevar fekk/ikkje fekk informasjon/vegleiing som andre elevar fekk/ikkje fekk. Dette er ei feilkjelde, og noko som kan skada validiteten til oppgåva, men naudsynt då forskar ikkje kunne gjennomføra undersøkinga sjølv. Forhåpentlegvis har lærarane fylgt informasjonsskrivet angående undersøkingane, og dermed oppretthaldt validiteten.

Med tanke på korleis valmoglegheitene i undersøkinga vart framstilt, så vart dette nøye tenkt gjennom. Det vart bestemt å nytta seks svarkategoriar på spørsmåla der ein rangera eit utsegn i surveyen, i form av ordinalnivå i ein Likert-skala (Malt & Grønmo, 2020). Dette er grunna svaralternativ med fem verdiar, som inkludera eit «veit ikkje» eller eit svaralternativ i «midten», ikkje er gunstig (Gleiss & Sæther, 2021). Grunnen til det er at «veit ikkje» kan verta sett på som eit enkelt alternativ, om ein ikkje har eit særleg sterkt forhold til spørsmålet (Gleiss & Sæther, 2021). Svarverdiane vart difor «heilt ueinig – ueinig – litt ueinig – litt einig – einig – heilt einig» (Gleiss & Sæther, 2021). Eit anna moment er at spørsmåla i undersøkinga i stor grad er basert på spørsmål som andre har nytta i tidlegare forskning, noko som kan auka kvaliteten på spørjeundersøkinga (Gleiss & Sæther, 2021). Å nytta andre sine spørsmål er føremålstenleg, då dei er prøva ut frå før og kan auka validiteten til spørjeskjemaet. Sjølv om surveyen vart utforma etter andre sine spørsmål, tydar ikkje dette at den indre validiteten vart oppfylla. Spørsmåla er valt ut og skapa i ljøs av kva som står i FSV, men det er truleg råd å tolka FSV på andre måtar enn den som vart gjort i denne studien. Difor vart FSV grundig analysert før spørjeundersøkinga vart laga, slik at undersøkinga skulle kunne undersøkjia FSV på best mogleg måte.

Det vart ikkje sett fokus på kor mange elevar som svara i dei enkelte klassane, då føremålet var å få så mange svar som mogleg, ikkje eit høgt svarresultat innan klassane. Å kunne ha visst kor mange elevar som svara i dei forskjellige klassane kunne ha synleggjort svarprosenten i klassane, og utdjupa meir om kor mange skular som deltok. Om denne surveyen ikkje hadde vore anonym, hadde det også vore råd å kontakta skular for eventuelle oppfølgingsspørsmål.

Det er mange interessante og moglegvis oppljosande spørsmål som ein skulle ynskja å kunne ha stilla i spørjeundersøkinga, men som derimot vart kutta grunna tid og omfang av oppgåva. Eit døme er kroppssynet til elevane. Kroppsøvfingsfaget sin eigenart er basert på å nytta eigen kropp, noko som kan gjera elevane ekstra sårbare, då kropp, og korleis ein kropp skal vera, er eit kompleks tema, og elevane kan kjenna på eit press etter å ha ein «ideal-kropp» (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Dette kan gjera at synet på eins eigen kropp kan verta eit stressmoment i faget (Eriksen A. , 2016), og endra kva ein ynskja at faget skal innehalde (Walseth et al., 2015), sjølv om ikkje læreplanen nemnar noko om korleis ein kropp skal vera. Om ein hadde spurt elevane om kroppssynet deira, og synet på eigen kropp, kunne ein truleg har kunne kopla dette opp mot trivsel i faget, og syn på FSV, då det er ein stor del av faget.

Denne studien vart gjort på eit noko ugunstig tidspunkt, etter to år med COVID-19, og kort tid etter at ein ny læreplan vart innført. Det er difor uråd å seia om funna i denne masteroppgåva hadde samsvart med funna ein hadde fått om ein hadde spurt på eit seinare tidspunkt, og dermed reliabiliteten til funna. Den korte tida sidan innføringa av den nye læreplanen medføra truleg at skular og lærarar er uerfarne med læreplanen, og at dette kan endra seg over tid. Med tanke på COVID-19, så har dette truleg hatt noko innverknad på kor mykje av kroppsøvfingsundervisninga som har vorte gjennomført dei siste to åra, og at elevane sitt syn på kroppsøving kan ha endra seg grunna dette, til dømes då elever rapportera at «heimeskulen» ikkje var ein fagleg suksess (Bakken et al., 2020). Funna kan difor seiast å vera kopla til ein noko unormal skulesituasjon, som kan gjera at funna ikkje speglar ein «normal» skulesituasjon, likevel verkar det som om funna samsvarar med noko tidlegare forskning. Det er difor truleg at om ein hadde gjort denne undersøkinga om att om nokre år så hadde funna kunne ha vore annleis, grunna LK20 hadde vore betre implementert. Funna i denne studien må sjåast i ljøs av tida den vart gjennomført i, og ikkje takast som rein sanning for tilstanden i faget.

Innan utdanningsforskning er det ofte eit klart skilje mellom kvalitative og kvantitative forskingsmetodar, noko som kan misforståast og gjeva inntrykk av at éin metode handlar om kvalitet, og den andre handla om tall, noko som ikkje stemmer (Høgheim, 2020). Ein får «mjuke data» av kvalitativ metode, mykje og djuptgåande informasjon, medan kvantitativ metode gjev «harde data», kvantifisert data i forma av tall, som må analyserast (Høgheim, 2020). Slik sett kunne ein tenkja at den føretrekte metoden i denne oppgåva er kvantitativ, sidan datainnsamlinga skjer gjennom spørjeskjema/surveyundersøking, som er typisk for kvantitativ metode (Grønmo, 2020b). Dersom ein reflektera noko meir kring problemstillinga og kringliggjande faktorar, så kan ein undra på om «mixed-method» hadde vore betre, då ein kunne fått eit større innblikk i svara til elevane. Tross alt er ikkje kvantitativ og kvalitativ metode strake motsettingar, men ulike måtar å innhenta informasjon på, og såleis komplimentierende i staden for rivaliserande (Rønning, 2017). Til dømes skriv Andersen (2017) at «Et hovedargument for å mikse metodebruk er at det kan gi en bedre og dypere forståelse av tematikken man ønsker å belyse, og dermed styrke tilliten til konklusjonene.», dette kunne ha styrke denne studien og auka innblikket i funna. Kanskje kunne det ha kome fram ny og spanande data gjennom å spørja elevane opne, kvalitative spørsmål, eller ved å intervjuja nokre elevar? Tross alt gjev kvalitativ metode innblikk i menneska si tolking og forståing av ein situasjon/omgrep, noko som kunne vore interessant å utforska med tanke på FSV, men som derimot er svært ressurskrevjande (Jacobsen, 2005). Noko anna å drøfta er i kva grad dei ulike kvantitative funna i denne studien kan fastslå kausalitet, som til dømes at idrettsaktive gutar er meir einige i å læra om FSV enn idrettsinaktive jenter. Slike korrelasjonar kan vera interessante og augeopnåande, sjølv om ein må passa på å ikkje sjå korrelasjon som direkte årsakar til kvarandre utan kritisk refleksjon og analyse av datamaterialet og rammefaktorane deira (Frøslie, 2020). Det er difor ein svakheit at denne oppgåva ikkje kunne ha vore meir omfattande og nytta ein «mixed-method», slik at ein kunne ha fått eit større innblikk i kvifor funna er slik dei er.

