



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum  
Avdeling for folkehelsefag

**Lars Henning Høiby**

**Påvirker kroppsøvningsfaget forholdet 9.klassinger  
har til fysisk aktivitet ellers i hverdagen**

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

FOU-Oppgave

2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

**Sammendrag:****Innledning:**

Denne oppgaven tar for om kroppsøvfingsfaget påvirker forholdet 9.klassinger har til kroppsøvfingsfaget generelt.

**Problemstilling:**

Påvirker kroppsøvfingsfaget forholdet 9.klassinger har til fysisk aktivitet generelt, og hvordan får vi elevene positive til faget?

**Teori:**

I teoridelen tar jeg for meg fagstoff som jeg har knyttet opp mot min problemstilling og mitt problemområde. Hvilke positive sider har vi ved kroppsøving, hvilke anbefalinger finnes det, hva viser andre studier?

**Metode:**

Jeg har valgt å bruke spørreundersøkelse med lukkede spørsmål hvor elevgruppen har fylt ut selv. 87 elever i 9.klasse har gitt sine svar som har blitt brukt i resultatmatrisen.

**Resultater og konklusjon:**

Nesten 80 % av de spurte elevene sier at kroppsøvfingsfaget gjør at de bedriver mer fysisk aktivitet. Elevene etterspør mer spennende/interessante øvelser i kroppsøving, samt at kroppsøvfingslæreren kan være flinkere til å motivere. Guttene sier de er mer positive til kroppsøvfingsfaget enn hva jentene er.

## **Forord**

Jeg har gjennom denne oppgaven sett på påvirkningen kroppsøving har for fysisk aktivitet i hverdagen hos 9.klassinger. Jeg vil takke min veileder ved Høyskolen i Hedmark som har hjulpet og rådført meg hele veien gjennom oppgaveløsingen. Vil også takke rektor og lærere ved skolen jeg hadde undersøkelsen. De har vært positive og hjelpsomme gjennom hele prosessen.

## **1.0 Innledning**

1.0 Innledning.....	s.6
1.2 Valg av tema og problemområde.....	s.7
1.3 Oppbygging av selve FOU-oppgaven.....	s.8

## **2.0 Teoretisk bakgrunn**

2.0 Teoretisk bakgrunn.....	s.9
2.1 Kartlegging av 9-15 åringer ved NIH.....	s.10
2.2 utfordringer.....	s.10
2.3 Andre studier : .....	s.11
2.3.1 "Fysisk aktivitet i skolehverdagen".....	s.11
2.3.2 "Kan kroppsøving skape ro i skolen?".....	s.13

## **3.0 Problemstilling**

3.1 Tema.....	s.14
3.2 Formulert problemstilling.....	s.14
3.3 Underformulert problemstilling.....	s.14

## **4.0 Metode**

4.1 Hva er metode?.....	s.15
4.2 Valg av metode.....	s.16
4.3 Ethiske retningslinjer og valg av skole.....	s.16
4.4 Metodekritikk og etterprøvbarehet.....	s.17
4.5 Skjevheter i utvalget.....	s.18
4.6 Kildekritikk.....	s.18

## **5.0 Resultat/Data**

5.1 Elevens innstilling til kroppsøvingfaget.....	s.19
5.2 Hva skal til for å øke aktivitetsnivået til de fysisk inaktive?.....	s.19

## **6.0 Drøfting**

6.1 Drøfting av dataer.....	s.21
6.2 Rammefaktorene påvirker?.....	s.23
6.3 Kjønnforskjeller?.....	s.28

## **7.0 Avslutning**

7.1 Konklusjon.....	s.30
---------------------	------

<b>Litteraturliste.....</b>	<b>s.32</b>
-----------------------------	-------------

<b>Figur/Tabelloversikt.....</b>	<b>s.34</b>
----------------------------------	-------------

<b>Vedlegg 1: Spørreskjemaet.....</b>	<b>s.43</b>
---------------------------------------	-------------

## 1.0 Innledning

I dagens samfunn er kanskje fokuset på helse større enn noen gang, likevel ser vi at frafallet i fysisk aktivitet øker betraktelig når skolelevne går fra barne- til ungdomstrinnet. I hverdagen kjøres unge til fritidsaktiviteter og skole, og fysiske uteaktiviteter erstattes mer og mer av inneaktiviteter foran data- og tvskjermer. Helsedirektoratet anbefaler gjennom ”Handlingsplan for fysisk aktivitet 2004-2009” at barn og unge bedriver variert fysisk aktivitet i minimum 60min hver dag i forebygging av sykdom og helseplager. (Helse og omsorgsdepartementet, s. 13)

Ved å skape gode holdninger til fysisk aktivitet i ung alder, vil dette mest sannsynlig hjelpe til en bedre fysisk aktiv livsstil når man blir eldre, som igjen har en positiv effekt på den fysiske, psykiske og sosiale helsen. Gjennom fysisk aktivitet opplever barn og unge troen på egen mestring, som igjen stimulerer deres selvtillit. Gjennom lek og aktivitet, og det sosiale samspillet dette medfører, blir barna bedre til å omgås med andre gjennom det sosiale samspillet.

Skolen er den arenaen hvor vi kan nå ut til alle, og det er her vi har størst mulighet til å øke den fysiske aktiviteten hos alle i hverdagen. Og tross helsedirektoratets anbefalinger om 60 min fysisk aktivitet hver dag, er det kun satt av 2 skoletimer med kroppsøving i uken for elevene. Riktig nok finnes det FYSAK-tiltak flere steder, hvor elevene har tilbud om å være i fysisk aktivitet i skolen. Dette er et godt tiltak som løfter elevenes fysiske aktivitet, men jeg mener personlig at det er gjennom å øke antall timer kroppsøving (FYSAK må ikke erstatte kroppsøvingen, heller supplere i tillegg til faget) er den mest riktige veien å gå. At fagpersoner med pedagogisk bakgrunn leder kroppsøvingen hvor det skal være fokus på læring i faget, forståelse av fordeler samt bakdeler ved fysisk aktivitet, hvordan fysisk aktivitet påvirker helsen, og skaping av gode holdninger til fysisk aktivitet generelt. Men dette er en annen diskusjon som jeg ikke skal gå for dypt inn på her og nå.

I min oppgave vil jeg prøve å kartlegge litt om 9.klassingens fysiske aktivitesvaner, både i skolen og i hverdagen, og se hvordan disse to faktorene påvirker hverandre, med utgangspunkt i kroppsøvingen. Motiverer kroppsøvingen elevenes innstilling til fysisk aktivitet ellers i hverdagen, eller demotiverer kroppsøvingen innstillingen?

## 1.1 Valg av tema

Temaet jeg har valgt å ta utgangspunkt i er generelt sagt den fysiske aktiviteten. Som tidligere nevnt er det stort fokus på helse og fysisk aktivitet i samfunnet, og det er mange studier der ute som viser hvor stor påvirkning den fysiske aktiviteten har i forebygging sykdom og helseplager. Jeg har valgt ut noen studier som jeg tar for meg litt lenger ut i oppgaven, da det ikke er tid og mulighet til å ta for seg alt av studier som finnes.

Ved helse menes det fysiske, psykiske og sosiale hos et menneske. WHO's sin definisjon av helse: en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyter (Helse og omsorgsdepartementet, 2000). Og gjennom fysisk aktivitet kan vi styrke alle disse tingene hos elevene. Visst man tar utgangspunkt i fysisk aktivitet så har kroppsøvfaget i skolen en unik mulighet i samfunnet til å styrke helsen til alle elevene i den norske skolen. Men stimulerer kroppsøvfaget til økt fysisk aktivitet hos elevene? Lærer elevene om helse og hvilke positive faktorer fysisk aktivitet har når det kommer til menneskets helse, evt hvilke negative sider som også finnes? Helsefokus i samfunnet øker hver dag, og elevene bombarderes gjennom mediakanaler om helse og trening. Men kroppsøvfaget har tross dette fortsatt kun 2 skoletimer på timeplanen i uka. Kroppsøvfaget og temaet fysisk aktivitet er noe jeg engasjerer og interesserer meg for personlig, da jeg mener at kropp og sinn er to ting som påvirker hverandre i stor grad. Kan vi utvikle det ene uten å utvikle det andre?

## **1.2 Oppbygning av oppgaven**

Jeg har valgt å dele oppgaven inn i 7 hoveddeler, med underkategorier. Oppgaven er bygd opp og gjort i samsvar med APA-standarden for hvordan oppgaver skal presenteres.

Oppgaven starter med en kort innledning om selve oppgaven og en redegjøring for hvorfor jeg har valgt å jobbe med dette temaet og den valgte problemstillingen. Videre presenteres en teoretisk bakgrunn samt noen studier av tidligere og lignende forskning på temaet, før problemstillingen for selve oppgaven blir presentert.

Jeg går videre over i presentasjon av metode, hva dette er og hvilke metode jeg har valgt å bruke i min oppgave. Det redegjøres for både valg og mulige feilkilder man kan komme utfor ved bruk av valgt metode.

Deretter kommer resultatene fra undersøkelsen jeg har gjort ved den valgte skolen, og tolkning og drøfting av de innsamlede dataene.

Til slutt presenterer jeg en konklusjon som svar på den valgte problemstillingen min.

Bakerst i selve oppgaven vil vedlegg og kildehenvisninger legges ved.



## **2.0 Teoretisk bakgrunn**

Fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. St.meld.nr. 16 *Resept for et sunnere Norge* (Folkehelsemeldingen) framhever betydningen av fysisk aktivitet for befolkningens helse og trivsel. Meldingen beskriver folkehelsearbeid som samfunnets samlede innsats for å ”svekke det som medfører helserisiko og styrke det som bidrar til bedre helse”. Folkehelsemeldingen påpeker, i likhet med Verdens helseorganisasjon (WHO), at fysisk aktivitet er framtidens store helseutfordring. (Helse og omsorgsdepartementet, 2004)

Som vi videre finner i Handlingsplanen: Fysisk aktivitet er en kilde til trivsel og god helse. Fysisk aktivitet er viktig for barns vekst og motoriske utvikling, i tillegg til at lek med andre barn har betydning for sosial og emosjonell utvikling. For voksne og eldre kan fysisk aktivitet være en kilde til avkobling, sosialt samvær, følelse av mestring og glede over å være i god fysisk form. I tillegg beskytter fysisk aktivitet mot en rekke sykdommer og lidelser.

Den enkelte har ansvar for egen helse og står ansvarlig for sine valg. Men i skolen hvor vi når ”alle” elevene, har vi i størst mulig grad i samfunnet mulighet til å påvirke og motivere elevene til økt fysisk aktivitet. Men hvordan skal vi øke det fysiske aktivitetsnivået på best mulig måte? Hva kan vi gjøre for å øke deltagelsen i kroppsøving? Hvordan får vi med alle? Som tidligere sagt; Sinn og kropp hører sammen, kan man utvikle et sunt sinn uten en sunn kropp?

### **Fysisk aktivitet – anbefalinger**

Voksne og friske eldre anbefales å være i aktivitet i minst 30 minutter hver dag med moderat til høy intensitet. Moderat aktivitet tilsvarer rask gange. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen, for eksempel av ti minutters varighet. For å forebygge vektøkning ser det ut til å være nødvendig med 60 minutter daglig fysisk aktivitet. En økning i aktiviteten utover disse anbefalingene vil resultere i ytterligere helsegevinst.

Barn og ungdom anbefales å være i aktivitet minst 60 minutter hver dag, og aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dage og den bør være så allsidig og engasjerende som mulig.

Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009

## **2.1 Kartlegging av 15-åringer ved NIH**

I 2005-2006 gjennomførte Norges idrettshøgskole en kartlegging av aktivitetsnivå og fysiske form hos 9- og 15-åringer, på oppdrag for Helsedirektoratet. (Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge.) I undersøkelsen skulle 15-åringene selv rapportere hvor fysisk aktive de var. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2008)

9-åringene oppfylte i stor grad Helsedirektoratets anbefalinger, mens resultatene viste at kun 54 % av guttene og 50 % av jentene tilfredsstilte helsemyndighetenes anbefaling om 60min daglig variert fysisk aktivitet.

De 15-åringene som svarte at de ikke er aktive og ikke ønsker å bli mer aktive, følte selv at man måtte være talentfull og god for å kunne drive med fysisk aktivitet og/eller idrett, samt at de mente at dette ikke kunne påvirkes med innsats og øvelse. Og frem til dags dato har jo vi som kroppsøvingslærere ikke "lov til" å vurdere elevene i kroppsøvingsfaget etter innsats. Dette blir det nå mest en forandring i da kunnskapsminister Kristin Halvorsen nå lanserte at "Nå skal innsats telle i gymtimen". (Haugesunds Avis, 2011) - Forhåpentligvis kan dette gjøre til ytterlige å øke det fysiske aktivitetsnivået hos barn og unge. Endringene skal etter planene tre i kraft fra 1.8.2012 og skal gjelde fra skoleåret 2012/2013. (Kunnskapsdepartementet, 08.12.2011.)

## **2.2 Utfordringer**

Fysisk inaktivitet kan føre til overvekt og sykdomsutvikling, og dette er i ferd med å bli et stort helseproblem. Mye tyder på at årsaken til nedgangen i det totale aktivitetsnivået i befolkningen ligger i dedusert hverdagsaktivitet.

