



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for folkehelsefag

Ingrid Birkelund

Fordypningsoppgave

Vil mer lek i kroppsøvingsfaget øke elevenes
motivasjon på videregående skole?

Will more play in physical education increase students motivation in high school?

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag, 3 studieår

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

Forord

Det er utrolig flott å se tilbake på min tid ved Høgskolen i Hedmark, og ikke minst på produktet som nå er ferdig. Tiden har gått så utrolig fort, og jeg kommer til å savne tiden som student ved Campus Elverum. Jeg har lært utrolig mye og vil ta med meg denne lærdommen i videre studier og inn i yrkeslivet.

Underveis i dette studiearbeidet har jeg fått god hjelp fra flere personer. Jeg vil derfor benytte anledningen til å takke dere alle. Jeg vil rette en spesiell takk til veilederen min, Magnus Høye, for utrolig god hjelp i denne perioden. Du har vært svært tilgjengelig og til stor hjelp når det kommer til innhold, oppbygning og struktur av denne oppgaven. Jeg vil også takke alle informantene som tok seg tid til å delta på min kvantitative undersøkelse. Til slutt vil jeg takke gode venner og medstudenter for godt samarbeid, dere har vært til stor hjelp når jeg virkelig har trengt det.

Tusen takk til dere alle!

Elverum, mai 2013.

Ingrid Birkelund

Sammendrag

Forfatter

Ingrid Birkelund

Oppgavens tittel

Vil mer lek i kroppsøvningsfaget øke elevenes motivasjon på videregående skole?

Problemstilling

Vil mer lek i kroppsøvningsfaget øke elevenes motivasjon på videregående skole?

Teori

Forskningen inkluderer teoretiske nøkkelbegreper som; motivasjon, indre- og ytre motivasjon, målorienteringsteori, psykologiske læringsklima, oppgave- og mestringsklima, prestasjon- eller resultatklime og lek.

Metode

Metoden i denne forskningen er kvantitativ, ved bruk av en utarbeidet spørreundersøkelse. Totalt 30 informanter fra en videregående skole på Østlandet deltok, hvor samtlige var mellom 18 og 19 år.

Resultater

Resultatene fremstår i tabeller og diagrammer for hvert enkelt spørsmål, med forskerens forklaring/tolkning av svarene fra informantene under.

Avslutning/Konklusjon

Det som i oppgaven er drøftet blir sammenfattet i avslutningen og konklusjonen. Her vises det tydelig hva forskningen har kommet frem til, og hva den konkluderer med.

Oppgavens nøkkelord

Motivasjon, motivasjonsteori, psykologisk læringsklima, lek og elever.

Innholdsfortegnelse

Forord

Sammendrag

1.0 Innledning	6
1.1 Problemområdet	6
1.2 Begrunnelse for valgt problemområde	6
1.3 Oppgavens formål og oppbygging	6
2.0 Problemstilling.....	7
2.1 Hovedproblemstilling.....	7
2.2 Underspørsmål til hovedproblemstillingen	7
2.3 Presisering av hovedproblemstillingen.....	7
2.4 Bakgrunn for valg av problemstilling.....	7
3.0 Teori.....	8
3.1 Hva er motivasjon?.....	8
3.2 Målorienteringsteori – Achievement Goal Theory.....	9
3.3 Psykologiske læringsklima.....	10
3.4 Lekens motivasjon i kroppsøving.....	11
4.0 Metode	14
4.1 Hva er metode?.....	14
4.2 Valg og begrunnelse av metode	14
4.3 Utforming av spørreskjema	15
4.4 Populasjon og utvalg	16
4.5 Frafall	17
4.6 Validitet og reliabilitet.....	17
4.7 Mulige feilkilder ved datainnsamlingen.....	18
5.0 Resultater	19
5.1 Resultater fra kvantitativ undersøkelse	19
5.2 Oppsummering av resultatene	28
6.0 Diskusjon.....	29
6.1 Ønsker elevene mer lek i kroppsøvingfaget?.....	29
6.2 Hva motiverer elevene i kroppsøvingfaget?	30
6.3 Er det kjønnsforskjeller?	32
6.4 Er læringsutbyttet like bra ved bruk av lek i undervisningen?	34

7.0 Avslutning/Konklusjon	35
7.1 Forskningens konklusjon.....	35
7.2 Kritiske blikk på undersøkelsen	36
Referanseliste.....	37
Vedlegg	40
Vedlegg 1: Tabell- og figuroversikt	40
Vedlegg 2: Økt 1 – Hurtighet	41
Vedlegg 3: Økt 2 – Hurtighet	43
Vedlegg 4: Spørreskjema	45

1.0 Innledning

Dette kapittelet skal gi en introduksjon til prosjektet, slik at leseren får kontakt med innholdet og kan øke sine forventninger om et svar. Dette gjøres ved å presentere og begrunne valgt problemområde, og se på prosjektets oppbygging og formål.