## 7 Konklusjon

Dagens kroppsøvfingsfag er kopla til gjennomtenkte læreplanar og føremål, som har som føremål å kunne utdanna reflekterte elevar som både kan noko om fysisk aktivitet og fordelane med det, men som også har eit indre ynskje om å vera i fysisk aktivitet. Likevel verkar det som om faget ikkje treff alle elevane like godt. Formålet med oppgåva har vore å oppljosa problemstillinga «I kva grad er «Fagrelevans og sentrale verdiar» i kroppsøvfingsfaget synleg for 10.-klasseelevar i utøvinga av faget i skulen?», og bekrefte/avkrefta dei fire hypotesane knytt til problemstillinga: «Elevane er einige i at dei læra om FSV», «Gutar er meir einige om å læra om FSV i kroppsøving enn jenter», «Gutar er meir fysisk aktive på fritida enn jenter», og «Elevane som er mest fysisk aktive på fritida er meir einig i å læra om FSV i kroppsøvinga enn dei som er mindre aktive». Svara på desse spørsmåla hadde som føremål å kunne skildra i kvar grad Udir sin FSV var synleg for elevane i undervisninga.

Resultata i denne studien indikera at elevane gjennomsnittleg sett er «veldig einig» i å læra om FSV i kroppsøvinga. Graden av einigheit variera med tanke på kjønn og grad av fysisk aktivitet på fritida, og grad av fysisk aktivitet på fritida variera mellom kjønna. Gutar er signifikant meir einige i å læra om FSV enn jenter. Dei som er mest fysisk aktive på fritida er signifikant meir einige i å læra om FSV enn dei som er mindre aktive. Gutar er signifikant meir fysisk aktive på fritida enn jenter. Ein kan difor seia at alle fire hypotesane vart bekrefte av funna.

### 7.1 Vidare forskning

Då denne studien tok føre seg kring 0,5 % av 10.-klassingar, hadde det vore spanande å sjå korleis funna hadde sett ut om ein spurte fleire elevar. Som tidlegare skildra, kan funna i denne studien truleg ikkje generaliserast, difor hadde ein større studie vore føremålstenleg for å kunne få meir generelt konkluderande funn. FSV er viktig gjennom heile skulegangen, og ikkje berre i 10'ande klasse. Då det truleg er oppbyggjande for elevane å få ei positiv oppleving av FSV og kroppsøvfingsfaget så tidleg som mogleg, kunne det vore spanande å undersøkjia yngre elevar i korleis dei oppleva FSV. Ved å undersøkjia FSV i ulike aldersgrupper har ein truleg ein større sjanse for å kunne oppdaga kvar i skuleløpet skilja mellom jenter og gutar, og fysisk fritidsaktivitet, oppstår. Slike undersøkingar kunne ha gjeve resultat som oppljosa korleis ein

betre kunne arbeida for at elevane oppleva FSV. Det hadde også vore interessant å undersøkje elevar i vidaregåande skule, for å sjå om tilstandane endra seg der.

Sjølv om denne studien oppnår å finna ut noko om i kva grad elevane oppleva FSV, og at dette påverkast av kjønn og grad av fysisk aktivitet på fritida, finn ein ikkje ut kvifor det er slik. Dette har kopling med metodevalet og spørsmåla som ein nytta i spørjeundersøkinga. Som tidlegare nemnt hadde det vore ein styrke å kunne gjennomføra ein «mixed-method» studie, som også innehald kvalitative element, som intervju eller opne svarmoglegheiter for elevane. Ved å nytta «mixed-method» kunne ein i større grad ha undersøkt kausaliteten mellom FSV og elevar sin oppleving av den, men då kvalitative data generelt sett ser på få objekt, kunne ein ikkje generalisert kausaliteten. «Mixed-method» kunne derimot ha gjeve ei betre forståing av årsaksforholda til kvifor dei ulike elevgruppene oppleva FSV på den måten dei gjer, ikkje berre i kva grad dei oppleva FSV. Ein vidare studie kunne ha utforska dei kvalitative elementa rundt FSV og prøvd å ta eit djupdykk i grunngjevingane til elevane for kvifor dei oppleva FSV slik dei gjer, då dette kunne ha gjeve verdifull informasjon som kunne endra korleis ein utøva faget på ein meir føremålstenleg måte. Til dømes kunne ein ha undersøkt kva som skulle til for at dei ulike elevgruppene skulle kunne oppleva FSV. Då fysisk aktivitet på fritida påverka FSV hadde det vore førehandstenleg å undersøkje om det er kroppsøvingfaget som påverkar kor fysisk aktive elevane er på fritida, om det er motsett, eller om dei vert påverka av kvarandre. Vidare kunne ein ha forska på å finna ut korleis ein kan treffa jentene og dei mindre fysisk aktive på ein betre måte, til dømes ved å utforska nye undervisnings- eller vurderingsopplegg. Dette kunne til dømes ha vorte gjort gjennom å tilby eit breiare aktivitetstilbod, slik som Moen et al. (2018) peika på at elevane ynskja, eller å ha tilbode elevane ei to-delt vurderingsform gjennom eit val mellom karakter- eller godkjent/ikkje godkjent vurdering slik som Gjertsen (2015) skriv om, eller i større grad ha synleggjort læringsmåla for elevane og undersøkt om dette endra opplevinga deira av faget, slik som Høiberget & Andersen (2017) føreslår. Ein kunne også ha forska på kva som skjer med opplevinga av FSV i kroppsøvinga dersom ein utøvar faget med fokus på jenter og mindre fysisk aktive elevar, då faget normalt sett verka å vera på idrettsaktive gutar sine premiss (Omholt, 2015; Erdvik, 2020).