Folk jukser med hverdagstreningen, vi kjører bil og kollektivtrafikk, mye stillesitting i hjemmet ved TV og PC, kjører rulletrapper og heis der det er mulig etc. Vi er ofte "flinke" til å trene når vi skal trene, men dette viser seg statistisk sett å ikke veie opp for all den hverdagstreningen vi unngår/lar være å benytte oss av. Helsedirektør Bjørn-Inge Larsen har selv uttalt flere ganger i blant annet offentlig media, om at det er hverdagstreningen vi må bli flinkere til å ta tak i. En undersøkelse gjennomført for Kreftforeningen og Helsedirektoratet viser at hele 80% av de som ikke trener er ufrivillig passive, nettopp da gjennom bil, buss, heiser, nettshopping, rulletrapper o.l (Verdens Gang, 2009)

## 2.3 Andre studier

### 2.3.1 "Fysisk aktivitet i skolehverdagen"

På Helsedirektoratets sine hjemmesider finner vi publikasjonen "Fysisk aktivitet i skolehverdagen" som jeg har valgt å nevne i oppgaven min. Heftet legger frem at vi nordmenn lenge har trodd at vi har en fysisk aktiv livsstil og at livsstilssykdommer ikke er så fremtrende her i Norge. Men gjennom studier og dokumentasjon har det vist seg at også Norge er høyt rammet av helsesvekkende livsstil. Heftet legger videre frem rapporter fra studier i USA hvor det har blitt satt mye fokus på kampanjer og spesielle undervisningsopplegg for å få bedre kosthold og å øke fysisk aktivitet. Jeg finner heftet ganske så interessant for min egen del da det legger frem dokumentasjon om at et utvidet timetall i kroppsøving bidrar til generelle forbedringer i fysisk form hos barn og unge – og dermed bidrar til å forebygge helseplager. Noe som nettopp opptar meg og er med i grunnlaget for mitt valg tema på denne oppgaven. Artikkelen referer også videre til at økt fysisk aktivitet i skolehverdagen gir enda større effekt dersom en øker kompetansen for lærere på nettopp områdene fysisk aktivitet, helse og livsstil. Og det er nettopp det jeg som tidligere har sagt er viktig, at kroppsøvingen må utvides og styrkes i skolen, og så kan man evt supplere med "FYSAK" i tillegg. Og Helsedirektoratet oppsummerer med at timetallet i kroppsøving må økes, samt at tiltak som:

- Etterutdanningstilbud for lærere der de får lære mer om tilrettelegging av trening for å bedre elevenes fysiske form
- Kommunene bør etablere en tilsynsordning der fagfolk regelmessig oppsøker skolene for å assistere lærerne i kroppsøving og stimulere skolen til økt fysisk aktivitet i skolehverdagen
- Det bør lages undervisningsopplegg med hjemmeoppgaver som trekker foreldrene med, samt at foreldrene bør gis tilbud om kurs og oppfølging på skolen
- Foreldre, lærere og trenere bør engasjeres i ulike opplegg som kan gjøre både idrett og kroppsøving mer populært og lystbetont (Helsedirektoratet, 2004)

Og videre arbeid fremover blir spennende å følge for å se om anbefalingene blir fulgt. Fra skoleåret 2009/2010 ble det innført 2 nye uketimer med fysisk aktivitet i tillegg til kroppsøvingen for klassene 5.-7. , etter anbefalinger ble utarbeidet fra en arbeidsgruppe ledet av tidligere landslagssjef for håndball – kvinner, Marit Breivik. Arbeidsgruppen kommer i tillegg med flere anbefalinger der de blant annet mener aktiviteten må tilrettelegges og ledes

av kvalifisert personale, kroppsøvingen bør styrkes både på barne- og ungdomsstrinnet samt at satsingen på fysisk aktivitet må evalueres. (Kunnskapsdepartementet, pressemelding 41-09)

### **2.3.2 ”Kan kroppsøving skape ro i skolen?”**

En annen studie jeg og har tatt en titt på er Lars Waades masteroppgave ”Kan kroppsøving skape ro i skolen?” (HINT – Brage, 2010). Han tar for seg en del studier og teorier fra ulike perspektiver om hvordan barn har aktiviteten i sin natur, men at om aktiviteten fortsetter når barna forventes å være stille, kan oppfattes som negativ uro. Han viser til studier hvor elevgrupper har blitt testet med å ha kroppøving først på skoledagen kontra mot slutten på skoledagen. Studiene han legger frem viser at kroppøving først på dagen gir mer ro i de andre undervisningene, enn når kroppøvingen er på slutten av dagen. Han mener at kroppen til barna går inn i en rolig tilværelse etter å ha fått vært i fysisk aktivitet, noe som gir større rom og konsentrasjon i klasserommet. Som Waade oppsummerer mot slutten, er at slike studier bør få konsekvenser i forhold til hvordan man planlegger skolehverdagen i forhold til å få en best mulig undervisningsarena. Han nevner også om hvordan effekten av kroppøving på elever med negativ uro, kan lansere teorier om at kroppøvingen kan være en mulig bedre løsning enn medisinerer når det kommer til MBD og ADHD. (Minimal brain dysfunktion og Attention Deficit Hyperactivity Disorder) (Waade, 2010.)

Er elevene for mye urolig, eller er rammene som er lagt rundt de for dårlige?

### **3.0 Problemstilling**

*Uten problemstillinger finnes ingen virkelig tenkning,*

*bare undring,*

*drømmer,*

*enkle assosiasjoner*

*og dagdrømmer.*

(John Dewey)

### **3.1 Tema**

For å kunne velge en problemstilling tar man først utgangspunkt i et tema man vil forske rundt, og spesifiserer en problemstilling innunder temaet. Kort forklart å gå fra temavalg til presis problemstilling. Mitt valg av tema ble fysisk aktivitet, rettet mot grunnskolen. Det er innenfor dette jeg utdanner meg, og barn og ungdom sin helse er noe jeg engasjerer meg for. Jeg er veldig for fysisk aktivitet, men som kroppsøvlingslærer er jeg også veldig opptatt av kroppsøvlingsfaget sin betydning i grunnskolen. Fysisk aktivitet er bra, veldig bra! Men jeg mener at det er viktig at det også er læring i faget, om og i aktivitetene. Vi må stimulere og engasjere til mer aktivitet, og men vi må ikke glemme kunnskapen oppi all aktiviteten.

### **3.2 Formulert problemstilling**

*”Påvirker kroppsøvlingsfaget forholdet til fysisk aktivitet ellers i hverdagen?”*

Problemstillingen vil sannsynligvis bli mer spesifikk formulert når objektene er klare, f.eks:

*”Hvordan påvirker kroppsøvlingsfaget forholdet 9.klassinger ved den valgte ungdomsskolen har til fysisk aktivitet ellers i hverdagen?”*

### **3.3 Underformulerte problemstillinger**

- Hvordan får vi elevene positive til faget?

## 4. Metode

### 4.1 Hva er metode?

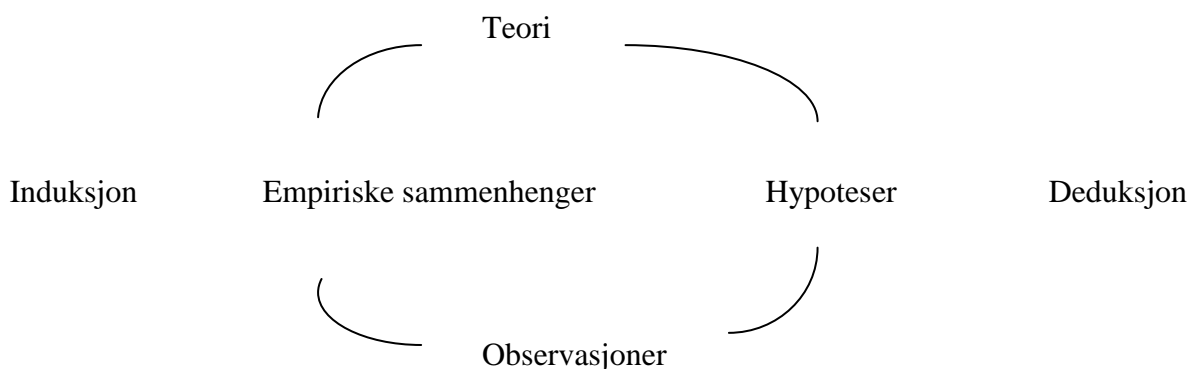
Definisjonen av metode:

*”Metode er snevert definert den håndverksmessige siden av vitenskaepelig virksomhet, eller mer preist læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon.”*  
(Halvorsen, 2002 s. 13)

Eller enkelt og greitt den framgangsmåten du velger for å få svar på problemstillingen.

Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Vi ønsker å gjøre oppdagelser i den menneskeskapede verden, og ved å bruke ulike metoder kan vi forbedre og skjerpe vår oppdagelsesevne slik at vi kan se årsakene bak hendelser, meninger bak handlinger og samhandling og kollektivens og sosiale-matrielle struktureres betydning for individers og grupperes meninger og handlinger. (Halvorsen, s.20.)

Termen metodologi viser til prinsipielle tenkemåter som ligger til grunn for utviklingen og bruken av ulike metoder og forskningsoppleg. Eksempel på metodologisk spørsmål er om informasjon om fenomener i samfunnet skal uttrykkes i form av tekst eller tall. Hvilket nivå vi bør ta utgangspunkt i når vi skal studere det, er et annet metodologisk spørsmål. Skal vi studere individer (mikronivå), lokalsamfunn eller organisasjoner (mesonivå) eller storsamfunn/nasjonalstaten? (makronivå) (Grønmo 2004)



**Figur 1.1** Vitenskapssirkelen (etter Ringdal 2001:68)

## **4.2 Valg av metode**

Jeg falt etter hvert på valget av kvanitativ metode når det kom til gjennomføring av metode. Skolen jeg skal gjennomføre innsamling på av data på er en forsåvidt stor skole med ca 95 elever på 9.klassetrinnet. Siden problemstillingen min ble ”Hvordan påvirker kroppsøvfingsfaget forholdet 9.klassinger ved den valgte ungdomsskole har til fysisk aktivitet ellers i hverdagen?” mener jeg at en kvalitativ spørreundersøkelse med lukkede spørsmål er den metoden som passer best da det skal samles inn data fra så mange elever. Med lukkede spørsmål får jeg i en viss grad svar på de spørsmålene jeg har, dog får ikke elevene mulighet til å utdype hvorfor de svarer som de gjør, noe jeg tross alt kunne tenkt meg å vite. Men jeg føler også at det er viktig å holde seg til selve temaet i den grad det lar seg gjøre, og da ikke prøve å ”bite over” for mye. Det er stort å omfattende tema å gå innpå, og man kan ikke forvente seg å dekke hele feltet, samt få svar på alt. Jeg valgte også å kjøre undersøkelsen på 9.klassinger da de på den tiden av skoleåret jeg kjørte undersøkelsen er 15år gamle, slik at jeg evt kunne sammenligne med andre studier - da det som oftest brukes 9 åringer og 15 åringer i slike undersøkelser om og rundt barn.

## **4.3 Etiske retningslinjer og valg av skole**

Da jeg skulle velge ut skole å ha spørreundersøkelsen på tok jeg kontakt med rektor via e-post, og fikk med en gang positivt svar og respons. Etter samtale med rektor hvor jeg la frem prosjektbeskrivelse fikk jeg godkjennelse til å kjøre undersøkelsen ved skolen.

Spørreundersøkelsen ble utarbeidet og etter å ha hatt en gjennomgang med veileder ved HIHM, hadde jeg deretter en gjennomgang av spørreundersøkelsen sammen med rektor ved den aktuelle skolen, før undersøkelsen ble gjennomført. Gjennom hele prosessen har rektor og involverte lærere vært hyggelige og hjelpsomme i min gjennomføring av spørreundersøkelsen.

Ved forskning er det viktig å følge reglene som er satt slik at elevenes krav om beskyttelse med samtykke fra foreldre/foresatte blir fulgt. Foreldres/foresattes samtykke ble ikke nødvendig denne gang da rektor godkjente at jeg kunne gjennomføre undersøkelsen og det ikke skulle skrives noe spesifikk om enkelte elever.

Men det er alltid viktig å følge de etiske retningslinjene, at må vise respekt for menneskeverdet når man forsker for å komme frem til et resultat. Da både i forhold til de som



studies, and through the mediation of the results of the research. The entire investigation I have conducted has proceeded anonymously so that no individual students can be identified.

Det stilles krav ved følgende forskningsprosesser:

- For å sikre frihet og selvbestemmelse
- Beskytte mot skade og urimelig belastning
- Trygge privatliv og nære relasjoner (NESH 2006)

#### **4.4 Metodekritikk og etterprøvbarehet**

Kvantitative forskningsmetoder forholder seg til kvantifiserbare størrelser som systematiseres ved hjelp av ulike former for statistisk metode. Tall og statistikk er imidlertid ikke selvforklarende, derfor inngår fortolkning som et sentralt element også i kvantitativ forskning. (Forskningsetiske Komiteer, 2010).

Det vil med andre ord si at når datainnsamlingen er gjort, så kan riktig nok dataen legges inn i forskjellige diagrammer og statistikk legges frem, men det må drøftes og presenteres en konklusjon ut fra tallene som legges frem. Den innsamlede dataen må behandles før den presenteres.

Det kan alltid forekomme feilkilder som gjør at resultatene ikke er riktige. Når jeg kjørte min spørreundersøkelse på ca 95 elever fordelt på to grupper, var jeg tilstede under hele undersøkelsen. Jeg prøvde å virke mest mulig nøytral da jeg presenterte hvordan spørreundersøkelsen skulle foregå, samt gav beskjed om at elevene måtte bare spørre om det var noe uklart ved spørsmålene. Likevel er det ingen garanti for at alle elevene forstod hvert spørsmål fullstendig tross for at svært få hadde spørsmål underveis. Man har heller ingen garanti for at alle som svarte var 100% ærlig underveis.

Metodene som blir brukt skal kunne gi troverdig kunnskap. Da kommer vi inn på punktene *validitet* og *reliabilitet*, enklere sagt gyldighet og pålitelighet. I validitet er det snakk om hvordan man kan trekke gyldige slutninger innenfor det man har satt seg som mål å undersøke. Videre kommer da reliabilitet, da er det snakk om i hvilken grad man får de samme resultatene når undersøkelsen gjentas under identiske forhold. Manglende reliabilitet kan f.eks oppstå ved ulikheter hos observatører. (Store Norske Leksikon.) Om f.eks noen brukte min spørreundersøkelse på en ny elevgruppe, vil kanskje elevgruppen få andre

svar fra observatøren om det var noen uklarheter rundt spørsmålene, enn kanskje hva svarene jeg gav min elevgruppe, og dermed ville man kunne oppleve at man får annen data enn hva jeg fikk. Det er snakk om å ha mest mulig nøyaktighet i målingene av data.