1.1 Problemområdet

Denne oppgaven omhandler motivasjon og lek i kroppsøvningsfaget på videregående skole. Det er viktig å finne ut om mer bruk av lek i den videregående opplæringen kan øke elevenes motivasjon i kroppsøvningsfaget. Motivasjon er en viktig faktor i all form for læring. Er ikke motivasjonen tilstede, vil læringen også kunne være fraværende.

1.2 Begrunnelse for valgt problemområde

Valget falt på å skrive om motivasjon og lek fordi dette er interessant og et aktuelt tema for læreryrket. Det er viktig å huske på at også unge-voksne kan bruke lek for å lære og mestre i kroppsøving. Det å bruke lek som en aktivitet eller metode i ulike deler av undervisningen for å skape variasjon kan være positivt for både elever og lærere. Det ble gjort endringer i læreplanen for kroppsøving august 2012, hvor formålet med faget er blitt mer spesifisert. Formålet legger nå premisser for hvordan kompetansemålene skal jobbes med, fokuset skal nå ligge på organisert aktivitet, fri aktivitet hvor eksperimentering står sentralt (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Hvordan lærere burde arbeide for å få til dette er spennende, og om denne eksperimenteringen kan omhandle lek er et viktig spørsmål. Endringen i læreplanen ligger derfor til grunn for valgt problemområde.

1.3 Oppgavens formål og oppbygging

Formålet med prosjektet er å finne ut om bruk av lek er motiverende for elever i den videregående skolen. Liker elevene å leke og motiveres de av denne type aktivitet? Det er brukt en kvantitativ metode for å belyse dette problemområdet. Elevene skal først få delta på to ulike kroppsøvningsøkter, en hurtighets-økt og en lek-økt. Begge øktene baserer seg på samme tema, akselerasjon- og reaksjonshurtighet, men øktene har ulike øvelser slik at aktiviteten skaper en forskjell. Etter elevene har deltatt på begge øktene svarer de på en spørreundersøkelse som omhandler de to gjennomførte øktene opp i mot deres egen motivasjon. Slik skal forsker kunne se på resultatene og diskutere om det stemmer at lek er med på å motivere elevene i kroppsøvningsfaget.

2.0 Problemstilling

I dette kapittelet skal problemstillingen presenteres og begrunnes. Problemstillingen er et spørsmål som viser hva undersøkelsen skal gi svar på. Spørsmålet bør formuleres med et bestemt formål og så presis som mulig, slik at den belyser forskningen på en best mulig måte (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010).

2.1 Hovedproblemstilling

Vil mer lek i kroppsøvfingsfaget øke elevenes motivasjon på videregående skole?

2.2 Underspørsmål til hovedproblemstillingen

- Ønsker elevene mer lek i kroppsøvfingsfaget?
- Hva motiverer elevene i kroppsøvfingsfaget?
- Er det kjønnsforskjeller?
- Er læringsutbyttet like bra ved bruk av lek i undervisningen?

2.3 Presisering av hovedproblemstillingen

Hovedmålet med forskningen er å finne ut om elevenes motivasjon kan øke med mer bruk av lek i kroppsøvfingsfaget i den videregående opplæringen. Det er interessant å finne ut hva som motiverer informantene og hvilke motivasjonsklima som de er tilhengere av, bevisst eller ubevisst. I videregående opplæring står innlæring av ferdigheter i fokus. Spørsmålet om dette er det riktige, viser seg når informantene får gitt uttrykk for hva som motiverer de til fysisk aktivitet.

2.4 Bakgrunn for valg av problemstilling

Bakgrunnen for at valget havnet på akkurat denne problemstillingen er fordi temaet er interessant for forsker. For barn skaper lek motivasjon til å bedrive fysisk aktivitet, men skaper lek også motivasjon hos unge-voksne? Dette er et spørsmål som er interessant for den kommende lærer, og vil kunne gi et syn på om mer bruk av lek er lurt å bruke mer av for å motivere elevene i den videregående opplæringen.

3.0 Teori

I dette kapitlet belyses den teorien som er relevant for valgt problemområde. Ulike definisjoner av motivasjon blir presentert, hvor det videre blir lagt vekt på ulike former for motivasjon og lek som er viktig for valgt problemstilling.

3.1 Hva er motivasjon?

Vi tyr gjerne til begrepet *motivasjon* når vi snakker om hva som ligger bak det vi gjør, og hva som får oss til å velge en handling framfor en annen. Begrepet motivasjon kommer fra psykologien, og sier noe om de kreftene som forårsaker aktivitet og hva som holder denne aktiviteten ved like hos oss mennesker (Lillemyr, 2007).

”Motivasjon er vanligvis blitt definert som enhver disposisjon eller tilstand i individet som mobiliserer energi og gir retning for en handling eller aktivitet. Dette var lenge en grei definisjon av motivasjon, men i dag er den ikke regnet som tilstrekkelig” (Lillemyr, 2007, s. 23). Nyere forskning har gitt begrepet motivasjon nyere definisjoner. Sage (1977) definerer motivasjon slik: *”Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one’s effort”* (sitert i Wienberg & Gould, 2011, s. 51). Denne definisjonen ser på retningen og intensiteten av en innsats som sitt syn på motivasjon. Duda og Treasure (2010, s. 59) definerer motivasjon litt annerledes ved å si at: *”Motivation is the foundation of sport performance and achievement Motivation is also pertinent to how the athlete experiences and responds to sport”*. Denne definisjonen ser på motivasjon i forhold til ytelse og prestasjon men også på personers reaksjoner og opplevelser. Begge disse definisjonene omhandler en form for arbeid for å fremme motivasjonen, dette ved bruk av ord som; retning, intensitet, innsats, ytelse og prestasjon.