Tidlegare i oppgåva vart det nemnt at det var eit ynskje å kunne undersøkje lærarar/lærarstudentar sitt syn på FSV i tillegg til elevane, men som ikkje var råd å gjennomføra



grunna storleiken av denne typen oppgåve. Dette er ein idé som kunne vorte gjennomført i vidare forskning. Viktigheita med dette er at lærarar/lærarstudentar er dei som implementerar FSV til klasserommet, og utsett elevane for den. Å veta korleis lærarar/lærarstudentar vert utdanna til dette, og korleis dei sjølve konkretisera FSV ned til undervisningsform, kunne ha gjeva ei innsikt i deira forståing av FSV, og dermed sagt noko om korleis Udir sine utsegn om FSV påverka dei som skal undervisa om det. Å veta dette kunne gjeve kunnskap som gjorde at ein kunne ha forbetra utsegna i FSV slik at det vart lettare å utøva FSV i praksis, men dette set også krav til den enkelte læraren sin kompetanse. Rasen (2007) skriv at utøvinga av faget i stor grad påverkast av kompetansen til læraren, og Wiken (2011) legg også til at normer spelar ei stor rolle. Å ha forska på i kva grad lærarane har utdanning/kompetanse og i kva grad elevane oppleva FSV i deira timar, kunne har gjeve eit innblikk i kor mykje denne utdanninga har å seie, og i tillegg kunne gjeve eit legitimeringsløft med tanke på utdanningskrava til kroppsøvfingsfaget.

## Referanseliste

- «Ella». (2015, 02. desember). *En hel generasjon gruer seg til gymtimen*. Aftenposten.  
<https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/qPy0/en-hel-generasjon-gruer-seg-til-gymtimen>
- Aalberg, S. (2019). *Fysisk aktivitetsnivå blant 13 åringer i kroppsøving* [Masteroppgåve, Nord universitet]. Nord Open. <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/handle/11250/2643122>
- Aas, J.-V. B. (2020). *Inkludering i læreplanverket Fagfornyelsen: En dokumentanalyse av Overordnet del og læreplanen i kroppsøving i Fagfornyelsen*. [Masteroppgåve, Universitetet i Oslo]. DUO. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/80333>
- Andersen, J. (2017, 27. desember). «Mixed methods»-design i helseforskning. *Sykepleien*, 105(64738). <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.64738>
- Amundsen, B. (2019, 08. mai). *Derfor får gutter for dårlige karakterer*. forskning.no.  
<https://forskning.no/skole-og-utdanning/derfor-far-gutter-for-darlige-karakterer/1332125>
- Anderssen, S. A., Steene-Johannessen, J., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., . . . Dalene, K. E. (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018* (ungKan3). Folkehelseinstituttet.  
[https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3\\_rapport\\_final\\_27.02.19.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf)
- Andresen, M. E. (2014, 16. mai). *arbeid*. Store norske leksikon: <http://snl.no/arbeid>
- Andrews, T., & Johansen, V. (2005, 24. august). Gym er det faget jeg hater mest. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 89(4), 302–314. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2005-04-06>
- Ariansen, I. K. (2017, 27 .september). *Fysisk aktivitet i Noreg*. Henta 08. september 2021 frå <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Aubert, K. E. (2020, 18. juli). *relasjon*. Store norske leksikon. <https://snl.no/relasjon>

- Backe-Hansen, E. (2009, 01. september). *Barn*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.  
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/barn/>
- Bahr, R. (2020, 14. mai). *fysisk aktivitet*. Store norske leksikon. [https://sml.snl.no/fysisk\\_aktivitet](https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet)
- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 8/21. Oslo: NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2767874>
- Bakken, A., Pedersen, W., von Soest, T., & Sletten, M. A. (2020). *Oslo-ungdom i koronatiden. En studie av ungdom under covid-19-pandemien*. NOVA Rapport 12/20. Oslo: NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/4221/NOVA-rapport-12-2020.pdf>
- Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2022, 05. april). *Barn og unges tidsbruk på fritiden*. [https://www.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Oppvekst/Fritid/Barn\\_og\\_unges\\_tidsbruk\\_p\\_a\\_fritiden/#:~:text=Jentene%20bruker%20mer%20tid%20til,i%20aldersgruppa%2016%E2%80%9324%20%C3%A5r](https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Fritid/Barn_og_unges_tidsbruk_p_a_fritiden/#:~:text=Jentene%20bruker%20mer%20tid%20til,i%20aldersgruppa%2016%E2%80%9324%20%C3%A5r).
- Bjerke, Ø., Lyngstad, I., & Lagestad, P. (2016, 29. april). *Trivsel i kroppsøvingfaget blant elever med lavt og høyt oksygenopptak*. Utdanningsforskning.no.  
<https://utdanningsforskning.no/artikler/2016/trivsel-i-kroppsovingsfaget-blant-elever-med-lavt-og-hoyt-oksygenopptak/>
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2021). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk* (4. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Braut, G. S., & Grønmo, S. (2020, 02.06.). *randomisering*. Henta 04.05. 2022 frå Store norske leksikon: <https://snl.no/randomisering>
- Capel, S. (2012). *Debates in Physical Education*. Routledge.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Dahlum, S. (2021, 09. mars). *validitet*.  
<https://snl.no/validitet#:~:text=Validitet%2C%20eller%20gyldighet%2C%20betyr%20i,s eg%20som%20form%C3%A5%20unders%C3%B8ke>.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/>
- Ebdrup, N. (2012, 27. april). *Danske jenter skulker gymmen*. forskning.no.  
<https://forskning.no/trening/danske-jenter-skulker-gymmen/710063>
- Erdvik, I. B. (2020). *Physical education as a developmental asset in the everyday life of adolescents. A relational approach to the study of basic need satisfaction in PE and global self-worth development*. [Doktorgradsavhandling, Norges idrettshøgskole] BRAGE. <https://www.nih.no/globalassets/dokumenter/skp-friluftsliv/erdvik-2020-physical-education.pdf>
- Eriksen, A. (2016). *Kroppsbilde og kroppsøving. En kvalitativ analyse av jenteungdoms tanker og refleksjoner* [Masteroppgåve, Universitetet i Stavanger]. BRAGE.  
[https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2404470/Eriksen\\_Agnes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2404470/Eriksen_Agnes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Eriksen, I. M., & Seland, I. (2019). *Ungdom, kjønn og fritid*. NOVA Rapport 6/19. Oslo: NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1324/NOVA-Rapport-6-2019-Ungdom%2c%20kj%c3%b8nn%20og%20fritid-Ingunn-Marie-Eriksen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Fairclough, S., Stratton, G., & Baldin, G. (2002, 01. februar). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69–84. <https://doi.org/10.1177/1356336X020081005>
- Fangen, K. (2011). *Mange ulike metoder*. (A.-M. Sellerberg, Red.) Gyldendal akademisk.
- Fangen, K. (2015, 17. juni). *Kvalitativ metode*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.  
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/kvalitativ-metode/>