#### **4.5 Skjevheter i utvalget**

Gruppen jeg har intervjuet ble ganske tilfeldig utvalgt fra min side, og siden jeg ikke kjenner til gruppen så kan det forekomme skjevheter i utvalget. Jeg kan ikke garantere at alle i gruppen er 100% treningsdyktige da med tanke på spørsmålene innenfor kroppsøving, at hele gruppen var tilstede på undersøkelsen og i det hele tatt garantere at utvalget var 100% representative. I tillegg forekom det også internt bortfall, hvor noen ikke svarte på alle spørsmålene i spørreundersøkelsen. Disse spørreskjemaene som var ufullstendige valgte jeg å ikke bruke i dataanalysen for å unngå feilkilder underveis.

#### **4.6 Kildekritikk**

Med kildekritikk mener vi samlebegrepet for de metoder som er brukt, slik at det kan skilles mellom spekulasjoner og de opplysninger vi har fått. Det er snakk om å kunne vurdere kvaliteten på informasjonen man har funnet, i forhold til de valgte problemstillingene. På en daglig basis brukes kildekritikk av f.eks journalister og forskere, hvor de samler informasjon i sine arbeid. På dagens internett finner man lett mye informasjon, men det er viktig å være kritisk da mye av informasjonen lett kan redigeres av enkeltpersoner. Og finner man informasjon som er kildehenvist, bør man alltid søke opp og finne originalkilden – om det lar seg gjøre. (Søk og skriv, s.a).

På teoridelen har jeg valgt ut litteraturen selv som var aktuell for å belyse min problemstilling. Her har jeg brukt en del tid på å lese meg frem til den valgte litteraturen. Som tidligere sagt er det veldig mye informasjon og studier der ute som man kunne koblet opp mot denne oppgaven, men det lar seg ikke gjøre å presentere alt. Jeg har tatt for meg et par utvalgte artikler jeg mener passer å belyse i denne sammenhengen i arbeidet med å besvare problemstillingen.

## **5.0 Resultater**

I min oppgave har jeg villet undersøkt om hvordan kroppsøvfingsfaget påvirker forholdet 9.klassinger har til fysisk aktivitet ellers i hverdagen. Videre kunne jeg også tenkt å vite litt om hvordan vi kan øke elevenes positive innstilling til kroppsøvfingsfaget, da gjennom bruk av en spørreundersøkelse. Elevene skulle fylle ut 11 lukkede spørsmål, samt at det var 1 åpent spørsmål hvor elever som svarte at de brukte lite tid på fysisk aktivitet kunne komme med kommentar om hvordan de mener kroppsøvingen kunne vært mer interessant for deres del. (Se skjema 1 i vedlegg.) Figurene jeg refererer til finner man bak i figuroversikten.

### **5.1 Elevens innstilling til kroppsøvfingsfaget?**

Jeg startet undersøkelsen med å prøve å kartlegge hvordan elevene trives med kroppsøvingen i skolen. Resultatene viser at 46% av alle elevene er veldig godt fornøyd med kroppsøvingen og 44% syns kroppsøvingen er grei nok. Av de 46% utgjør 29 gutter og kun 11 jenter som er godt fornøyd. (Se figur 1.1.1 og figur 2.1.1)

Videre spurte jeg om elevene bedrev fysisk aktivitet utenom skolen, om de kunne tenkt seg mer kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen, samt et direkte spørsmål om de føler at kroppsøvingen øker deres interesse for fysisk aktivitet. Hele 86% av elevene oppga at de driver fysisk aktivitet utenom kroppsøving (41 gutter og 34 jenter, se figur 2.1.2), og 57,5% oppgir at de gjerne vil ha mer kroppsøving i skolen. (Figur 1.1.3) Av de 57,5% er det 37 gutter og 17 jenter som vil ha mer kroppsøving.

I spørsmålet om de føler kroppsøvingen øker deres interesse for fysisk aktivitet svarer hele 79% at de føler at kroppsøvingen gjør at de trener mer på fritiden. (Figur 1.1.4)

Og av de 21% som svarer at de ikke føler at kroppsøvingen øker deres interesse for fysisk aktivitet sier 78% (8 gutter og 6 jenter) at de tror at deres interesse kunne øke om kroppsøvingen var mer interessant/morsom. (Figur 1.1.4, figur 1.1.5, figur 2.1.4 og figur 2.1.5)

### **5.2 Hva skal til for å øke aktivitetsnivået til de fysisk inaktive?**

Spørreundersøkelsen skulle videre kartlegge hvor mye tid elevene brukte på fysisk aktivitet i uken, om rammefaktorene ved skolen påvirker deres deltagelse i kroppsøvingen og i hvilken grad læreren påvirker deres valg i ha kroppsøving eller ikke. Her svarer 63% at de trener 3

dager eller mer i tillegg til kroppsøvingen, 26,5% oppgir at de trener under 3 dager i tillegg til kroppsøving mens kun 10,5% trener svært lite eller ingen på fritiden.

Hele 49,5% av elevene tror at om rammefaktorene var bedre så ville dette øke deres deltagelse og aktivitet i selve kroppsøvingstimen. 45% føler at læreren motiverer og bidrar til at de har kroppsøving kontra 44% som føler læreren kunne vært flinkere, mens de resterende 11% oppgir at de ikke føler at læreren kan påvirke deres valg i om de har kroppsøving.

De siste spørsmålene tok for seg om elevene noen gang skulket kroppsøving om de på forhånd visste hva de skulle ha i timen, om de følte at aktivitetene i kroppsøving noen gang var for kjedelige og om kroppsøvingen kunne bli bedre for deres del om de fikk større mulighet til å bestemme aktivitetene selv.

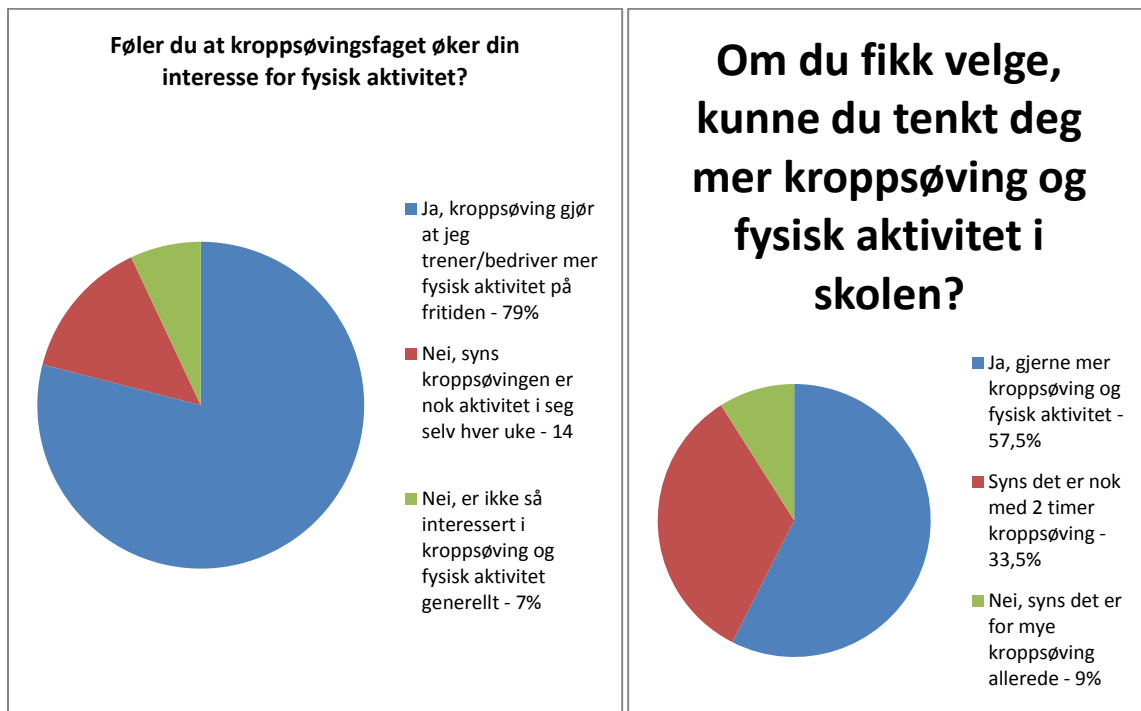
79% av elevene svarte at de uansett deltok i kroppsøving om de hadde mulighet (41 gutter og 28 jenter) mens 21% sier de har skulket når de viste de skulle ha noe de fant kjedelig eller vanskelig.

Hele 44% (18 gutter og 20 jenter) svarer at de tror deres deltagelse kunne økt om aktivitetene var mer spennende.

Til slutt svarte 47% av elevene (25 gutter og 16 jenter) at de ville deltatt aktivt uansett om kroppsøvingen var elevstyrt eller lærerstyrt, 47% (19 gutter og 22 jenter) svarer at de ville deltatt mer om de fikk større mulighet til å styre aktivitetene selv mens de siste 6% (3 gutter og 2 jenter) oppgir at de uansett ikke ville deltatt mer i kroppsøving om det var mer elevstyrt.

## 6.0 Diskusjon

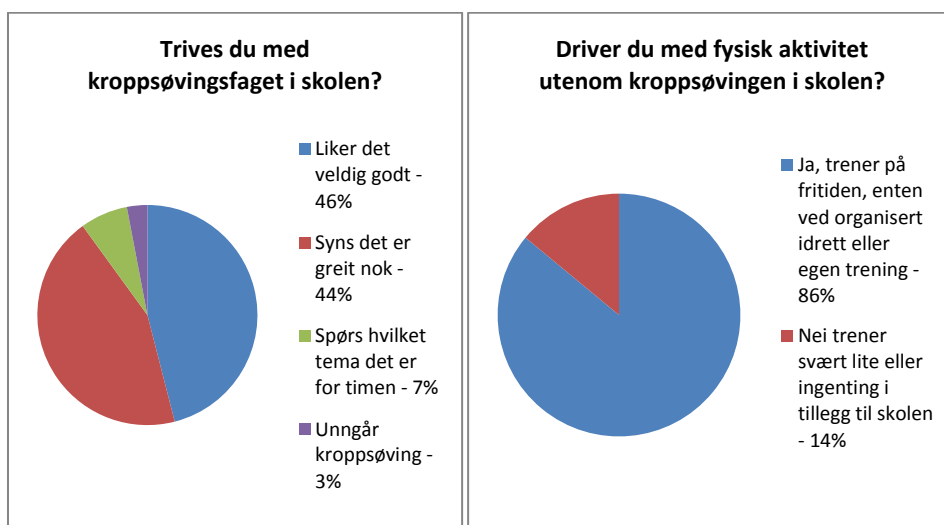
I diskusjonen er svarene fra 87 stk tatt med.



Figur 1.1.4: Svar på spm 4.

Figur 1.1.3: Svar på spm.3

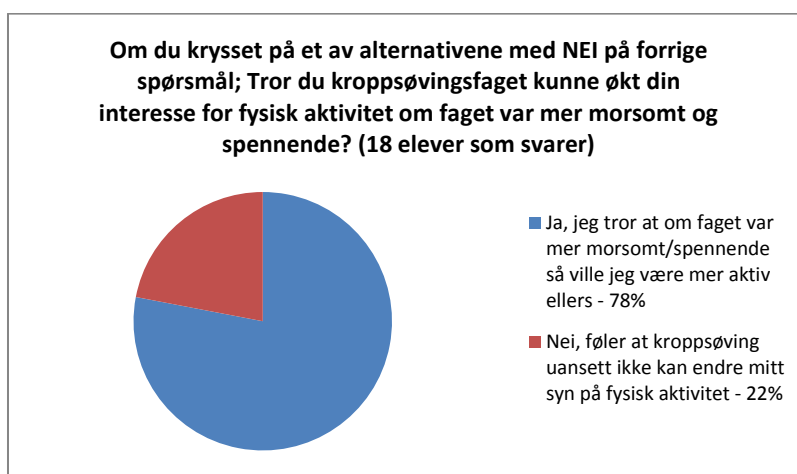
Gjennom spørreundersøkelsen hvor jeg skulle finne svar på problemstillingen: ”Påvirker kroppsøvfaget forholdet 9.klassinger har til fysisk aktivitet i hverdagen” ble jeg positivt overrasket av at 79 % oppgir at de føler kroppsøvingen gjør at de bedriver mer fysisk aktivitet, noe som omtrent gir et direkte svar på selve problemstillingen min.



Figur 1.1.1: Svar på spm.1

Figur 1.1.2: Svar på spm.2

Jeg ble mer overrasket over at under 50 % oppgir at de liker kroppsøvingen veldig godt og kun 57,5 % kunne tenkt seg mer kroppsøving selv om over 85 % sier de trener på fritiden, noe som jeg da tolker som at de liker å bedrive fysisk aktivitet. Mange av elevene driver nok med organisert idrett som fotball og håndball som en følge av deres interesse, og mange trener nok på treningsstudio der de har tilgang til nyere apparater og felles saltimer som nok kan øke motivasjonen og gjøre treningen lettere. Jeg spurte ikke noen spørsmål angående motivasjon i kroppsøvningstidene, men det kan alltid spekuleres i om f.eks ”svake elever” føler seg brydd av sterke elever i kroppsøvingen? Mange synes kanskje det er lettere å trene alene eller på treningssenter der ingen skal stå og vurdere deg?