Motivasjon er en sentral faktor i all læring. Undervisningen må vekke interesse og nysgjerrighet hos elevene (Imsen, 2010). Innholdet i kroppsøvingsfaget er knyttet til fysisk aktivitet og er tilpasset ut ifra elevenes forutsetninger (Jagtøien & Hansen, 2000). Det er et viktig mål i kroppsøvingsfaget at elevene får kjennskap til ulike aktiviteter og positive opplevelser. Dette danner motivasjon og varig interesse for lek, dans, idrett og friluftaktiviteter hos elevene og skaper en trygghet og glede i undervisningen (Jagtøien & Hansen, 2000).

Vi skiller mellom to motivasjonsformer, indre- og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen oppstår når aktiviteten i seg selv er belønning nok. Mennesket trenger ikke noen form for belønning eller straff, den styres av personlige interesser og selvbestemmelse. Den ytre motivasjon styres av en ytre drivkraft. Mennesket er egentlig ikke interessert i aktiviteten, men bryr seg bare om hvilken gevinst den vil gi. For å skille mellom indre- og ytre motivasjon kan vi plassere våre aktiviteter langs en linje. Linjen strekker seg fra fullt selvbestemte aktiviteter til aktiviteter som er fullt ut bestemt av andre. Denne forklaringen viser at indre- og ytre motivasjon er uavhengig av hverandre, og mennesket kan være motivert av hver av dem i forskjellig grad (Woolfolk, 2004). Når handlinger er selvbestemte i motsetning til kontrollbestemte, har det vist seg at motivasjonen gjerne resulterer i læring av høy kvalitet (Lillemyr, 2007).

3.2 Målorienteringsteori – Achievement Goal Theory

Faktorer som fører til gode prestasjoner er mange og varierte, men det er allment antatt at en av dens viktigste elementer er motivasjonen. En teori som omhandler nettopp dette og som har fått stor oppmerksomhet de siste årene er målorienteringsteorien, også kalt *achievement goal theory* (Maehr & Zusho, 2009).

Ifølge målorienteringsteorien er det tre faktorer som må samhandle for å bestemme personers motivasjon; mål, personlig adferd og oppfatning av egne evner. For å forstå personers motivasjon må vi forstå hva suksess og fiasko betyr for den enkelte. Den beste måten å gjøre det på er å undersøke personens mål og hvordan disse målene samhandler med personens egen oppfatning av seg selv (Wienberg & Gould, 2011). En lærer bør derfor ha kjennskap til elevenes mål for å kunne fremme motivasjon, og bidra til økt innsats og bedre resultater (Lillemyr, 2007). I målorienteringsteorien ser man på motivasjon som en prosess i læringsarbeidet. Det legges derfor vekt på selve prosessen ved læringen. Teorien ser på kompetanse som en viktig forutsetning for denne prosessen. For å skaffe seg god kompetanse har teorien to hovedmål; mestringsmål og prestasjonsmål. Det antas at ved bruk av mestringsmål utvikles god kompetanse ved hardt arbeid og innsats. Man ser på fremdriften av egne forutsetninger over lengre tid, som i en prosess, hvor målet er å lære for å lære. Prosessen er viktigst, ikke resultatet. Ved bruk av prestasjonsmål står selve prestasjonen i fokus. Målet er å vise andre at man er god, og dette skal helst gjøres med minst mulig innsats. Læringen ses på som tvunget for å kunne oppnå gode prestasjoner, og man må opprettholde sitt ego for å lykkes (Maehr & Zusho, 2009). Teorien mener at mål skaper motivasjon. Hvert

mål skapes og organiseres i sin egen verden, og fremprovoserer ulike tanker og følelser som utløser ulik oppførsel. Disse målene høyner ens bevissthet om seg selv, eller gjør individer mer oppmerksomme på sine egne evner (Maehr & Zusho, 2009). Psykologiske læringsklima bygger på denne målorienteringsteorien.

3.3 Psykologiske læringsklima

I skolen skapes det ulike former for læringsatmosfære mellom lærere og elever. Læringsklimaet læreren etablerer skjer både bevisst og ubevisst gjennom kommunikasjonen, samhandlingen, tilrettelegging og læringsstruktur med de unge. Læringsklimaene som oppstår kan være mer eller mindre funksjonelle med innblikk i de unges trivsel, motivasjon og læring (Ommundsen, 2006).

Et oppgave- og mestringsklima og prestasjon- eller resultatklima reflekterer to helt forskjellige læringsatmosfærer i kroppsøving. Dette reflekteres ut ifra disse punktene;

- Bruken av evaluering og tilbakemelding.
- Bruk av ros og annerkjennelse ovenfor elevene.
- Elevenes mulighet for egne valg i undervisningen.
- Presentasjon og struktur av læringsoppgavene.
- Måten elevene grupperes på, og samspillet mellom elevene i læringsarbeidet.