- Flekkøy, K. G. (2019, 23. april). *Aktive elever lærer bedre*. forskning.no.  
<https://forskning.no/barn-og-ungdom-norges-idrettshogskole-partner/aktive-elever-laerer-bedre/1328315>
- Flekkøy, K. G. (2020, 04. september). – *Kroppsoving er mest for dei som er flinke i idrett*. (Norges idrettshøgskole). forskning.no. <https://forskning.no/barn-og-ungdom-kroppsoving-norges-idrettshogskole/kroppsoving-er-mest-for-dei-som-er-flinke-i-idrett/1734250>
- Frøslie, K. F. (2020, 09. november). *korrelasjon*. Store norske leksikon. <https://snl.no/korrelasjon>
- Gjertsen, Å. H. (2015, november). «Det her gjør jeg bare for å få en karakter» *Elevers erfaringer og meninger om vurderingspraksis, alternative vurderingsuttrykk og karaktervurderingens innflytelse på motivasjonen for å oppnå hovedmålene i kroppsoving i videregående skole*. [Masteroppgåve, Høgskolen i Nord-Trøndelag]. Nord Open. <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2567940/Gjertsen%C3%85shildHestness.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gleiss, M. S., & Sæther, E. (2021). *Forskningsmetode for lærerstudenter: å utvikle ny kunnskap i forskning og praksis*. Cappelen Damm akademisk.
- Godal, S. H. (2021). «De skal bli litt svette i pannen og ha et smil om munnen»: En kvalitativ studie av læreres oppfatning av og arbeid med ny læreplan, og utfordringer med å skape bevegelsesglede i kroppsoving. Norges Idrettshøgskole. Henta 14.09. 2021 frå <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/handle/11250/2770166>
- Green, K. (2014, 19. mai). Mission impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation. *Sport, Education and Society*, 19(4), 357–375. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.683781>
- Grønmo, S. (2020a, 07. oktober). *bias*. Store norske leksikon. [https://snl.no/bias\\_i\\_forskning](https://snl.no/bias_i_forskning)
- Grønmo, S. (2020b, 04. juli). *kvantitativ metode*. Store norske leksikon. [https://snl.no/kvantitativ\\_metode](https://snl.no/kvantitativ_metode)

- Grønmo, S. (2021, 01. mars). *utvalg*. Store norske leksikon. <https://snl.no/utvalg>
- Gustavsen, A. M. (2018). *Kjønnsforskjeller i sosiale og skolefaglige prestasjoner*. [Doktorgradsavhandling, Høgskolen i Innlandet]. BRAGE. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/2493719/Avhandling%20-%20Ann%20Margareth%20Gustavsen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hagen, K. (2015). *Hva er formålet med kroppsøvingssfaget?* [Masteroppgåve, Høgskolen i Hedmark]. BRAGE. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/2367191/Hagen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Halland, I. (2021, 14. mai). *Fysisk aktivitet, stress og helse blant elever i videregående skole*. [Masteroppgåve, Høgskolen på Vestlandet]. BRAGE. <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2762294/Halland.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hellevik, O. (2015, 18. mai). *Spørreundersøkelser*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/sporreundersokelser/>
- Helsedirektoratet. (2010, Juli). *Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten. Forebygging og behandling av overvekt*. Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf/\\_/attachment/inline/4f5ecadd-82dd-49cf-9db9-4e5d818b3c15:6a50fcb2fa16e3628ea241a92821aeacb40716ef/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf/_/attachment/inline/4f5ecadd-82dd-49cf-9db9-4e5d818b3c15:6a50fcb2fa16e3628ea241a92821aeacb40716ef/Forebygging,%20utredning%20og%20behandling%20av%20overvekt%20og%20fedme%20hos%20barn%20og%20unge%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje.pdf)
- Helsedirektoratet. (2019, 04. januar). *Aktivitetene som gir høyest energiforbruk*. Helse Norge. <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktivitetene-som-gir-hoyest-energiforbruk/>

- Henriksen, Ø. (2020, 09. september). *læreplan*. Store norske leksikon.  
<https://snl.no/l%C3%A6replan>
- Holm, E. J. (2005). Fysisk skole - aktiv læring. Jessheim: Kommunalt foreldreutvalg i Ullensaker (KFU). [//docplayer.me/6099382-Fysisk-skole-aktiv-laering.html](https://docplayer.me/6099382-Fysisk-skole-aktiv-laering.html)
- Høgheim, S. (2020). *Masteroppgaven i GLU*. Fagbokforlaget.
- Høiberget, M. E., & Andersen, E. H. (2017, 15. mai). «*Kroppsøving er liksom ikke så viktig*». *Kroppsøving som allmenndannende fag. Muligheter og utfordringer for å fremme livslang bevegelsesglede*. [Masteroppgåve, Universitetet i Tromsø]. Munin.  
<https://munin.uit.no/handle/10037/11533?locale-attribute=no>
- International Business Machines. (2021). SPSS Statistics for Windows, Version 28. New York, USA.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* (2. utg.). Høyskoleforlaget AS.
- Jakobsen, S. E. (2020, 18. oktober). *Skolen skal ikke gjøre deg bedre i idrett*. ung.forskning.no.  
<https://ung.forskning.no/skole-og-utdanning/skolen-skal-ikke-gjore-deg-bedre-i-idrett/1755273>
- Jakobsen, S. E. (2021, 28. mars). *Hvordan kan vi få flere jenter med på idrett?* ung.forskning.no:  
<https://ung.forskning.no/fritid/hvordan-kan-vi-fa-flere-jenter-med-pa-idrett/1835766>
- Johansen, A. (2021, 03. mai). *Kroppsøving – mye er som før, men kompetanse-målene er nye*. Utdanningsnytt. <https://www.utdanningsnytt.no/fagfornyelsen-kroppsoving-kunnskapsdepartementet/kroppsoving--mye-er-som-for-men-kompetanse-malene-er-nye/283646>
- Kjølsrød, L. (2021, 26. februar). *fritid*. Store norske leksikon. <https://snl.no/fritid>
- Kjønniksen, L., Fjørtoft, I., & Wold, B. (2009, 01. juni). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*, 15(2), 139–154. <https://doi.org/10.1177/1356336X09345231>

- Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H., & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011* (ungKan2). Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet%20blant%20%206%209%20og%2015-aringer%20i%20Norge%20resultater%20fra%20en%20kartlegging%20i%202011.pdf/\\_attachment/inline/8a110d64-4221-4086-a319-cc16f186](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet%20blant%20%206%209%20og%2015-aringer%20i%20Norge%20resultater%20fra%20en%20kartlegging%20i%202011.pdf/_attachment/inline/8a110d64-4221-4086-a319-cc16f186)
- Kunnskapsdepartementet. (2017a). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen - Prinsipper for læring, utvikling og danning*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017c). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen - Prinsipper for skolens praksis*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/3.-prinsipper-for-skolens-praksis/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017d). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen - Sosial læring og utvikling*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/sosial-laring-og-utvikling/>
- Kverme, H. (2019, mai). «Øvelse gjør mester» *En kvantitativ studie av trivsel i kroppsøving* [Masteroppgåve, OsloMet]. [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/8691/318\\_43467149\\_2.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page=134&zoom=100,90,94](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/8691/318_43467149_2.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page=134&zoom=100,90,94)
- Lagestad, P. (2017). Er gutter bedre enn jenter i kroppsøving? – En studie av jenters og gutters kroppsøvingsskarakterer i den videregående skolen. *Acta Didactica*, 11(1).