Figur 1.1.5: Svar på spm.5

På motsatt side finner vi 21 % (18 elever, se figur 1.1.4 og 2.1.4) som oppgir at de ikke føler kroppsøvingen øker deres interesse for fysisk aktivitet, men 14 stykker av disse mener at interessen kunne økt om kroppsøvingen var mer morsom og spennende. Hva kan vi gjøre for å få disse mer interessert i kroppsøving og fysisk aktivitet? I spørreundersøkelsen hadde jeg også et åpent spørsmål hvor disse 18 elevene fikk muligheten til å nevne hvordan vi kan forbedre kroppsøvingen for deres del. Og noen av tingene som ble nevnt var:

- Mer ballspill – ikke nødvendigvis fotball”
- Mer dans
- Mer aktiviteter vi får bestemme selv
- Mer morsomme aktiviteter – ikke nødvendigvis så mye fokus på selve treningen

(Se under figur 2.2.2)

Er det slik at kroppsøvingen er for gammeldags? Kroppsøvingen utvikler seg stadig, men må vi bli enda mer nytenkende og kreative i vår rolle som kroppsøvingslærere? Eller er det

elevene som blir for ”bortskjemte” av alle de spennende treningsstudioene og alle ekstremidrettene der ute som gjør at kroppsøvingen blir for kjedelig i forhold? For å finne svar på mange av disse spørsmålene kunne en mer kvalitativ undersøkelse med dybdeintervju vært gjennomført, men det får jeg dessverre ikke gått inn på nå. Men det vil vel alltid være spekulasjoner i hvordan vi kan forbedre faget for elevenes del.

## 6.1 Rammefaktorene påvirker?



Figur 1.1.7: Svar på spm.7

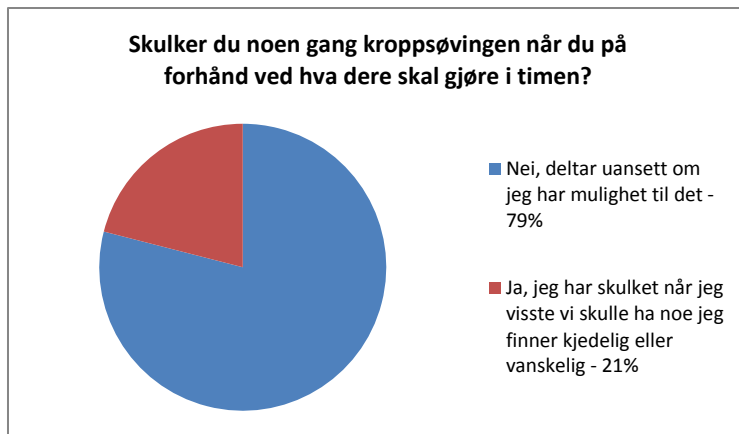
Videre ser jeg at nesten 50 % av elevene oppgir at bedre rammefaktorer kunne økt deres deltagelse i kroppsøving, noe som jeg tror alltid vil være et spørsmål som man vil få slike svar på. I en gruppe med nesten 100 elever hvor det er opptil 30 elever per kroppsøvingssklasse vil det alltid være vanskelig å arrangere kroppsøvingstimer som alle liker, skolene vil alltid ha begrensinger gjennom rammefaktorene og økonomi. Jeg tror omtrent samtlige kroppsøvingslærere kunne tenkt seg både mer tid, mulighet og ressurser til å gjøre mer nyskapende og spennende ting i kroppsøvingen, men det er ikke alltid like lett. Vi har begrensinger vi må ta hensyn til, og det gjelder å være kreativ med de ressursene man har for hånd. Kroppsøvingen må alltid fornye seg for å holde tritt med samfunnets utvikling og elevenes interesser, og kroppsøvingslærere må derfor også alltid fornye seg innenfor faget for å klare å engasjere elevene. Men hvordan gjør vi det på best mulig måte? Hvordan får vi med oss fleste mulig?



Figur 1.1.8: Svar på spm.8

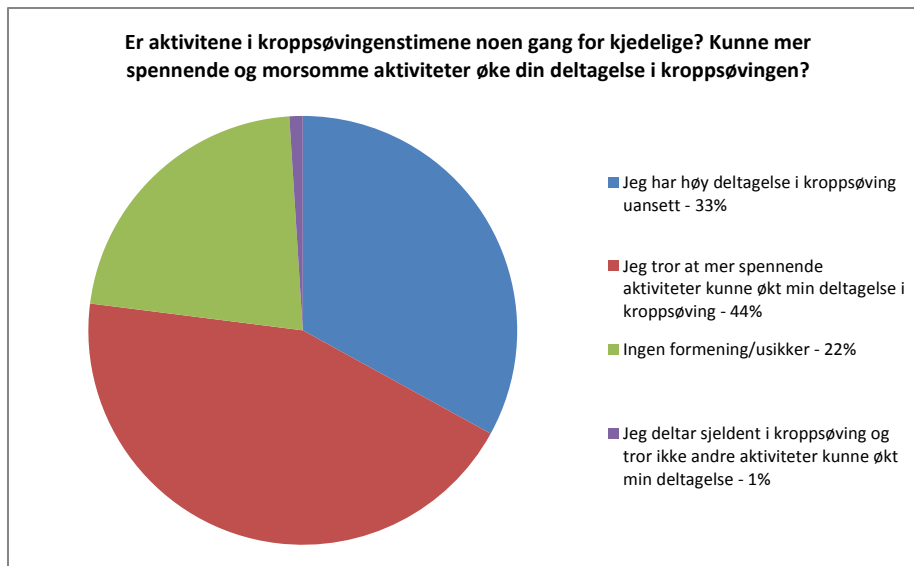
På neste spørsmål i undersøkelsen oppgir hele 44 % at læreren kunne vært flinkere til å gjøre mer spennende og interessant, og her er det noe vi kan ta tak i. Å være en engasjerende lærer i kroppsøving, og kunne se og å ta vare på hver enkelt elev er ikke lett, men når nesten halvparten oppgir at læreren(e) kunne vært flinkere så har man noe spesifikk å ta tak i, uten å måtte tenke på ressursene. Vi som lærere er der for elevenes del, ikke motsatt, og det ligger stort ansvar på oss å kunne engasjere og stimulere elevene hver dag – i hver økt. Å gå til hver time med en positiv og engasjert innstilling vil alltid være viktig for å få med elevene i timene. Spesielt med en gruppe 15åringer, en alder der de står midt mellom barn og voksenalder, da interessen og oppfattelsen av hvilke ting som er morsomme er veldig sprikende. Mange elever vil nok mene mange øvelser til tider kan være barnslige, men her kan vi som kroppsøvlingslærere påvirke i stor grad mener jeg – ved å slippe løs vårt ”indre barn” og være med for å vise at det er ikke farlig å være litt barnslig iblant, snarere tvert imot.





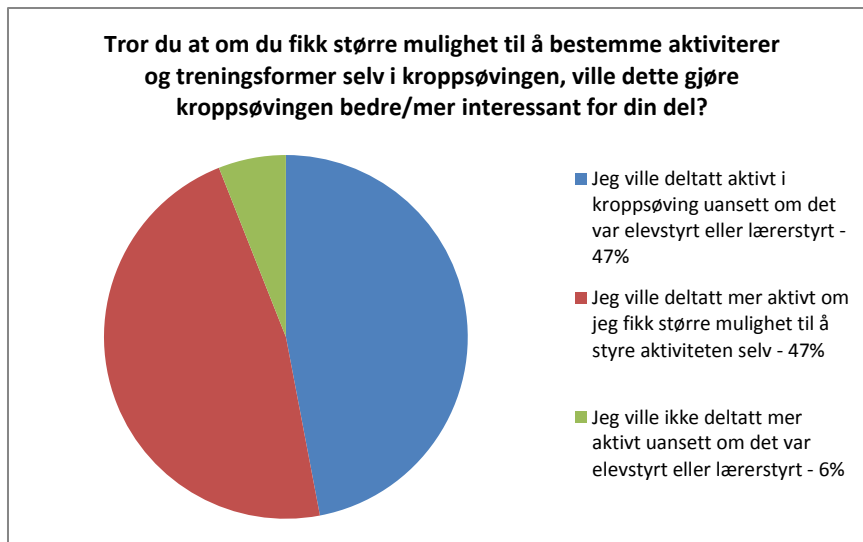
Figur 1.1.9: Svar på spm.9

På følgende spørsmål oppgir 79 % at de deltar i kroppsøving uansett om de har mulighet til det, mens 21 % sier de har skulket når de visste hva de skulle ha i timen. Her tror jeg nok det er mange ”svake elever” som unngår timer hvor det f.eks er tester eller krevende øvelser. Hvordan kan vi tilpasse timene enda bedre for å unngå slikt frafall til enkelttimer? Er det egentlig nødvendig med testing i skolen? Det er ofte lett å bruke tester for å kartlegge elever i faget, enten til underveisevaluering eller sluttvurdering, spesielt når man har et stort omfang med elever. Men det er også lett att de ”svake elevene” bare får en bekreftelse på at de er svake? På den andre side kan det være positivt at de sterke elevene får bekreftet på at de er flinke i faget. Differansering og tilpassing vil alltid være viktig, i alle fag, å utfordre de flinke og ikke la de svake falle fra – hvordan kan vi best bevare samt øke interessen for fysisk aktivitet hos alle?



Figur 1.2.1: Svar på spørsmål 10

I det påfølgende spørsmålet kommer vi innpå spørsmålet om kroppsøvingen er for kjedelig, om den må bli mer spennende og morsom for øke deltagelsen, og 33 % oppgir at de har høy deltagelse uansett. 44% sier at mer spennende aktiviteter kunne økt deres deltagelse, mens 22% sier de er usikre eller har ingen formening. Og fornøyet er det å se at kun 1% oppgir at de ikke tror andre aktiviteter kunne økt deltagelsen. Her kunne det dog virkelig vært interessant å gått dypere for å finne ut hva man kunne gjort for å øke interessen til den 1%, men ved anonym spørreundersøkelse lar det seg dessverre ikke gjøre. Men svarene her tar oss tilbake til spørsmålene om hvordan vi kan gjøre faget enda bedre og mer spennende? Hvilke øvelser og aktiviteter kunne økt elevenes deltagelse? En ny kartlegging rettet mot disse spørsmålene kunne vært gjort for å finne svarene.



Figur 1.2.2: Svar på spørsmål 12.

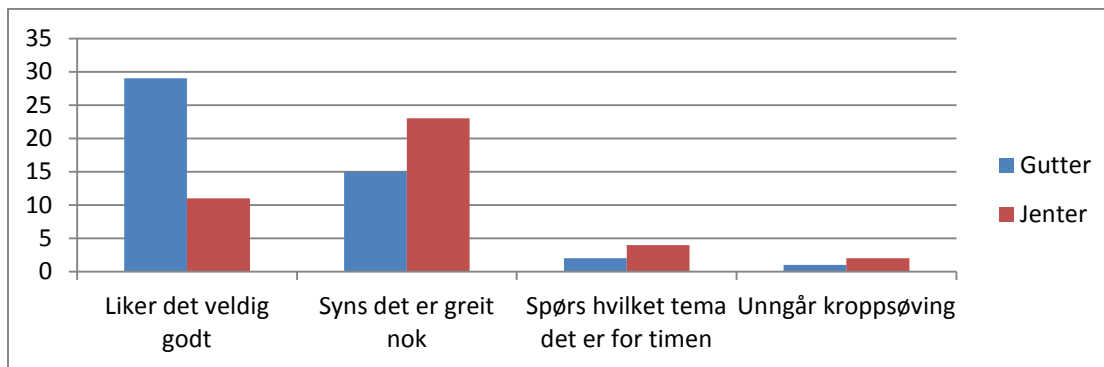
På det siste spørsmålet om elevene tror større mulighet til å bestemme aktiviteter og treningsformer selv kunne øke interessen for kroppsøvingen sier 47 % at de ville deltatt aktivt uansett, mens 47 % oppgir at de ville deltatt mer aktivt om de fikk mulighet til å styre aktivitetene selv. Under kompetansemål etter 10.årssteg finner vi følgende punkter:

- planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening over ein periode, og nytte digitale reiskapar i arbeidet
- planleggje og leie idretts- og danseaktivitetar saman med medelevar

(Utdanningsdirektoratet)

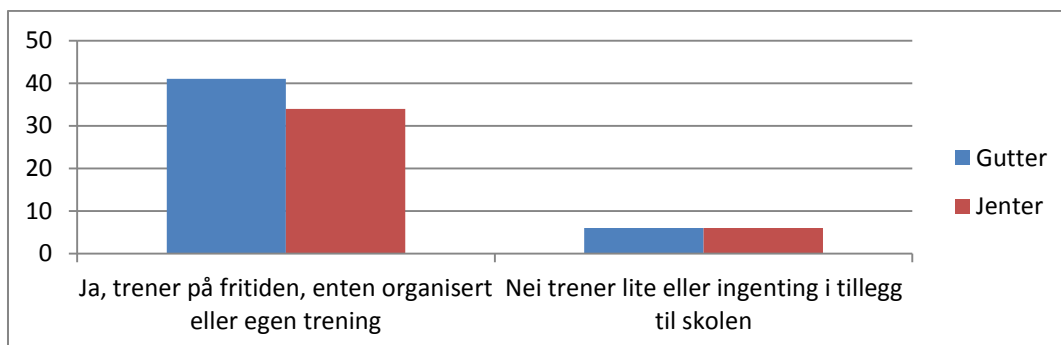
Dette vil si at elevene har krav på å være med å bestemme aktiviteter og treningsformer til tider i undervisningen, men valgene skal ha grunnlag i bestemmelser fra læreplanene riktig nok. Men man kan riktig nok ikke la elevene styre alt selv til tider, elevene skal få delta og få ytre sine meninger, selv om det kroppsøvingslæreren som tar de endelig bestemmelsene for timen(e). Ved å la elevene få være med å bestemme kan man finne øvelser som øker interessen for faget, men riktig nok kan det bikke begge veier. Det er ofte lett att de sterke fremtrende elevene tar kontrollen ved elevstyrte aktiviteter, og at de svake elevene bare blir enda mer usynlige. Her er det viktig å ta hensyn og få frem meningen til de antatt svake elevene, hvilke aktiviteter ønsker de? På denne måten ved å lytte til de kan vi kanskje motivere samt øke deres interesse og mestringsfølelse i faget, og derpå øke holdningen til faget?