(Ommundsen, 2009).

Oppgave- og mestringsklima

Et oppgave- og mestringsklima betoner fremgang og innsats som de viktigste kriteriene for å mestre i kroppsøving. Læreren er opptatt av å gi alle like mye annerkjennelse og oppmerksomhet uavhengig av ferdigheter og prestasjoner. Læringsarbeidet i et slikt klima gir elevene valg- og innflytelsesmuligheter og muligheter for å variere samarbeidsgruppene.

Læreren aksepterer utprøving og feiling, og elevene oppfordres til å samarbeide med hverandre når de skal lære. Det å ikke alltid lykkes og å streve med utvikling av ferdigheter og prestasjoner ses på som positivt og en naturlig del av læringen. Dette gjør at læringen blir mindre truende og angstvekkende om man skulle komme til å gjøre feil under opplæringen.

Dette klimaet gir derfor elevene lyst til å velge utfordrende læringsoppgaver uansett (Ommundsen, 2009).

Elever som er tilhengere av et oppgave- og mestringsklima er lite opptatt av å sammenlikne seg selv med andre, og har kun seg selv som referansepunkt. Slike elever har i stor grad egenkontroll på sin egen mestringsfølelse og de anvender sin egen innsats og fremgang som kriterier for mestring. Slik egenkontroll gir eleven gode forutsetninger for å danne et positivt selvbilde (Jagtøien & Hansen, 2000).

Prestasjon- eller resultatklima

Et prestasjon- eller resultatklima betoner det å ville vinne. Mellompersonlig konkurranse og absolutte prestasjoner basert på sosial sammenligning er viktige kriterier for å kunne mestre i dette klimaet. Læreren som legger vekt på dette klimaet gir mest anerkjennelse og oppmerksomhet til de elevene som mestrer best. Det er liten aksept for å la elevene prøve og feile underveis i læringsarbeidet, fordi læreren kobler feiling som mangel på ferdighet og prestasjon. Undervisningen er lite åpen for valg og medbestemmelse fra elevene, og det er typisk at læreren grupperer elevene etter ferdighetsbaserte grupperingsformer. Læreren vurderer gjerne de unges samarbeid under innlæring som uhensiktsmessig og galt, og elevene evalueres gjerne i offentlighet mens andre elever hører på lærerens tilbakemeldinger (Ommundsen, 2009).

Elever som er tilhengere av et prestasjons- eller resultatklima sammenlikner sine ferdigheter med andre. Deres mestringsfølelse dannes dermed av hvor gode eller dårlige ferdigheter de har sammenliknet med andre. Elevene ser på innsats som lite funksjonelt for å øke ferdighetene sine. Hvis ferdighetene til en elev stagnerer vil elevens syn på dette være at han eller hun er mindre dyktig på akkurat dette feltet. Dette gjøres bevisst og/eller ubevisst for å beskytte sitt eget selvbilde. Innsats får dermed mindre betydning og kan føre til tro på at øvelsene ikke nytter (Jagtøien & Hansen, 2000).

3.4 Lekens motivasjon i kroppsøving

Engh (1997, s. 24) definerer lek ”som noe lystbetont, frivillig, spontant og engasjerende, som også har en umiddelbar opplevelsesverdi”.

Leik og *leikende tilnærming* er et bærende element i all kroppsøvingundervisning og et vesentlig aspekt med tanke på å oppleve bevegelsesglede og motivasjon for fysisk aktivitet på kort og lang sikt. Ulike typer leik og måten leiken skjer på, kan imøtekomme målområder som fysisk og motorisk utvikling, psykisk utvikling, bevegelseskultur, bevegelsesglede og helse. Leik er ikke knyttet til en bestemt alder, men for barn består den fysiske aktiviteten i

overveiende grad av lek, eller den er leikpreget. Når elevene blir eldre, utvikler de gjerne interesse for idrett, dans og friluftsliv og lærer mer tekniske ferdigheter. Men også da er leiken den leikende holdningen av vesentlig betydning for de opplevelsene som knyttes til fysisk aktivitet (Hansen & Jagtøien, 2001, s.61).

Læreplanen i kroppsøving ble endret i august 2012. Formålet med faget legger nå vekt på hvordan man skal jobbe med de ulike kompetansemålene. Fysisk aktivitet er fortsatt viktig for alle, og læreplanen sier nå som før at kroppsøvingfaget skal fremme god helse. Organisert aktivitet og fri aktivitet i samhandling med eksperimentering står nå veldig sentralt (Utdanningsdirektoratet, 2012a). Kompetansemålene for kroppsøving på Vg3 bygger på dette formålet. Et mål for opplæringen er at eleven skal kunne vise kunnskaper og ulike ferdigheter i idrett, dans og andre rørsleaktiviteter gjennom funksjonell deltaking i aktivitet, trening og spill. I et annet mål står det også at elevene skal vurdere egen kompetanse og hvordan en kan utvikle seg videre i idrett, dans eller andre rørsleaktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2012b). Dette er to kompetansemål som gjenspeiler at elever som går tredje året på videregående kan bruke lek som en aktivitet i kroppsøvingundervisningen. Fra lærerens side kan lek også brukes som en metode.