- <https://utdanningsforskning.no/artikler/2017/er-gutter-bedre-enn-jenter-i-kroppsoving--en-studie-av-jenters-og-gutters-kroppsovingskarakterer-i-den-videregaende-skolen/#:~:text=Diskusjon,studieretninger%20og%20ved%20begge%20kj%C3%B8nnsammensetningene>.
- Levik, H. (2021). *Elevers trivsel og opplevde læringsmiljø i kroppsøving* [Masteroppgåve, Universitetet i Stavanger]. BRAGE. <https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/handle/11250/2783101>
- Lofstad, M. (2017, 07. april). *Slik gir du barnet sosiale ferdigheter*. Utdanningsnytt. <https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/slik-gir-du-barnet-sosiale-ferdigheter/116582>
- Lyngstad, I. (2019). Motstridende mål i kroppsøving i Norge – en analyse av læreplanene i faget i perioden 2006 til 2015. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(2), 22 - 33. <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1240>
- Lærere i kroppsøving og friluftsliv. (u.å.). [Facebookside]. Henta 09.januar 2022 frå <https://www.facebook.com/groups/342387622505356>
- Malt, U., & Grønmo, S. (2020, 26. november). *Likert-skala*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Likert-skala>
- Mjåtveit, S. (2020, juni). *Innsats som en del av grunnlaget for vurdering i kroppsøving* [Masteroppgåve, Universitetet i Stavanger]. <https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/handle/11250/2676366>
- Moen, K. M., & Rugseth, G. (2018, 05. januar). Perspektiver på kropp i kroppsøving i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 2(1), 154–168. <https://doi.org/10.23865/jased.v2.1052>
- Moen, K. M., Westlie, K., & Brattli, V. H. (2015). *Kroppsøving i Elverumskolen En kartleggingsstudie av elever, lærere og skolelederes opplevelse av kroppsøving i grunnskolen* (Oppdragsrapport nr. 2 – 2015). Elverum: Høgskulen i Hedmark. [https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/300725/opprapp2\\_15online.pdf?sequence=1](https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/300725/opprapp2_15online.pdf?sequence=1)

- Moen, K. M., Westlie, K., Bjørke, L., & Brattli, V. H. (2018). *Når ambisjon møter tradisjon En nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvingsfaget i grunnskolen (5.–10. trinn)* (Oppdragsrapport nr 1 - 2018). Elverum: Høgskolen i Innlandet. [https://brage.inn.no/innxmlui/bitstream/handle/11250/2482450/opprapp01\\_18\\_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://brage.inn.no/innxmlui/bitstream/handle/11250/2482450/opprapp01_18_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moser, T. (2006, 27. september.). *Hva kan idretten lære meg om meg selv? Om forholdet mellom selvbilde og deltakelse i idrett/fysisk aktivitet*. Høgskulen i Vestfold & Learning Lab Denmark. <http://idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.pdf>
- Munk, M., & von Seelen, J. (2012). *Status på idrætsfaget 2011 (SPIF-11)*. Det Nationale Videncenter Kosmos. <https://www.ucviden.dk/da/publications/status-p%C3%A5-idr%C3%A6tsfaget-2011-spif-11>
- Murdoch, E., & Whitehead, M. (2012). What should pupils learn in physical education? I S. Capel (Red.), *Debates in Physical Education* (ss. 55 - 73). Routledge.
- Myrhaug, M. H., & Fjellseth, D. J. (2019, 15. mai). «Vær så god ungdomsskolen, her har dere en elev med livslang bevegelsesglede.» - *En studie om vurdering i kroppsøving på mellomtrinnet* [Masteroppgåve, Universitetet i Tromsø]. Munin. <https://munin.uit.no/handle/10037/15639>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.a). *arbeid*. <https://naob.no/ordbok/arbeid>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.b). *forutsetning*. <https://naob.no/ordbok/forutsetning>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.c). *fritid*. <https://naob.no/ordbok/fritid>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.d). *innsats*. <https://naob.no/ordbok/innsats>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.e). *samspill*. <https://naob.no/ordbok/samspill>
- Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.f). *selvoppfatning*. <https://naob.no/ordbok/selvoppfatning>
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E., & Kolle, E. (2011, 08. mars). Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse. *Norsk Epidemiologi*, 20(2), 149–152. <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/article/view/1335>

- Nilstun, C. (2018, 03. mai). *kompetanse*. Store norske leksikon. <https://snl.no/kompetanse>
- Nilstun, C. (2019, 22. januar). *kvantitativ*. Store norske leksikon. <https://snl.no/kvantitativ>
- Norsk Telegrambyrå. (2019, 27. august). *Jentene gjør det fortsatt bedre enn guttene på skolen*. forskning.no. <https://forskning.no/kjonn-og-samfunn-ntb-skole/jentene-gjor-det-fortsatt-bedre-enn-guttene-pa-skolen/1550280>
- Norsk senter for forskningsdata. (2021). *Hvordan gjennomføre et prosjekt uten å behandle personopplysninger?* <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/>
- Olsvik, E. H. (2021, 09. juli). *teori*. Store norske leksikon. <https://snl.no/teori>
- Omholt, O. K. (2015, 12. juni). *Motivasjon i kroppsøvfaget hos jenter ved videregående skole* [Masteroppgåve, Universitetet i Stavanger]. BRAGE. [https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/299355/Omholt\\_Ola.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/299355/Omholt_Ola.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rambøll Management Consulting. (u.å.). *SurveyXact*. <https://www.surveyxact.no/>
- Rasen, W. B. (2007, 08. juni). *Læreplanen betyr lite for undervisningen*. forskning.no. <https://forskning.no/skole-og-utdanning-hogskolen-i-oslo-partner/laereplanen-betyr-lite-for-undervisningen/998044>
- Røkenes, O. H., Lossius, K., & Mauseth, T. (1996). *Kommunikasjon og sosialt samspill*. Cappelen.
- Rønning, O.-A. (2017). *Hvordan opplever elevene på 7.- og 8. trinn motivasjon og mestring i matteundervisningen?* [Masteroppgåve, Høgskolen i Innlandet]. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/2499309/Roenning.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sagdahl, M. S. (2020, 28. desember). *praksis*. Store norske leksikon. <https://snl.no/praksis>
- Sandven, V. T. (2009). Reproduserer ungdom sine foreldres fysiske identiteter? Henta 08.09. 2021 frå <https://nih.brage.unit.no/nih->

xmlui/bitstream/handle/11250/171444/Sandven,%20Vegard%20Theie%20v2009.pdf?sequence=1

Schachter, R. (2011). The New Phys Ed.: Dodgeball Is Passe; Schools Are Teaching Lifelong Fitness. *Instructor*, 120(6), 39–42. Henta 07.12. 2021 frå <https://eric.ed.gov/?id=EJ945718>