## 6.2 Kjønnforskjeller?



Figur 2.1.1: Svar på spm.1

Når det gjelder kjønnforskjellene i svarene jeg har fått gjennom undersøkelsen ser jeg at det veldig mange av guttene kontra jentene som er godt fornøyd med kroppsøvingstimene. Kun 11 av 40 jenter oppgir at de liker kroppøsvingen veldig godt og 23 jenter som syns det er greit nok, imotsetningen til 29 gutter som sier de liker kroppøsvingen veldig godt og 15 som syns det er greit nok.



Figur 2.1.2: Svar på spørsmål 2

Jentene oppgir videre at 85 % driver med fysisk aktivitet utenom kroppsøving men kun 42,5 % kunne tenkt seg mer kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen. Av guttene kunne 70% tenkt seg mer kroppsøving og fysisk aktivitet. Hvorfor er det slik? Er kroppsøvingen i skolen mer ”gutte-” enn ”jentevennlig”? Jeg spurte ikke noe om kjønn på kroppsøvingslæreren, men kan det tenkes at dette kan ha noen innvirkning? Stimulerer kvinnelige kroppsøvingslærere til økt deltagelse hos jentene? Eventuelt motsatt?

Gjennom hele undersøkelsen ser man at guttene gir mer positive svar til kroppsøvingen enn jentene. Jentene etterspør i større grad enn guttene at læreren kunne vært flinkere til å gjøre kroppsøvingen mer spennende, de har skullet kroppsøvingen mer når de viste at det skulle være tema de fant kjedelig eller vanskelig, de mener mer spennende aktiviteter kunne økt

deres deltagelse og de mener i større grad enn guttene at de ville deltatt mer aktivt om de fikk større mulighet til å styre aktivitetene selv. Jentene oppgir med andre ord at de trener mye og er med på kroppsøvingen, men at det er mye som kan forbedres for å øke deres innsats og aktivitetsnivå i timene. Hvordan får vi med jentene i større grad?

Undersøkelsen jeg har gjennomført syns jeg har gitt meg mange gode svar og pekepinner på hvordan elevene sitt forhold er til kroppsøving og fysisk aktivitet ellers. Jeg valgte spørreundersøkelse og opp mot 100 elever for å få en stor mengde svar = bredde. I etterkant tenker jeg at jeg nok kunne stilt andre spørsmål som hadde vært mer rettet mot daglig aktivitetsnivå, og kanskje hvordan vi kan forbedre kroppsøvingen enda mer. Men for å få slike svar tror jeg at man måtte ha hatt mer kvalitativ undersøkelse for å kunne gå enda dypere i svarene. Jeg tror det kunne vært mye data å tatt for seg om jeg skulle gått så grundig inn hos så mange elever, men man kan alltid spørre seg om et mindre antall elever og kvalitativ undersøkelse hadde fungert bedre.

Noe jeg også ser i etterkant er nok at noen av spørsmålene ble litt lange og kanskje kronglete for noen, slik at de mot slutten av undersøkelsen kanskje slurver litt med å lese spørsmålene ordentlig. Jeg ser også i etterkant at noen av dataen jeg har fått oppgitt er motsigende noen steder i resultatene, f.eks at 86% oppgir at de trener på fritiden og etterpå oppgir 21% at de syns kroppsøvingen er nok aktivitet i seg selv i uken eller at de ikke er så interessert i fysisk aktivitet. Dette tyder på at undersøkelsen kanskje burde vært utformet litt annerledes, noen av spørsmålene ble nok kanskje litt for overlappende på hverandre.

### 6.3 Konklusjon

Gjennom undersøkelsen syns jeg at resultatene om at så mange som 86 % av elevene trener på fritiden, samt at 79 % av elevene føler kroppsøvingen øker deres interesse for fysisk aktivitet som svært positive tall. Jeg hadde ærlig talt trodd tallene skulle være lavere, men ble gledelig overrasket. På den utvalgte skolen viser tallene at et stort antall av elevene innfrir opp mot helsemyndighetenes anbefalinger om 60 min aktivitet daglig. Så da er det videre spørsmål om hvordan man kan få med de resterende elevene. Elevene etterspør hovedsakelig i følge undersøkelsen enda mer morsomme og spennende øvelser, at læreren(e) kunne vært enda flinkere til å gjøre kroppsøving mer interessant og gjerne større mulighet til å påvirke aktivitetene selv. Og dette er ting jeg mener kroppsøvingslæreren(e) uten de alt for store hindringer kan ta tak i. Det å alltid ha kreative og spennende øvelser i kroppsøvingen er ikke alltid enkelt, man har en læreplan man skal følge og forskjellige aktiviteter og ferdigheter elevene skal igjennom. Men det å tenke nye veier innenfor de ”vanlige” idrettene er langt i fra umulig, og det gjelder å kunne fornye øvelser og aktiviteter gjennom andre lærere, trener, fagpersoner og fagstoff som finnes i bøker og på internett.

For lærerens del gjelder det å klare å engasjere elevene enda mer. Det å aktivisere alle elever 100% hver gang er nok en ganske umulig oppgave, men det at læreren klarer å være engasjerende og motiverende for elevene er alltid viktig. Det å klare å pushe elevene er noen ganger vanskelig, alle elever må stort sett tilnærmes på forskjellige måter – da alle mennesker er forskjellige. Men å kunne holde humøret oppe og å være motiverende for elevene er jo en av våre viktigste oppgaver – uansett fag. Elevene gjør ofte som du selv gjør, ikke alltid som du sier. Jeg tror at om kroppsøvingslæreren er blid, imøtekommende, energisk og aktiv selv i timene, så vil elevene i stor grad også være det selve.

Når det gjelder videre arbeid når det kommer til kroppsøving og fysisk aktivitet mener jeg fortsatt mer kroppsøving må inn i skolen, slik at kroppsøvingslæreren(e) f.eks kunne hatt tid til å ta inn helseperspektivet i enda større grad i faget. På den måten kan elevene opplyses og lære mer om det helsefremmende ved fysisk aktivitet, i et samfunn som har mye helsesvekkende livsstiler. Den fysiske inaktiviteten i hverdagen blir større og større gjennom biler, heiser, rulletrapper, busser, stillesitting foran skjerm og automatisering av hverdagsarbeid. Det gjelder å fortsette arbeidet med å skape gode holdninger hos barn og unge slik at de forhåpentligvis utvikler seg videre i positiv retning i fremtiden. Jeg mener det å i større grad involvere fagpersoner, da helst med pedagogisk utdanning, og foreldre er riktig

vei å gå for å øke holdningene til fysisk aktivitet. For å kunne videreutvikle interessen til elevgruppen jeg har undersøkt, ville jeg mene å ha en undersøkelse i hvilke aktiviteter de selv mener kunne være mer spennende burde være gjort. Samt ville jeg ha undersøkt i større grad hvordan de vil kroppsøvingslæreren skal opptre i sin rolle, hvordan de synes læreren kan være enda mer engasjerende for deres del. Og spesielt da få kartlagt jentene sine meninger, siden de er mindre positive til kroppsøvingen enn guttene.

Det kunne også være en mulighet å få kartlagt hvordan rammefaktorene kunne vært bedre for elevene sin del, men når det gjelder rammefaktorer er det ofte et spørsmål om økonomi som setter stopper. Riktig nok er det alltid mye ”gratis ressurser” der ute som man kan benytte seg av som foreldre og dugnadsfolk, om en kartlegging f.eks etterspør ting som lar seg gjøre ved hjelp av slike ressurser.

## 7.0 Litteraturliste

### **Bøker**

Halvorsen, Knut. (2008) *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Akademiske

### **Internett**

- Forskningsetiske Komiteer. (2010) *Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder – likheter og forskjeller*. Lokalisert på <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/1-Kvalitative-og-kvantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>
- Haugesund Avis. *Nå skal innsats telle i gymtimen*. Lokalisert på <http://www.havis.no/nyheter/na-skal-innsats-telle-i-gymtimen-1.6646673>)
- Helse og omsorgsdepartementet. (s.a) *Fysisk aktivitet*. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/fysisk-aktivitet.html?id=589909>
- Helsedirektoratet. *Fysiske aktivitet blant barn og unge i Norge*. Lokalisert på <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-ungdom-kortversjon/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-ungdom-kortversjon.pdf>
- Helse og omsorgsdepartementet. (2004) *Handlingsplan for fysisk aktivitet – Sammen for fysisk aktivitet*. Lokalisert på [http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter\\_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065](http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065)
- Helse og omsorgsdepartementet. (2000) *Helse og sykdom*. Lokalisert på <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/2000/nou-2000-2/8/6/1.html?id=356926>
- Kunnskapsdepartementet (2011) *Foreslår at innsatsen skal telle i kroppsøving*. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/aktuelt/nyheter/2011/foreslar-at-innsats-skal-telle-i-kroppso.html?id=665602>
- NESH. (2006) *Krav om respekt for menneskeverdet*. <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap->



[jus-og-humaniora/B-Hensyn-til-personer-5---19/5-Krav-om-respekt-for-menneskeverdet-/](#)

- Store Norske Leksikon (s.a) *Reliabilitet*. Lokalisert på <http://snl.no/reliabilitet>
- Søk og skriv (s.a). *Hva er kildekritikk*. Lokalisert på <http://sokogskriv.no/index.php?action=static&id=174>
- Utdanningsdirektoratet. *Kompetansemål etter 10.årssteg*. Lokalisert på <http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=152885&v=5&s=2&kmsid=6753>
- Verdens Gang (2009). *Nordmenn slapest i Europa*. Lokalisert på <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=560500>
- Waage, Lars. *Kan kroppsøving skape ro skolen*. Lokalisert på [http://brage.bibsys.no/hint/handle/URN:NBN:no-bibsys\\_brage\\_11637](http://brage.bibsys.no/hint/handle/URN:NBN:no-bibsys_brage_11637)