Grunntrening er basis i all idrett. For elevene på videregående er det derfor viktig å kunne drive grunntrening gjennom lek. Barn og unge må ha undervisning tilpasset egne fysiske forutsetninger, og dette gjøres ved å bedrive motiverende aktiviteter. Ved å være bevisst på dette kan ulike former av lek brukes for å øke egen styrke, spenst, hurtighet, utholdenhet og bevegelse (Hollekim & Vingdal, 2000). Vi har sju ulike former for lek; Bevegelseslek, imitasjonslek, rollelek, byggelek, kreativ lek, regellek og sanglek (Enoksen, Brunnes, Garthe & Tønnessen, 2009). De ulike kategoriene for lek må velges ut ifra alder, kjønn og elevenes læreforutsetninger (Hansen & Jagtøien, 2001). På videregående skole brukes gjerne regellek for å trene basisferdighetene til ungdommen. Regelleken er organisert, den er konkurransebetont og har faste regler som alle elevene må følge (Engh, 1997).

Lillemyr (2007) hevder at det typiske eksemplet på indre motivasjon er lek, man er motivert for aktiviteten for aktivitetens egen skyld. I leken foregår det en tilpassing ved at det skjer en bearbeiding av de erfaringer og kunnskaper personen har fra før. Det foregår også nytenkning og oppfinnsomhet. Personer vil under lek fungere best i den forstand at de får brukt det beste av sine potensialer. En viktig grunn til dette er at under lek skjer det ikke noen vurdering av

andre, man tør derfor å utfolde seg på bakgrunn av erfaringer, viten og evner. Derfor vil også ytelsen bli så god som den kan bli.

4.0 Metode

I dette kapitlet redegjøres det for hva metode er, og hvilke ulike former for metode vi har. Ut ifra dette begrunnes valg av metode til problemstillingen. Det er mange metoder og velge mellom, derfor er det viktig at metoden som blir valgt er den som kan belyse virkeligheten best, slik at forskningen kan bli analysert og tolket på best mulig måte. Videre begrunnes de ulike faktorene som kan spille inn på forskningen både positivt og negativt.

4.1 Hva er metode?

Når vi skal gjennomføre et forskningsprosjekt må vi ta i bruk en eller annen form for metode. ”Metode er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke. Metoden hjelper oss til å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til undersøkelsen vår” (Dalland, 2012, s.112). Metode er derfor en fremgangsmåte og et middel hvor man samler inn, organiserer, bearbeider, analyserer og tolker de faktaene som man finner fram til på en systematisk måte. Det er viktig å huske på at; ”Metoden er et hjelpemiddel, ikke noe mål i seg selv” (Halvorsen, 2008, s. 21). Den skal kunne løse problemer, for å komme frem til ny kunnskap. Det er derfor viktig og velge riktig metode slik at metoden belyser dagens virkelige fakta.

De ulike samfunnsvitenskapelige metodene bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, de viser godt hvordan enkeltgrupper, grupper og institusjoner handler og samhandler (Dalland, 2012). ”Ved å bruke en metode, får vi en type data, velger vi en annen metode, får vi en annen type. Vi skiller mellom kvantitative og kvalitative data” (Larsen, 2007, s. 21). Kvalitative metoder forholder seg til data i form av tekster, lyd og bilde og legger vekt på fortolkning av dataene. Kvantitative metoder forholder seg til data i form av tall og legger vekt på opptelling og utbredelse av fenomenene (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Den største forskjellen på disse metodene er hvordan man samler inn dataen på, ikke hvordan den analyseres og tolkes (Dalland, 2012).

4.2 Valg og begrunnelse av metode

”Når vi skal i gang med en undersøkelse, må vi tenke igjennom hva vi vil med undersøkelsen, å velge metode deretter” (Larsen, 2007, s. 21). I denne oppgave undersøkes det om elevenes motivasjon kan øke med mer bruk av lek i kroppsøvingfaget. Metoden som velges for å forske på dette er kvantitativ metode i form av spørreskjema. Elever brukes som informasjonskilde og utvalget vil bli presentert senere. Samarbeidet om undersøkelsen mellom skole og forsker er godkjent av rektor, ved avtalt møte, i muntlig form.

Gjennomføringen av undersøkelsen er også gjort i fellesskap med faglærer, slik at skolen har hatt kontroll på gjennomføring og behandling av undersøkelsen. Dette viser at undersøkelsen er behandlet konfidensielt.