Spilde, I. (2021, 25. mai). *Vektøkningen i befolkningen skyldes ikke mindre fysisk aktivitet*. forskning.no. <https://forskning.no/overvekt-trening/vektokningen-i-befolkningen-skyldes-ikke-mindre-fysisk-aktivitet/1864101>

Statistisk sentralbyrå. (2021a, 16. desember). *Elevar i grunnskolen*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/utdanning/grunnskoler/statistikk/elevar-i-grunnskolen>

Statistisk sentralbyrå. (2021b, 17. november). *Karakterer og nasjonale prøver i grunnskolen*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/utdanning/grunnskoler/statistikk/karakterer-ved-avsluttet-grunnskole>

Statlig pedagogisk tjeneste. (2021, 27. mai). *Kombinerte sansetap i barnehage og skole*. <https://www.statped.no/kombinerte-syns--og-horselstap-og-dovblindhet/kombinerte-sansetap-i-barnehage-og-skole/samspill/>

Status Lærer. (u.å.). [Facebookside]. Henta 09. januar 2022 frå <https://www.facebook.com/groups/568345896620420>

Strandmyr, A. (2013). *Frafall i kroppsøvingsfaget: En kvalitativ analyse av 6 jenters erfaringer med frafall i kroppsøving på yrkesfaglige studieretninger, med fokus på hva jentene oppgir som grunnlaget i frafallet* [Masteroppgåve, Universitetet i Agder]. BRAGE <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/138879/Strandmyr%2C%20Anette%20Oppgave.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Svartdal, F. (2019, 13. desember). *feilkilder i forskning*. Store norske leksikon. [https://snl.no/feilkilder\\_i\\_forskning](https://snl.no/feilkilder_i_forskning)

Svartdal, F. (2020, 03. april). *reliabilitet*. Store norske leksikon. <https://snl.no/reliabilitet>

- Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2015, 02. november). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(06), 629–646. <https://doi.org/10.1080/17408989.2014.892063>
- Sæle, O. O. (2021, 24. februar). *kroppsøving*. Store norske leksikon. <http://snl.no/kropps%C3%B8ving>
- Sæle, O. O., Engelsrud, G. H., Hallås, B. O., & Kjerland, G. Ø. (2021, 12. februar). *Hvem har sagt at alle elever skal like kroppsøving?* forskersonen.no. <https://forskersonen.no/debattinnlegg-meninger-skole-og-utdanning/hvem-har-sagt-at-alle-elever-skal-like-kroppsoving/1812857>
- Tjora, A. (2018, 24. september). *sosial*. Store norske leksikon. <https://snl.no/sosial>
- Ulstad, S., Valstadsve, V. R., & Skjesol, K. (2020, 12. mars). Mestringsorientert klima – veien til høy innsats, indre motivasjon og karakter i kroppsøving. *Acta Didactica Norden*, 14(1). <https://doi.org/10.5617/adno.7826>
- Undervisningsopplegg. (u.å.). [Facebookside]. Henta 09. januar 2022 frå <https://www.facebook.com/groups/undervisningsopplegg/>
- Ungdata. (2020, 09. februar). *Ungdom og idrett i Norge*. <https://www.ungdata.no/ungdom-og-idrett/>
- Utdanningsdirektoratet. (2018, 21.august). *Lærernorm for grunnskolen - kalkulator (2019-20)*. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/larernormkalkulator/larernorm-for-grunnskolen2/>
- Utdanningsdirektoratet. (2019a, 13. mars). *Dybdeløring*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/dybdelaring/>
- Utdanningsdirektoratet. (2019b, 18. november). *Hva er nytt i kroppsøving?* <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-kroppsoving/>

- Utdanningsdirektoratet. (2020, 03. juli). *Kjennetegn på måloppnåelse – kroppsøving 10. trinn*.  
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/kjennetegn/kjennetegn-pa-maloppnaelse-kroppsoving-10.-trinn/>
- Utdanningsdirektoratet. (2020a). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05) - Fagrelevans og sentrale verdier*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.  
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>
- Utdanningsdirektoratet. (2020b). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05) - Kjerneelement*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/kjerneelementer>
- Utdanningsdirektoratet. (2020c). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05) - Kompetansemål etter 10. trinn*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.  
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv185>
- Utdanningsdirektoratet. (2020d). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05) - Tverrfaglege tema*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.  
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/tverrfaglige-temaer>
- Utdanningsdirektoratet. (2021a, 24. juni). *Hvorfor har vi fått nye læreplaner?*  
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stotte/hvorfor-nye-lareplaner/>
- Utdanningsdirektoratet. (2021b, 06. april). *Vurdering i kroppsøving – elevenes innsats, individuelle forutsetninger og bruk av tester*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/vurdering-i-kroppsoving/>
- Valstadsve, V. R. (2018). *Et mestringsorientert klima: veien til høy innsats, selvoppfattet kompetanse, indre motivasjon og karakter i kroppsøving*. [Masteroppgåve, Nord universitet]. Nord Open. [https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2566209/Master\\_Valstadsve.pdf?sequence=1](https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2566209/Master_Valstadsve.pdf?sequence=1)
- Vinje, E. E. (2018, 06. april). *Ikke fjern ballspill og idrettsaktiviteter fra gymmen*. Utdanningsforskning.no: <https://utdanningsforskning.no/artikler/2018/ikke-fjern-ballspill-og-idrettsaktiviteter-fra-gymmen/>

- von Seelen, J., Guldager, J. D., Bruun, T. H., Knudsen, M. E., & Bertelsen, K. (2018). *Status på idrætsfaget 2018*. UC SYD. <https://www.ucviden.dk/da/publications/status-p%C3%A5-idr%C3%A6tsfaget-2018>
- Wabakken, T. V. (2010, 21. mai). *Et følelsesladet valg : om prosesser og mekanismer bak ikke-deltakelse i kroppsøving, dusj- og garderobeaktiviteter* [Masteroppgåve, Høgskolen i Telemark]. Open Archive. <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2438759>
- Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. H. (2015). Girl`s bodily activities in physical education. How current fitness and sport discourses influence girl`s identity construction. *Sport, Education and Society*, 22(4), 442–459. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1050370>
- Wiken, A. R. (2011). *Hva lærer vi i kroppsøving?* [Masteroppgåve, Norges Idrettshøgskole]. BRAGE. [https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171703/MAS\\_ARW.pdf?sequence=1](https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171703/MAS_ARW.pdf?sequence=1)

## Vedlegg

### Vedlegg 1: Invitasjonsskriv

# Invitasjon til forskingsprosjektet: *”Kva lærar elevane i kroppsøving?”*

I dette skrivet inviterer me din skule/klasse til å delta i eit forskingsprosjekt om læringsutbyte i kroppsøvingfaget. Metoden er ei digital spørjeundersøking på kring 10 minutt.

### Føremål

Denne forskinga er ein del av studenten si masteroppgåva ved grunnskuleutdanninga på Høgskulen på Vestlandet (HVL).