## 8.0 Figuroversikt

### Svar på spørreundersøkelsen med 87 stk – svarandel oppgitt i prosent



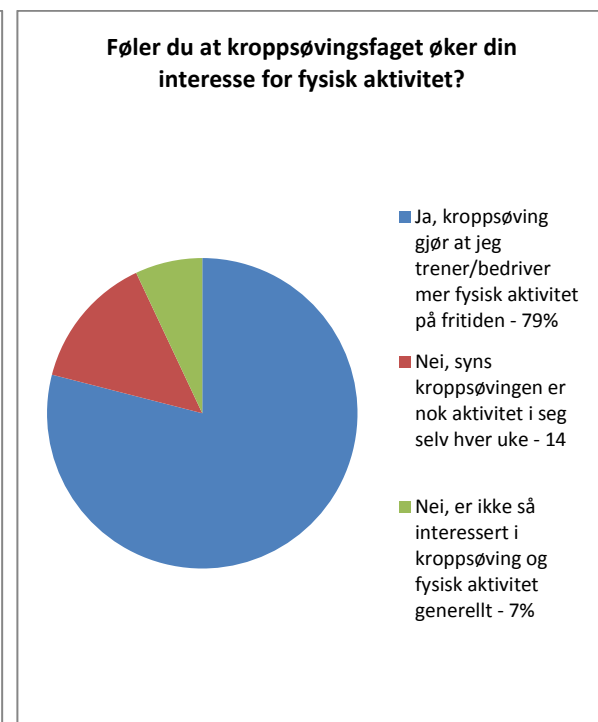
Figur 1.1.1



Figur 1.1.2



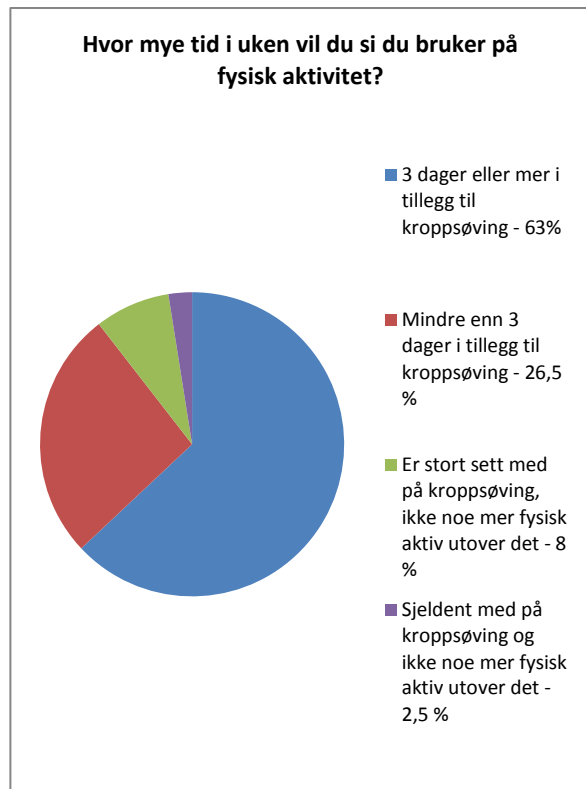
Figur 1.1.3



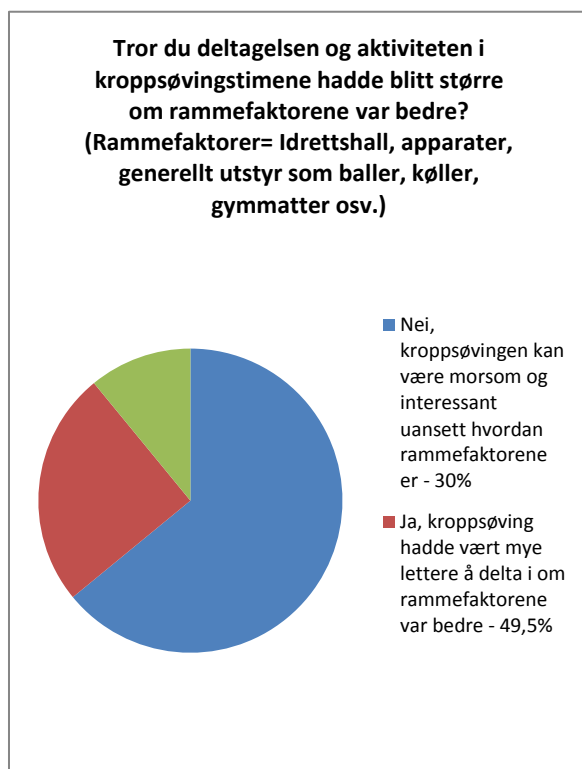
Figur 1.1.4



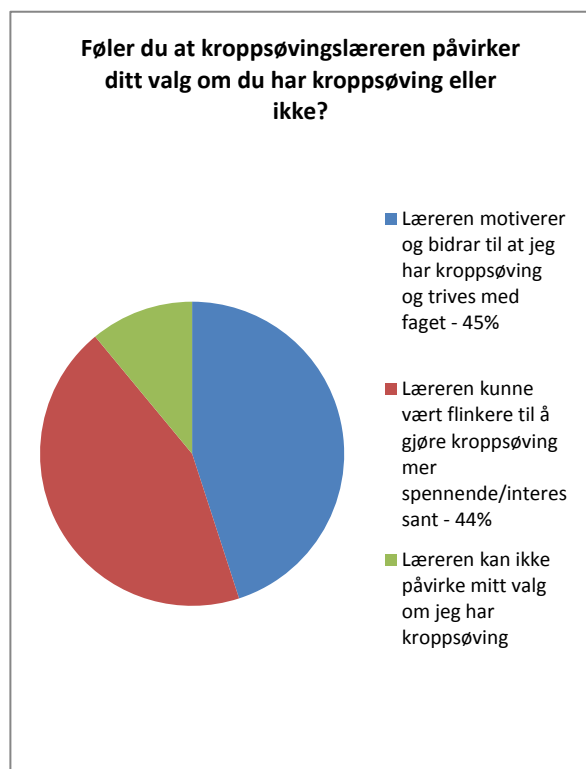
Figur 1.1.5



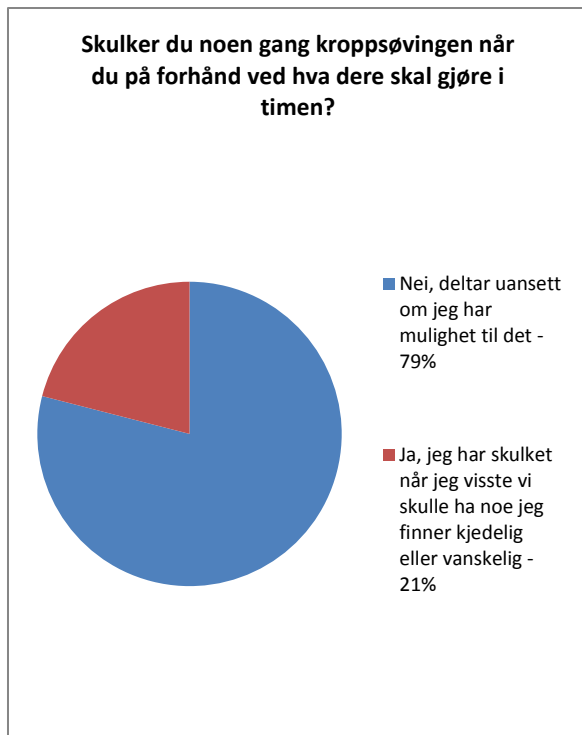
Figur 1.1.6



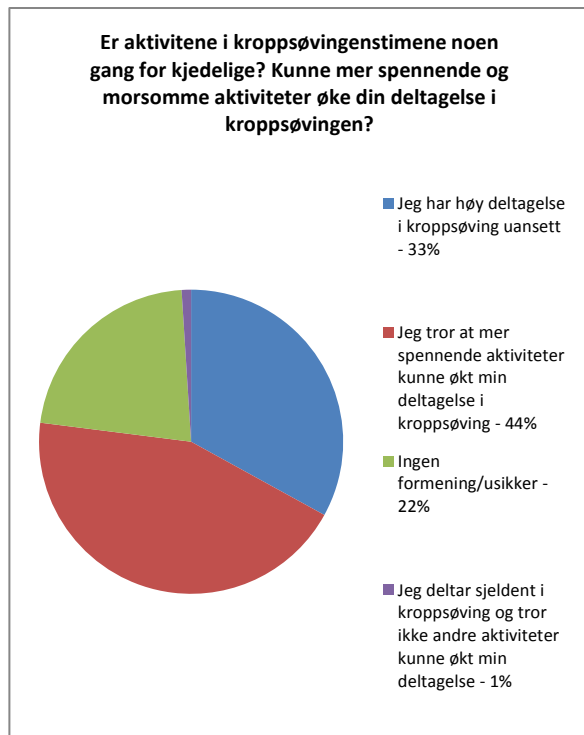
Figur 1.1.7



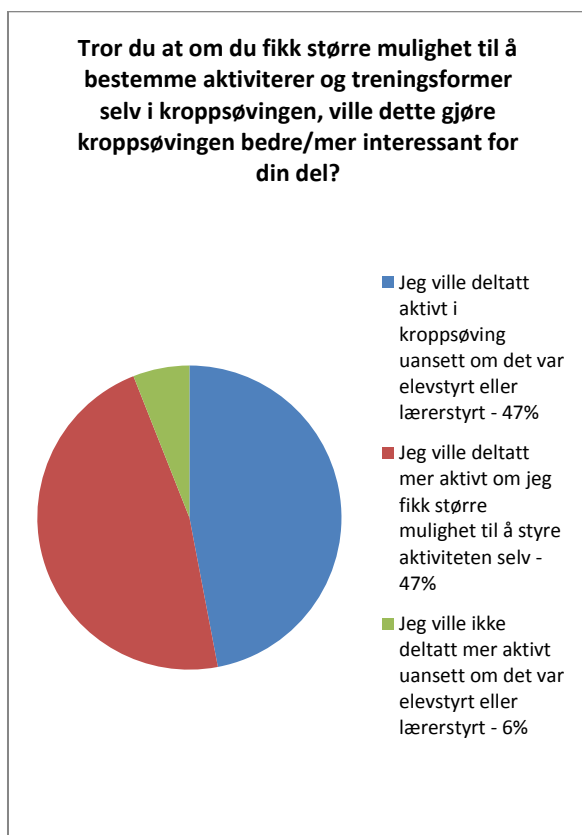
Figur 1.1.8



Figur 1.1.9



Figur 1.2.1

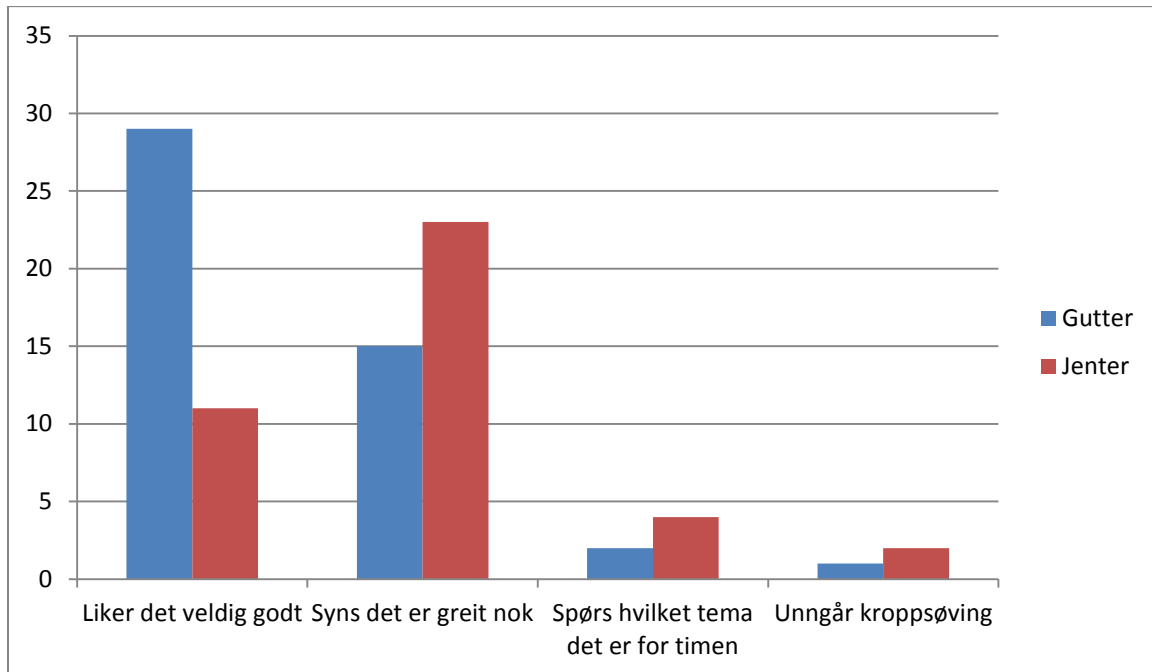


### Svar på spørreundersøkelsen – svarandel oppgitt i antall personer

Gutter: 47 stk

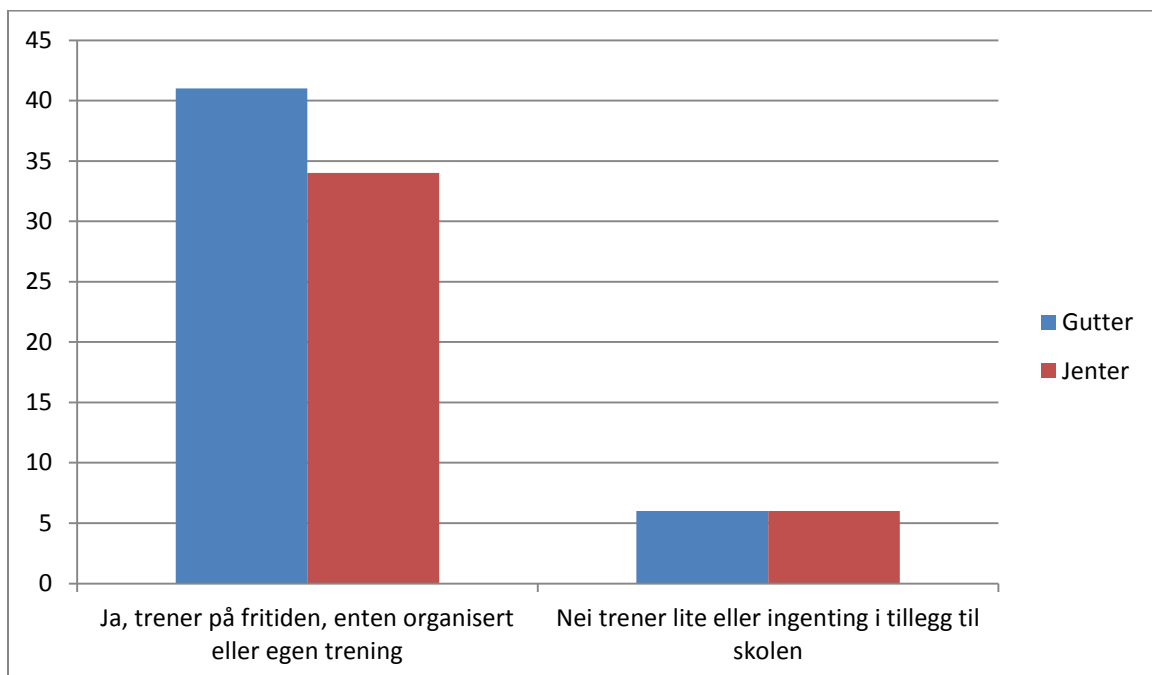
Jenter: 40 stk

Trives du med kroppsøvfaget i skolen?