Bakgrunnen for at forsker velger spørreskjema er at dette er mindre tidkrevende enn og skulle foreta et intervju på hver enkelt elev. Et spørreskjema vil også kunne virke tryggere i form av at det er helt anonymt, og det kan i større grad oppnå større ærlighet hos elevene. For at resultatene ved spørreundersøkelsen skal bli så pålitelige som mulig skal elevene få delta på to kroppsøvingsøktene før spørreundersøkelsen blir gjennomført. Dette gjøres fordi forskeren må være sikker på at elevene har kjennskap til og opplevd aktiviteten; lek. Begge øktene opererer med samme mål, hvor forskjellen er at den første gjennomføres uten lek og den andre med. Klassens egne kroppsøvingslærer skal gjennomføre øktene, dette fordi elevene er kjent med læreren og vil derfor ikke tenke mye over hvordan læreren motiverer til aktivitet. Dette gjøres for å sikre at forskningen blir påvirket så lite som mulig av forsker. Læreren som skal gjennomføre timene vil kun få tildelt øktene uten å vite hva problemstillingen i undersøkelsen sier, dette gjøres også for å minimere påvirkningen. Elevene som skal være med i undersøkelsen får heller ikke vite dette før de får tildelt spørreskjemaet etter de to øktene er gjennomført. Forskeren vil være tilstede og observere at øktene blir gjennomført, men velger og ikke bruke observasjon som en del av metoden. Dette fordi bruk av triangulering er tidkrevende og skaper større krav til tolkning av data. Etter begge kroppsøvingsøktene er gjennomført besvarer elevene et utarbeidet spørreskjema. Svarene fra spørreskjema vil være målbare og settes inn i diagrammer senere i oppgaven.

4.3 Utforming av spørreskjema

Et spørreskjema kjennetegnes som en undersøkelse der et relativt stort antall personer systematisk stilles de samme spørsmålene, deretter telles svarene opp og analyseres (Boolsen, 2008). Et annet ord for spørreskjema er enquête. Larsen (2007) beskriver enquête ved at informantene selv leser spørsmålene og noterer sine egne svar på spørreskjemaet.

Spørreundersøkelsen gjennomføres ved gruppe-enquête. ”Ved gruppe-enquête deles spørreskjemaer ut til en gruppe personer og fylles ut mens forskeren er til stede, og forskeren samler de inn etterpå” (Larsen, 2007, s. 44). Dette gjøres for å sikre høy svarprosent, det er mer tidkrevende, men nødvendig (Larsen, 2007). Spørreskjemaet som er utarbeidet til denne oppgaven består av spørsmål med klare svaralternativer. Spørsmål som er utarbeidet på denne

måten kalles lukkede spørsmål. Da er det bare for informanten å krysse av ved det svaret som velges (Larsen, 2007). Når svaralternativene er lukket er det viktig at alle tenkelige svaralternativer er tilgjengelige (Halvorsen, 2008). Derfor vil svaralternativene ”annet” og ”vet ikke” være tilgjengelig i spørreundersøkelsen hvis spørsmålet krever et slikt svar.

4.4 Populasjon og utvalg

Elever ved en videregående skole på Østlandet er informanter i denne undersøkelsen. ”Til sammen utgjør disse populasjonen eller universet i undersøkelsen” (Larsen, 2007, s. 35). Det er umulig i forhold til tidsbruk og ressurser å bruke alle elevene ved denne skolen til undersøkelsen, derfor må det velges ut et utvalg av denne populasjonen.

Det er viktig å reflektere over hva en vil med undersøkelsen før en bestemmer seg for hvordan disse skal velges ut. Den måten vi plukker ut personer eller grupper på, får nemlig avgjørende betydning for hva slags type undersøkelse dette blir, og hvordan vi kan bruke den informasjonen vi får inn. Det er viktig å skille mellom sannsynlighetsvelgning og ikke-sannsynlighetsvelgning i denne forbindelse (Larsen, 2007, s.36).

For at utvalget av populasjonen skal kunne gi ærlige svar å forske på, må det gjennomføres en utvelgingsmetode. Gjennom slik utvelgning er det mulig å foreta generaliseringer. I en generalisering trekkes det slutninger som gjelder for flere enn bare utvalget av informanter. Man kan derfor trekke et utvalg ut av en populasjon (Larsen, 2007). Dette gjøres i oppgaven for at undersøkelsen skal bli funksjonell og mulig å gjennomføre. Utvalget for denne undersøkelsen består av to studiespesialiserende klasser på til sammen 46 elever som går tredje året ved en videregående skole på Østlandet. De 46 informantene som tar del i undersøkelsen er mellom 18 og 19 år, dette utvalget er derfor ikke meldepliktige til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste). Valget falt på dette utvalget fordi dette er to sammensatte grupper av elever med forholdsvis ulik bakgrunn i form av; interesser, livstil, erfaring og holdninger til kroppsøvingfaget. Grunnen til at undersøkelsen ikke omfatter flere enn 46 informanter er mangel på ressurser og gjennomførbarhet. Denne undersøkelsen kan brukes av andre forskere som forsker på samme området, men det er viktig å huske på at utvalget er lite, å at dette må tas i betraktning. Populasjonen ved den valgte skolen er stor, med mange ulike studieretninger. Alle disse studieretningene hadde hvert mulig og bruke som utvalg i forskningen for å styrke resultatene. I tillegg til studiespesialiserende linje har skolen også idrettslinje og ulike yrkeslinjer. Hadde forskeren hatt mer tid og ressurser i sin forskning kunne idrettselever og yrkeselever også tatt del i undersøkelsen. Hadde undersøkelsen blitt gjennomført med alle tre studieretningene ville det mest sannsynlig oppstått andre resultater

på undersøkelsen, og den ville da blitt mer til å stole på for andre som forsker på samme område. Læreren som gjennomfører den første delen av undersøkelsen er en bekjent av forskeren gjennom familie. Dette er grunnen til at nettopp denne læreren er valgt ut for å gjennomføre forskningen i tråd med forsker.