Føremålet med masteren er å kartleggja kva elevane lærar i kroppsøvingfaget, og om dette kan koplust til verdiane som står skrive under «Fagrelevans og sentrale verdiar» hjå Udir.  
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>

Informasjonen som vert samla inn anonymt, og det er frivillig å delta.

### Kven er ansvarleg for forskingsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet (HVL) er ansvarleg for prosjektet.

### Kvifor er du inkludert i studien?

Din skule/klasse er vald ut då 10.-klassingar er passande for studien.

Kontaktinformasjonen som er nytta til å kontakta deg, er henta frå offentlege kjelder.

### Kva inneber prosjektet for deg?

10.-klassingar ved din skule er ynskja til å gjennomføra ei nasjonal digital spørjeundersøking gjennom SurveyXact, om kva dei lærar i kroppsøvingfaget, og korleis dei ser på fysisk aktivitet.

**Om du/dykk ynskja å delta, send mail til [magnusdreagland@gmail.com](mailto:magnusdreagland@gmail.com)**

Venleg helsing,

(Student)

(Forskarar/rettleiarar)

Magnus Drægni Mæland

Solveig Nordengen & Birte Barsnes Frøyd

[magnusdreagland@gmail.com](mailto:magnusdreagland@gmail.com)

[Solveig.Nordengen@hvl.no](mailto:Solveig.Nordengen@hvl.no) , [Birte.Barsnes.Froyd@hvl.no](mailto:Birte.Barsnes.Froyd@hvl.no)



## **Informasjon om forskingsprosjektet: "Kva lærar elevane i kroppsøving?"**

I dette skrivet gjev vi deg informasjon om måla for dette forskingsprosjektet og kva prosjektet vil innebere for deg.

### **Føremål**

Denne forskinga er ein del av studenten si masteroppgåva ved grunnskuleutdanninga på Høgskulen på Vestlandet (HVL).

Føremålet med masteren er å kartleggja kva elevane lærar i kroppsøvingfaget, og om dette kan koplant til verdiane som står skrive under «Fagrelevans og sentrale verdier» hjå Udir.  
<https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>

Informasjonen vert samla inn anonymt, og det er frivillig å delta.

### **Kven er ansvarleg for forskingsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet (HVL) er ansvarleg for prosjektet.

### **Kvifor er du inkludert i studien?**

Målgruppa til studien er 10.klassingar, og din skule er vald ut.

### **Kva inneber prosjektet for deg?**

10.-klassingar ved din skule er ynskja til å gjennomføra ei nasjonal digital spørjeundersøking gjennom SurveyXact, om kva dei lærar i kroppsøvingfaget, og synet deira på fysisk aktivitet.

### **Ditt personvern – korleis vi oppbevarer og bruker opplysingane dine**

Vi vil berre bruke opplysingane om deg til føremåla vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandlar opplysingane konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Dei som vil ha tilgang til opplysingane me hentar frå din skule er studenten og dei to rettleiarane hans.

Det er viktig å poengtera at dataa er anonyme, og kan difor ikkje koplant til skulen din.

**Kva skjer med opplysingane dine når vi avsluttar forskingsprosjektet?**

Opplysingane frå din skule er anonymiserte frå fyrste stund.

Dersom du har spørsmål til studien, om du ønskjer å vite meir eller utøve rettane dine, ta kontakt med: HVL ved Magnus Drægri Mæland (student), eller rettleiarar Solveig Nordengen, Birte Barsnes Frøyd.

Venleg helsing,

(Student)

Magnus Drægri Mæland  
[magnusdreagland@gmail.com](mailto:magnusdreagland@gmail.com)

(Forskarar/rettleiarar)

Solveig Nordengen & Birte Barsnes Frøyd  
[Solveig.Nordengen@hvl.no](mailto:Solveig.Nordengen@hvl.no) , [Birte.Barsnes.Froyd@hvl.no](mailto:Birte.Barsnes.Froyd@hvl.no)

## Informasjon læraren gjev til elevane før gjennomføring:

Her er det skrive ein kort mal til kva som er ynskja at læraren fortel til elevane med tanke på spørjeskjemaet. Det er skrive på bokmål og nynorsk, men det er sjølvsagt ok å fortelja det på di dialekt, så lenge innhaldet kjem tydleg fram.

### Nynorsk

#### Før elevane byrja på spørjeundersøkinga:

- Forklara kort kva spørjeskjemaet handlar om, og at det er frivillig å delta:  
«No får dykk utdelt eit spørjeskjema om kva dykk oppleva at dykk lærar om i kroppsøvingsfaget, og litt om fysisk aktivitet generelt. Det er frivillig å delta og heilt anonymt.

Ver snille og gjennomfør spørjeskjemaet på ein så god og ærleg måte som dykk kan. Om dykk ikkje svara ærleg, er det best å ikkje delta i undersøkinga. Dette er grunna at uærlege svar, eller tullesvar, øydelegg truverdigheita til studien. Dette gjer at forskinga ikkje kan nyttast til å gjera kroppsøvingsfaget betre for elevane.»

#### Undervegs i undersøkinga:

- Ikkje gjev innvikla svar på spørsmål om spørsmåla i undersøkinga. Spørsmåla er skriva på ein måte som gjer det enkelt å tyda for målgruppa. Difor er det positivt om dykk framheva at spørsmåla tydar nett det som står skrive, det har ikkje ein «djupare mening».
- Det er sjølvsagt greitt om dykk svara på spørsmål som er naturlege å svara på, til dømes spørsmål frå forsiktige elevar, etc.

### Bokmål

#### Før elevene begynner på spørreundersøkelsen:

- Forklare kort hva spørreskjemaet handler om, og at det er frivillig å delta:  
«Nå får dere utdelt et spørreskjema om hva dere opplever at dere lærer om i kroppsøvingsfaget, og litt om fysisk aktivitet generelt. Det er frivillig å delta og helt anonymt.

Vær snille og gjennomfør spørreskjemaet på en så god og ærlig måte som dere kan. Om dere ikke svara ærlig, er det best å ikke delta i undersøkelsen. Dette er fordi at uærlige

svar, eller tulle svar, ødelegger troverdigheten til studien. Dette gjør at forskningen ikke kan brukes til å gjøre kroppsøvfingsfaget bedre for elevene.»

### **Undervegs i undersøkningen:**

- Ikke gi innviklede svar på spørsmål om spørsmålene i undersøkningen. Spørsmålene er skrivet på en måte som gjør det enkelt å tyda for målgruppen. Derfor er det positivt om dere framhever at spørsmåla betyr akkurat det som står skrive, det har ikke en «dypere mening».
- Det er naturligvis greit om dere svarer på spørsmål som er naturlege å svare på, for eksempel spørsmål fra forsiktige elever, etc.

### Vedlegg 3: Spørjeundersøkinga

Under visast spørjeundersøkinga slik den vart eksportert av SurveyXact. Når ein tok undersøkinga på nettsida såg den meir presentabel ut.