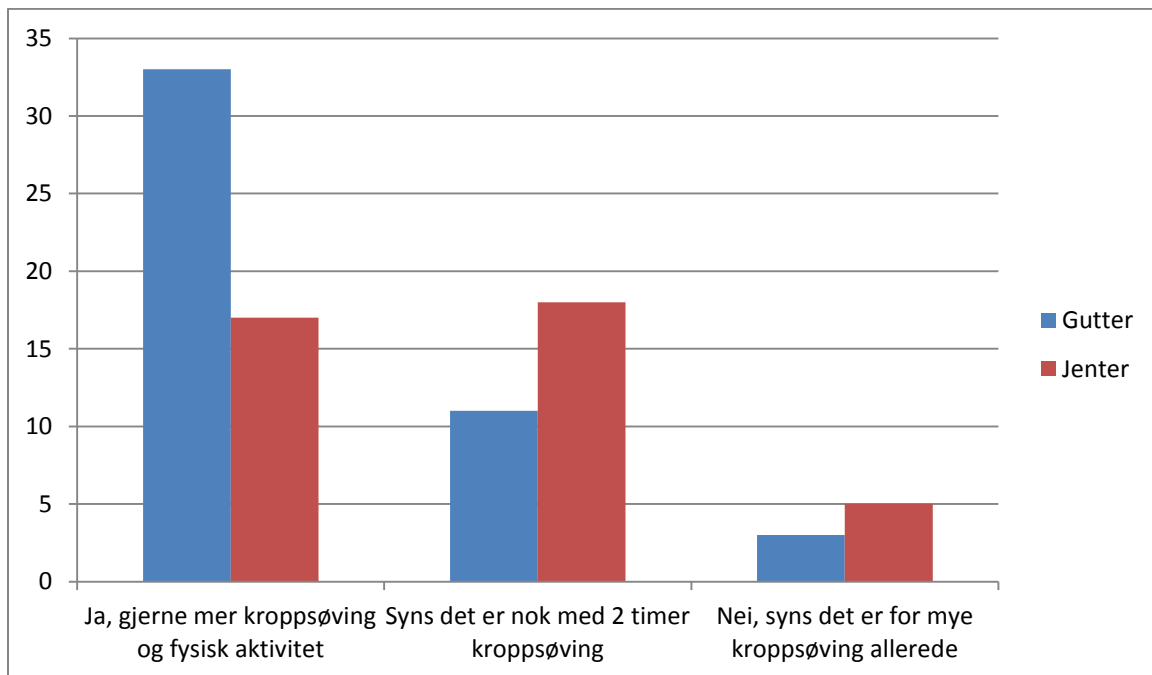
Figur 2.1.1

2. Driver du med fysisk aktivitet utenom kroppsøvingen i skolen?



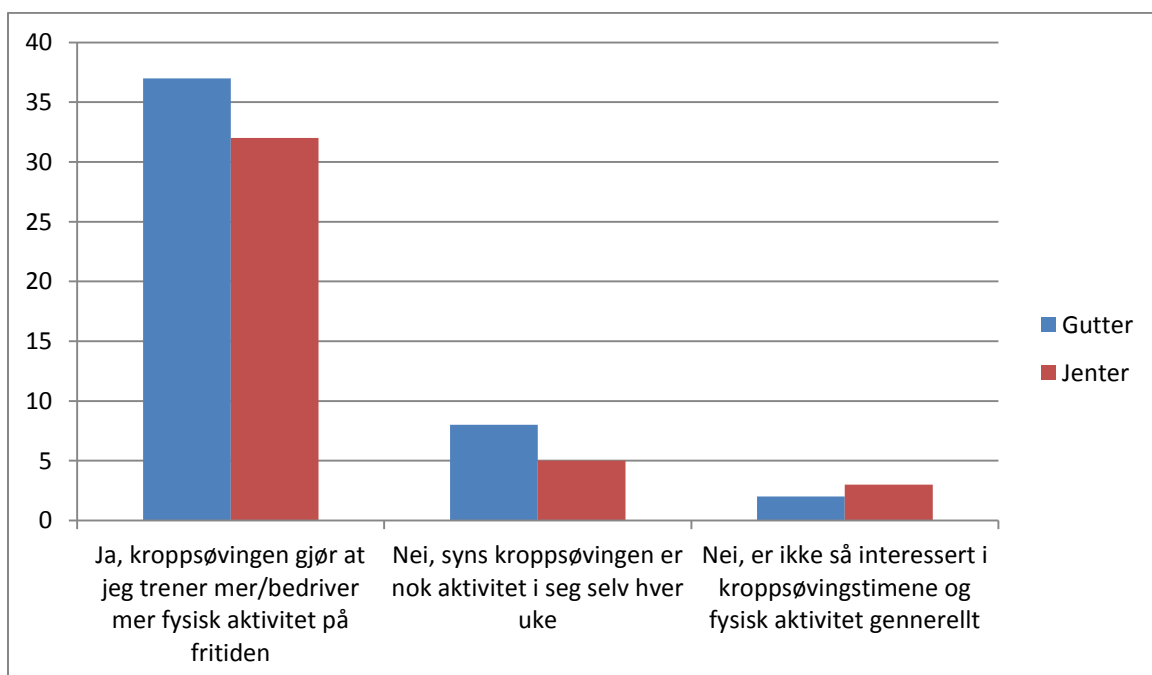
Figur 2.1.2

### 3. Om du fikk velge, kunne du tenkt deg mer kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen?



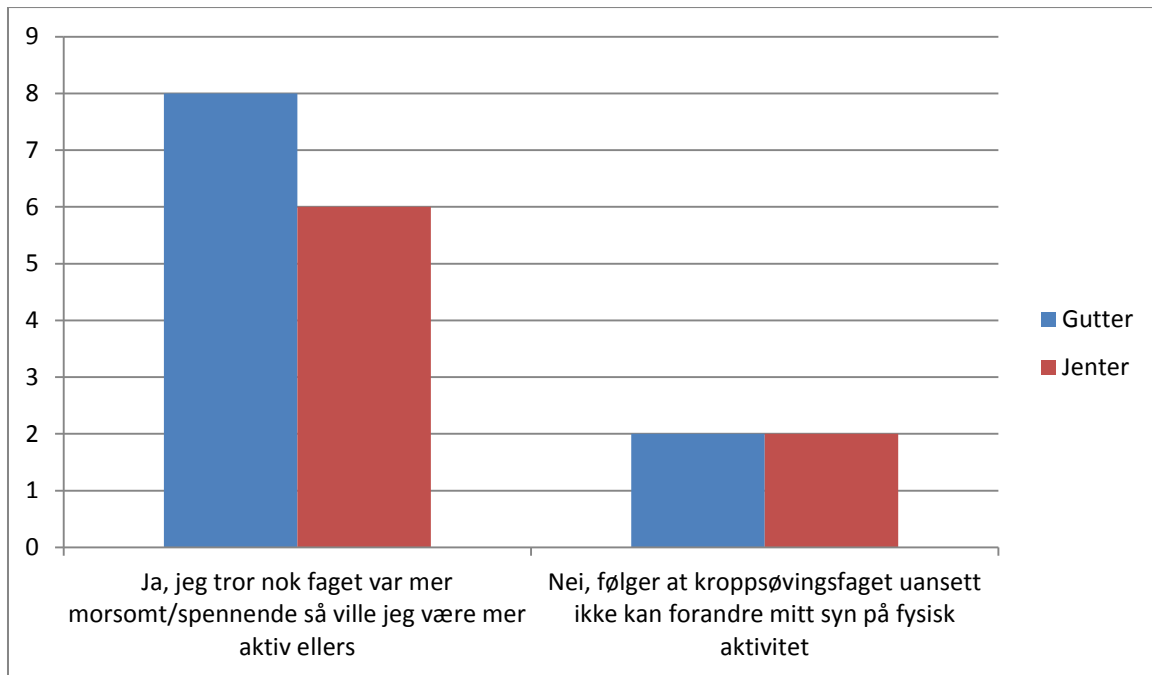
Figur 2.1.3

### 4. Føler du at kroppsøvingen øker din interesse for fysisk aktivitet?



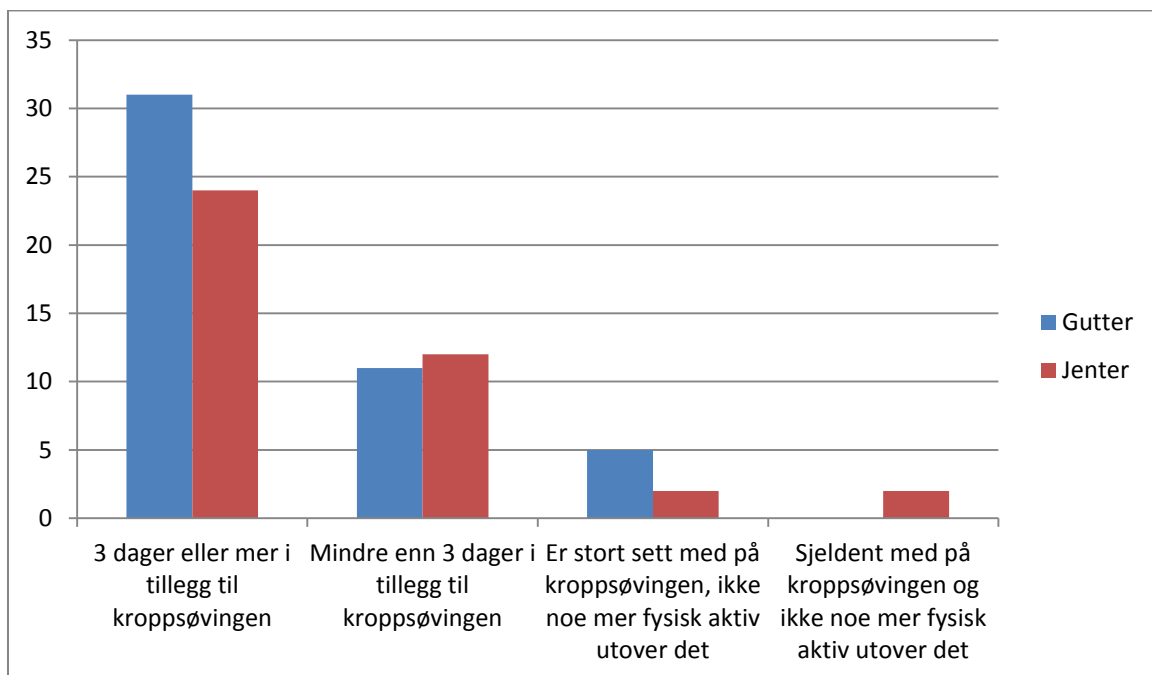
Figur 2.1.4

5. Om du krysset **NEI** på forrige spørsmål; Tror du kroppsøvningsfaget kunne økt din interesse for fysisk aktivitet om faget var mer morsomt og spennende?



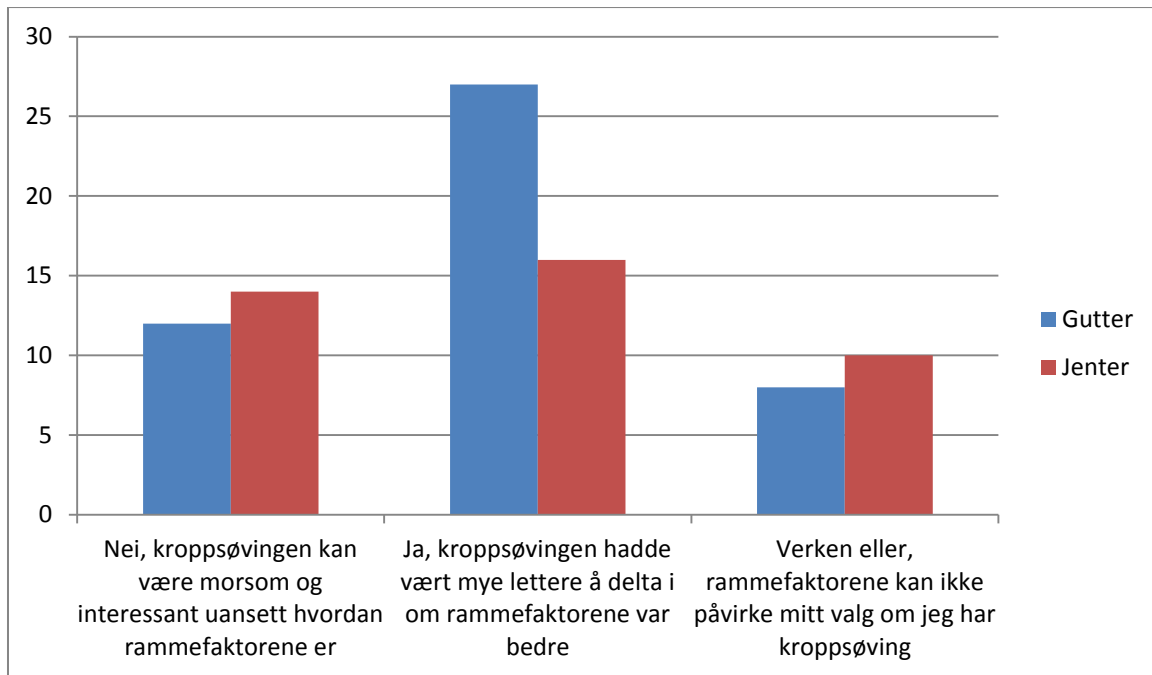
Figur 2.1.5

6. Hvor mye tid i uken vil du si du bruker på fysisk aktivitet, inkludert kroppsøvingstimene?



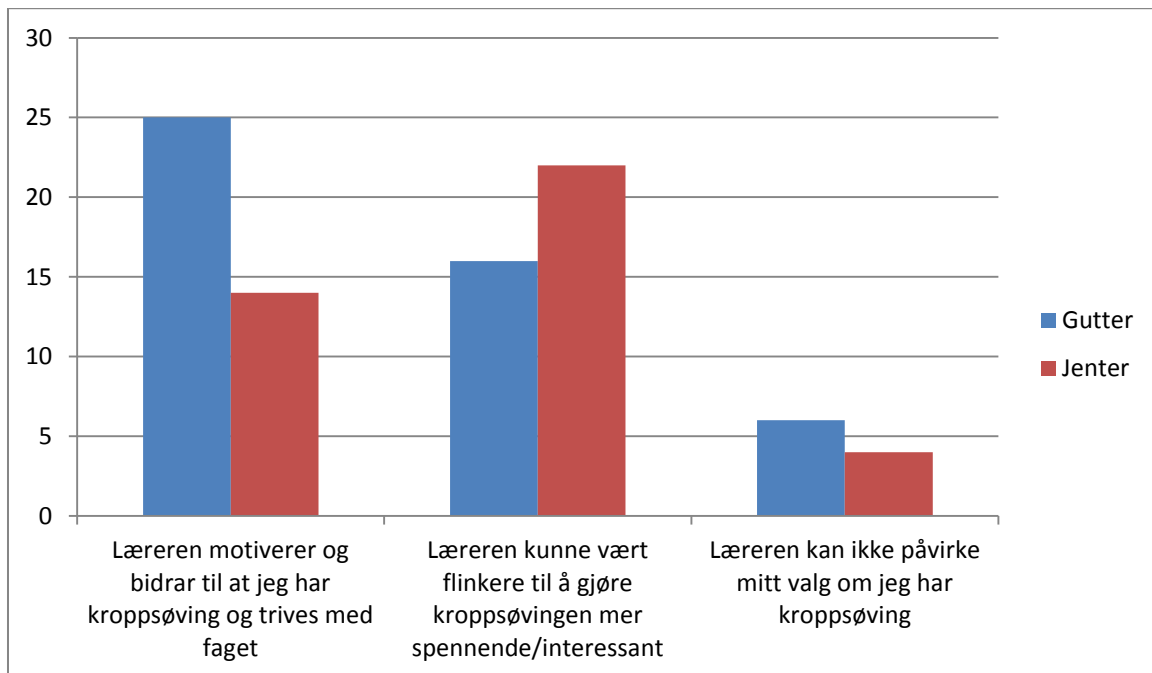
Figur 2.1.6

7. Tror du deltagelsen og aktiviteten i kroppsøvingstimen hadde blitt større om rammefaktorene var bedre? (Rammefaktorer = Idrettshall, apparater, generelt utstyr som baller, køller gymmatten osv.)