4.5 Frafall

Undersøkelsens maksimale utvalg er på 46 elever som er deltagere i undersøkelsen.

Forskningen krever at informantene som deltar på spørreundersøkelsen har deltatt på begge kroppsøvingsøktene, dette fordi disse ligger til grunn for spørsmålene i spørreskjemaet. Det er stor fare for frafall i denne undersøkelsen. Dette fordi de samme informantene må være tilstede på to økter og må være villige til og delta på undersøkelsen i etterkant. Hvis det oppstår frafall i forskningsarbeidet blir dette tatt høyde for i spørreundersøkelsen. Dette gjøres ved å legge til spørsmålet: ”Har du deltatt på de to siste øktene i kroppsøving?”

Svaralternativer på dette spørsmålet er: Ja, nei. Her utelukkes de informantene som ikke gir undersøkelsen validitet og reliabilitet til oppgaven.

Svarprosenten fremstiller hvor vellykket datainnsamlingen har vært. I realiteten vil man aldri kunne få en svarprosent på 100% (Halvorsen, 2008). Etter gjennomføringen av undersøkelsen oppsto det et stort frafall av det totale utvalget. Det totale antallet informanter var på 46 som tilsier 100%. Av disse var det bare 30 informanter som deltok på begge øktene og som gjennomførte spørreundersøkelsen i etterkant, dette tilsvarer 65 % av utvalget. Det er ikke satt noen standard for hvor høy eller lav svarprosenten burde være, men mange nevner at prosenten minimum burde ligge på mellom 60- og 75% (Halvorsen, 2008). Hele 16 informanter gjennomførte ikke deler av undersøkelsen, dette tilsvarer da et frafall på 35 %.

4.6 Validitet og reliabilitet

”Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles, må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes”. (Dalland, 2012, s. 52). Ifølge Halvorsen (2008), oppstår validitetsproblemet fordi forskeren befinner seg på to plan. Når man arbeider med formuleringen av problemstillingen befinner forskeren seg på teoriplanet, mens under innsamling og behandling av data befinner forskeren seg på empiriplanet. Her må det være samsvar mellom bruken av begrepene i de to planene. For at undersøkelsen skal være relevant og gyldig fra begge plan er det viktig at spørreskjema er relevant opp imot problemstillingen, og at bruken av populasjonen samsvarer med dette. Utvalget av populasjonen er relevant til undersøkelsen og gir derfor gyldighet opp mot problemstillingen. Spørsmålene i spørreskjema

er lukkede og gir klare svaralternativer til informantene, noe som gjør at sjansen for feiltolkning minskes.

”Reliabilitet betyr pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis” (Dalland, 2012, s.52). Høy reliabilitet vil si at uavhengige målinger skal kunne gi tilnærmet identiske resultater, det betyr at målingene bare kan ha små målefeil. Det er derfor viktig at de ulike leddene i måleprosessen er fri for unøyaktigheter (Halvorsen, 2008). Forenklet sier Larsen (2007) at høy reliabilitet vil si at en annen forsker som forsker på det samme skal kunne få tilnærmet lik nøyaktighet av samme resultat. Denne undersøkelsen er utarbeidet med nøyaktige svarkategorier, noe som minsker rom for feiltolkning. Dette gjør at undersøkelsen er mest mulig pålitelig. Spørsmålene i undersøkelsen samsvarer med problemstillingen og vil derfor gi svar som samhandler med elevenes motivasjon til lek i kroppsøving. Undersøkelsen kan vise pålitelighet i forhold til at det er gjort mye forskning på elevers motivasjon i kroppsøvingfaget på ulike punkter ved bruk av lek som arbeidsmåte. Får denne undersøkelsen tilnærmet like svar som på tilsvarende undersøkelser, vil den være av høy reliabilitet.

4.7 Mulige feilkilder ved datainnsamlingen

Forskeren må spørre seg om resultatet av datainnsamlingen er påvirket i noen grad. For å finne ut om forskningen er påvirket må det tas høyde for de metoder som er brukt (Halvorsen, 2008). Spørreundersøkelsen ble gjennomført ved bruk av gruppe-enquêter. Denne måten å undersøke på kan gi feil i form av at informantene kan føle seg overvåket, de vil derfor kunne føle at de må svare det forskeren vil høre. Hadde forskeren vært ukjent ville det ikke hvert like stor fare for at det oppstår ukorrekte svar. Det positive med at forskeren er tilstede er at han eller hun kan svare på eventuelle spørsmål som er vanskelige og forstå for informantene. For å unngå at informantene skal føle seg overvåket, blir det informert om at undersøkelsen er anonym og at svarene skal være så ærlige som mulig.