**Velkomen til spørjeundersøking om kroppsøvingsfaget! :)**

**I denne spørjeundersøkinga vert dykk spurt om kva dykk lærar i kroppsøvingsfaget, og fysisk aktivitet generelt. Undersøkinga er heilt anonym, og tek kring 10 minutt å gjennomføra.**

**Undersøkinga er del av masterutdanninga til grunnskulelærarar, og er gjennomført via Høgskulen på Vestlandet.**

**Dei fleste spørsmåla handlar om kor ueinig/einig du er i nokre utsegn, medan nokre spørsmål er avkryssing.**

**Prøv å svar så ærleg som du kan, og ta deg god tid.**

**Lykke til med undersøkinga!**

**Ved å svara "Ja" på at du går i 10.-klasse, og å trykka på "neste", godtek du å vera med på undersøkinga.**

Går du i 10.-klasse?

(1)  Ja

(2)  Nei

**Det er diverre berre 10.-klassingar som er passande for denne studien, og du kan difor avslutta undersøkinga. Takk for merksemda!** (Dette kom berre fram om ein trykka nei på om ein gjekk i 10.-klasse)

**Spørsmålet under handlar om kor einig/ueinig du er i å ha lært ulike ting i kroppsøvfingsfaget.**

**Her vurderer du kor einig du er i utsegnen, på ein skala frå "heilt ueinig" til "heilt einig".**

Med tanke på kva du har lært/lærer i kroppsøvfingsfaget, kor ueinig/einig er du i å ha lært noko om utsegna under?

Heilt Ueinig Litt Litt einig Einig Heilt  
ueinig ueinig einig

Korleis trenar du for å ha ein sunn kropp (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Ernæring, samanhengen (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

mellom kosthald og  
helse

Korleis kroppen (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
fungera

Korleis ta vare på (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
kroppen for å  
oppretthalda god  
helse (unngå  
livsstilssjukdomar og  
belastningsskadar)

Å ha ein fysisk aktiv (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
og helsefremjande  
livstil

Å verta glad i å vera (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
i aktivitet

Med tanke på kva du har lært/lærer i kroppsøvningsfaget, kor ueinig/einig er du i å ha lært noko om utsegna under?

	Heilt ueinig	Ueinig	Litt ueinig	Litt einig	Einig	Heilt einig
Å samarbeida med andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Å ha forståing for andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Å ha respekt for andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Å respektera at folk er forskjellige	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Å verta trygg på min eigen kropp	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Å forstå at kroppen min er eigna til å vera i aktivitet	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>



Å yte god innsats i det eg gjer (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Å forstå at eigen innsats påverkar om ein når måla sine (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Å verta god i idrett (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Å læra mange forskjellige idrettar (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)

Har du kjennskap til kompetansemåla i kroppsøving?

- (1)  Nei, dei er eg ikkje kjend med
- (2)  Ja, eg har lese dei på eige hand
- (3)  Ja, læraren har gått gjennom dei
- (4)  Ja, eg har lese dei på eige hand, i tillegg har læraren gått gjennom dei

Om du svarte "ja" på at du veit måla i kroppsøving, svar på kor ueinig/einig du er i denne påstanden:

Eg synast at eg har framgang med tanke på måla med kroppsøving.

(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Heilt ueinig	Ueinig	Litt ueinig	Litt einig	Einig	Heilt einig

Kor ueinig/einig er du i utsegna under?

	Heilt ueinig	Ueinig	Litt ueinig	Litt einig	Einig	Heilt einig
Eg likar kroppsøvingfaget	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
Eg likar meg på skulen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>
I kroppsøvingsskassen min kjenner alle seg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>

som ein viktig del av  
heilheita

I (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
kroppsøvingsklassen  
min prøvar me ut  
nye ferdigheitar

I (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
kroppsøvingsklassen  
min hjelper me  
kvarande til å verta  
betre og utvikla seg

I (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
kroppsøvingsklassen  
min har alle  
moglegheit til å  
oppnå suksess

Kroppsøvingsfaget (1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)   
har skapa interesse  
for ein fysisk  
aktivitet/rørsleform/i  
drett som eg trur eg

kjem til å driva med  
resten av livet

Om du svarte "litt einig", "einig" eller "heilt einig" på det førre spørsmålet:

"Kroppsøvningsfaget har skapa interesse for ein fysisk aktivitet/rørsleform/idrett som eg trur eg  
kjem til å driva med resten av livet"

Kva fysiske aktivitetar/rørsleformer/idrett har kroppsøving gjort deg interessert i, som du trur du  
kjem til å driva med resten av livet?

(Kryss gjerne av fleire aktivitetar om det passar for deg.)

- (4)  Lagidrett generelt
- (5)  Lagidrett med konkurranse
- (2)  Individuell aktivitet generelt
- (6)  Individuell aktivitet med konkurranse
- (10)  Fotball
- (11)  Volleyball
- (1)  Generell ballidrett
- (12)  Klatring
- (7)  Dans
- (9)  Symjing
- (19)  Sykling
- (14)  Springing

- (15)  Styrketrening
- (16)  Gruppetrening, til dømes på treningscenter
- (17)  Yoga
- (18)  Å driva med generell fysisk aktivitet for å ha god helse
- (13)  Annan type aktivitet

Om du svarte "annan type aktivitet" på spørsmålet over, kva aktivitet er dette?

\_\_\_\_\_

Kor ofte trena eller konkurrera du i regi av eit idrettslag ?

- |                           |                           |                             |                               |                               |                           |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| (1) <input type="radio"/> | (2) <input type="radio"/> | (3) <input type="radio"/> 1 | (4) <input type="radio"/> 2 - | (5) <input type="radio"/> 4 - | (6) <input type="radio"/> |
| Aldri                     | Sjeldnare                 | gong i                      | 3 gongar                      | 6 gongar                      | Kvar dag                  |
|                           | enn éin                   | veka                        | i veka                        | i veka                        |                           |
|                           | gong i                    | veka                        |                               |                               |                           |

Kor ofte driv du med noko form for trening/fysisk aktivitet utanom idrettslag og kroppsøving slik at du vert varm eller andpusten (for eksempel skating, parkour, sykling, gå på ski, symjing, springing, treningscenter, eller anna)?

- (1)  Aldri  
(2)  Sjeldnare enn ein gong i veka  
(3)  1 gong i veka  
(4)  2 - 3 gongar i veka  
(5)  4 - 6 gongar i veka  
(6)  Kvar dag

Omtrent kor mange 10.-klassar er det på skulen din?

- (1)  1 - 2  
(2)  3 - 4  
(3)  5 - 6  
(4)  Fleire enn 6

Kva kjønn er du?

- (1)  Jenta  
(2)  Gut  
(3)  Annan kjønnsidentitet  
(4)  Vil ikkje svara et

**Hugs å trykk på avslutt-knappen under.**

**Tusen takk for at du svarte på spørjeundersøkinga! :)**