Figur 2.1.7

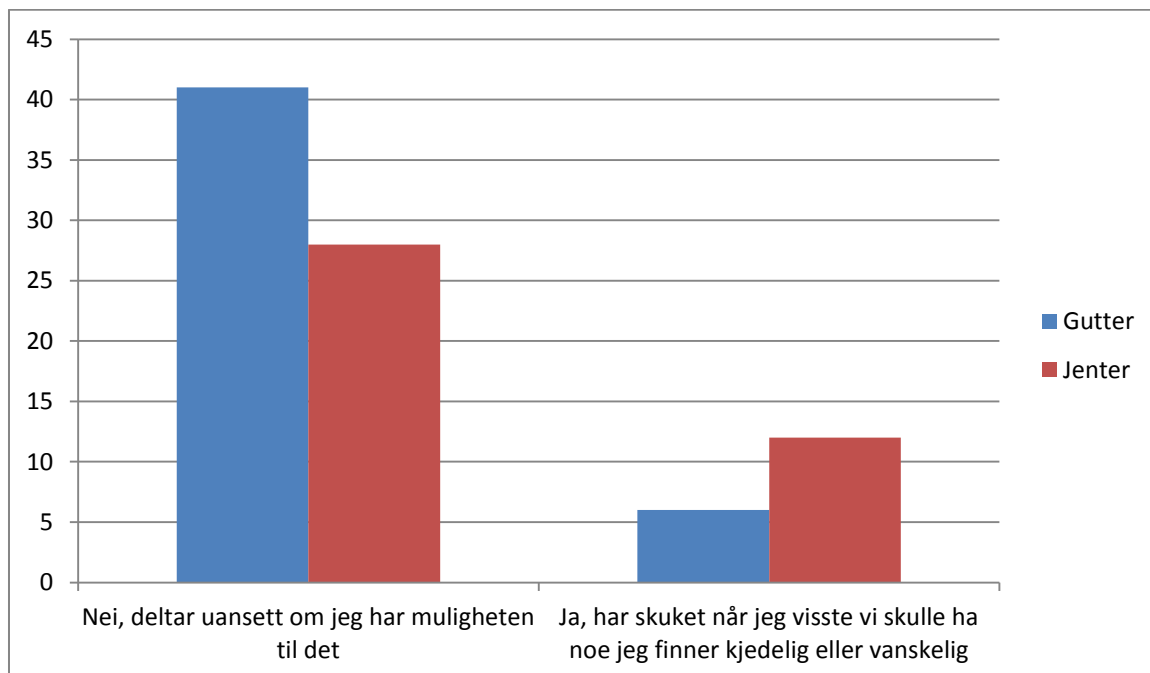
8. Føler du kroppsøvlingslæreren påvirker ditt valg om du har kroppsøving eller ikke?



Figur 2.1.8

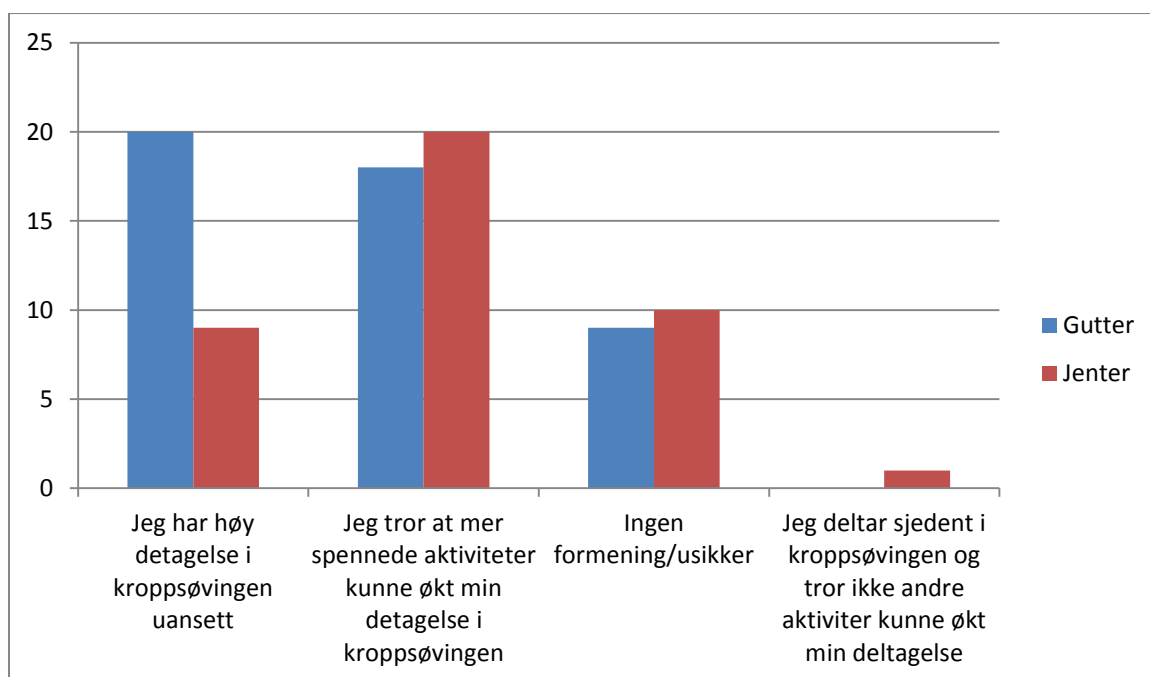


9. Skulker du noen gang kroppsøvingen når du på forhånd vet hva dere skal gjøre i timen?



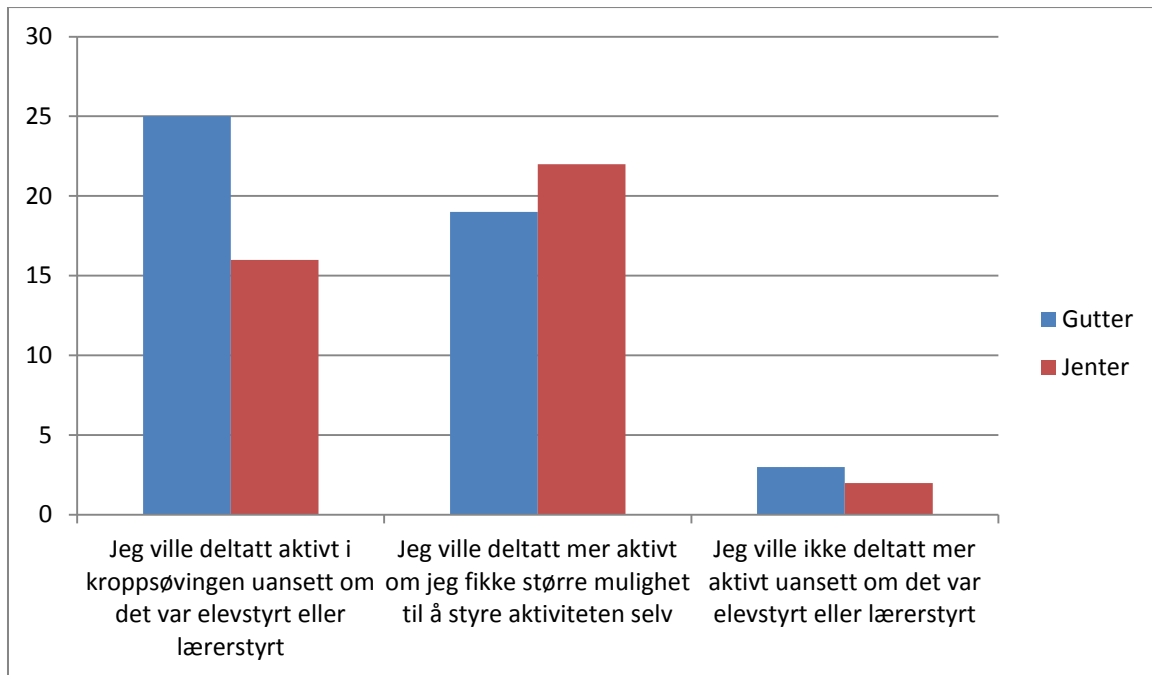
Figur 2.1.9

10. Er aktivitetene i kroppsøvingen noen gang for kjedelige? Kunne mer spennende og morsomme aktiviteter økt din deltagelse i kroppsøvingen?



Figur 2.2.1

11. Tror du at om du fikk større mulighet til å bestemme aktiviteter og treningsformer selv i kroppsøvingen, ville dette gjøre kroppsøvingen bedre/mer interessant for din del?



Figur 2.2.2

I tillegg hadde elevene et åpent spørsmålsmulighet til å skrive hva som kunne gjøre kroppsøvingen mer interessant for deres egen del. Punkter som ble nevnt:

- Mer ballspill
- Mer ballspill, men ikke nødvendigvis fotball
- Mer dans
- Mer morsomme aktiviteter, ikke for mye fokus på selve treningen
- Mindre løping
- Mer fotball
- Mer aktiviteter som vi fikk bestemme selv

## Vedlegg 1

Skjema 1 – spørreundersøkelsen:

### Hvilket kjønn?

- Gutt
- Jente

### **1.Trives du med kroppsøvfingsfaget i skolen?**

- Liker det veldig godt
- Syns det er greit nok
- Har kroppsøving en gang iblant, spørs hvilket tema det er for timen
- Unngår kroppsøvingen mest mulig

### **2.Driver du med fysisk aktivitet utenom kroppsøvingen på skolen?**

- Ja, trener på fritiden, enten ved organisert idrett eller egen trening i tillegg til kroppsøvingen.
- Nei, trener svært lite eller ingenting av fysisk aktivitet utenom skolen.

### **3.Om du fikk velge, kunne du tenkt deg å hatt mer kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen?**

- Ja, gjerne mer kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen
- Syns det er greit nok med 2 timer kroppsøving i uken
- Nei, syns det er for mye kroppsøving som det allerede er

### **4.Føler du at kroppsøvfingsfaget øker din interesse for fysisk aktivitet?**

- Ja, kroppsøvingen gjør at jeg trener mer/bedriver mer fysisk aktivitet på fritiden
- Nei, syns kroppsøvingen er nok aktivitet i seg selv hver uke.
- Nei, er ikke så interessert i kroppsøvingstimene og fysisk aktivitet generellt.

### **5.Om du krysset på et av alternativene med NEI på forrige spørsmål; Tror du kroppsøvfingsfaget kunne økt din interesse for fysisk aktivitet om faget var mer morsomt og spennende?**

- Ja, jeg tror om faget var mer morsomt/spennende så ville jeg være i mer aktivitet ellers
- Nei, føler at kroppsøvfingsfaget uansett ikke kan forandre mitt syn på fysisk aktivitet.

### **6.Hvor mye tid i uken vil du si du bruker på fysisk aktivitet, inkludert kroppsøvingstimene?**

- 1.Er med på de fleste kroppsøvingstimene og er i tillegg mye aktiv på fritiden. (trener 3 dager eller mer i tillegg til kroppsøvingen)

- 2. Er med på de fleste kroppsøvingstimene og trener litt i tillegg (trener mindre enn 3 dager i tillegg til kroppsøvingen.)
- 3. Er stort sett med på kroppsøvingstimene men er ikke noe mer fysisk aktiv utover det
- 4. Er sjeldent med på kroppsøvingstimene og er ikke noe mer fysisk aktivitet utover det

**7. Om du krysset på svar "3" eller "4" på forrige spørsmål, føler du at det er noe som kunne vært gjort annerledes i forhold til kroppsøvingstimene for å øke din interesse for faget?**

Svar: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**8. Tror du deltagelsen og aktiviteten i kroppsøvingstimene hadde blitt større om rammefaktorene var bedre? (Rammefaktorer= Idrettshall, apparater, generelt utstyr som baller, køller, gymmatten osv.)**

- Nei, kroppsøvingfaget kan være morsomt og interessant uansett hvordan rammefaktorene er.
- Ja, kroppsøvingfaget hadde vært mye lettere å delta i om rammefaktorene var bedre.
- Verken eller, rammefaktorene kan ikke påvirke mitt valg om jeg har kroppsøving eller ikke.

**9. Føler du at kroppsøvlingslæreren påvirker ditt valg om du har kroppsøving eller ikke?**

- Læreren(e) motiverer og bidrar til at jeg har kroppsøving og trives med faget.
- Læreren(e) kunne vært flinkere til å gjøre kroppsøvingfaget mer spennende/interessant for min del.
- Læreren(e) kan ikke påvirke mitt valg om jeg har kroppsøving eller ikke.

**10. Skulker du noen gang kroppsøvingstimen når du på forhånd vet hva dere skal gjøre i timen?**

- Nei, deltar uansett om jeg har muligheten til det.
- Ja, har skulket timen når jeg visste vi skulle ha noe jeg syntes er kjedelig eller vanskelig.

**11. Er aktivitetene i kroppsøvingenstimene noen gang for kjedelige? Kunne mer spennende og morsomme aktiviteter øke din deltagelse i kroppsøvingen?**

- Jeg har høy deltagelse i kroppsøving uansett hvilke aktiviteter vi har
- Jeg tror at mer spennende aktiviteter kunne økt min deltagelse i kroppsøving
- Ingen formening (Vet ikke)
- Jeg deltar sjeldent i faget og tror uansett ikke at andre aktiviteter kunne økt min deltagelse i kroppsøving

**12. Tror du at om du fikk større mulighet til å bestemme aktiviteter og treningsformer selv i kroppsøvingen, ville dette gjøre kroppsøvingen bedre/mer interessant for din del?**

- Jeg ville deltatt aktivt i kroppsøvingen uansett om det var elevstyrt eller lærerstyrt
- Jeg ville deltatt mer aktivt om jeg fikk større mulighet til å styre aktiviteten selv
- Jeg ville ikke deltatt mer aktivt uansett om det var elevstyrt eller lærerstyrt