5.0 Resultater

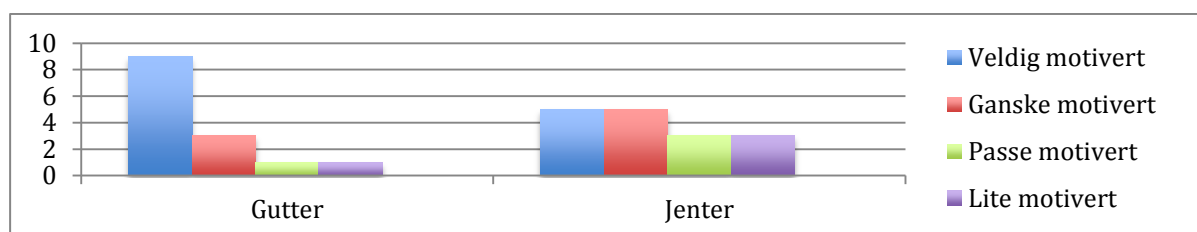
I dette kapittelet fremstilles resultatene fra gjennomført spørreundersøkelse. Denne fremstillingen må gjøres ordentlig, og er avgjørende for et vellykket sluttresultat (Halvorsen, 2008). Det presenteres her et utvalg av de spørsmålene som belyser forskningen på best mulig måte. Hele spørreskjema ligger som vedlegg i slutten av oppgaven, slik at man klarere kan se utvalget.

5.1 Resultater fra kvantitativ undersøkelse

Hele 30 spørreundersøkelser er gjennomført, hvor 14 av dem er besvart av gutter og 16 er besvart av jenter. Disse tallene gjør seg synlige i tabellene og diagrammene for hvert enkelt spørsmål. Noen av spørsmålene er det lagt opp til rangeringssvar fra 1-3, hvor 1 er det informanten liker mest.

Spørsmål 3: Hvor motivert er du i kroppsøvningsfaget?

	Gutter	Jenter	Totalt
Veldig motivert	9	5	14
Ganske motivert	3	5	8
Passe motivert	1	3	4
Lite motivert	1	3	4
Svært lite motivert	0	0	0
Totalt	14	16	30

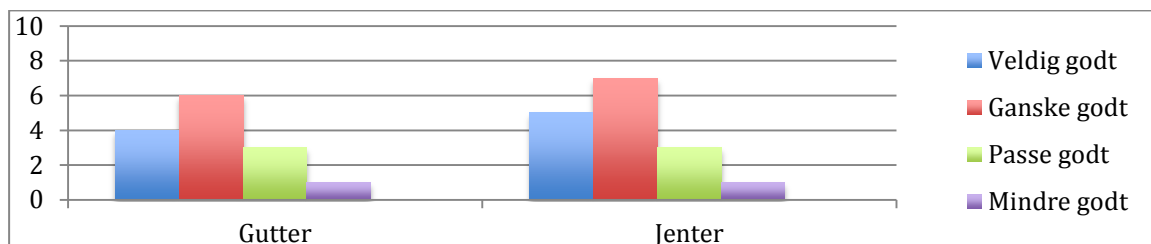


Tabell og figur 5.1.

Her viser resultatene at hele 22 av 30 informanter er veldig eller ganske motivert i kroppsøvnings-faget. 8 informanter er passe eller lite motiverte. Denne klassen er derfor godt motivert i faget.

Spørsmål 5: Hvor godt liker du aktiviteten lek i faget kroppsøving?

	Gutter	Jenter	Totalt
Veldig godt	4	5	9
Ganske godt	6	7	13
Passe godt	3	3	6
Mindre godt	1	1	2
Lite godt	0	0	0
Totalt	14	16	30

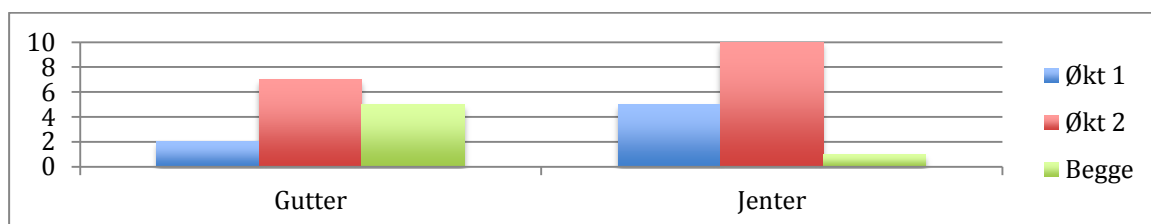


Tabell og figur 5.2.

Av 30 informanter er det 22 som liker aktiviteten lek veldig- eller ganske godt. Av disse 22 informantene er 10 gutter og 12 jenter. 8 av informantene liker lek passe- eller mindre godt. Ingen sier at de liker aktiviteten lite godt.

Spørsmål 6: Hvilken økt var mest motiverende?

	Gutter	Jenter	Totalt
Økt 1	2	5	7
Økt 2	7	10	17
Begge	5	1	6
Totalt	14	16	30

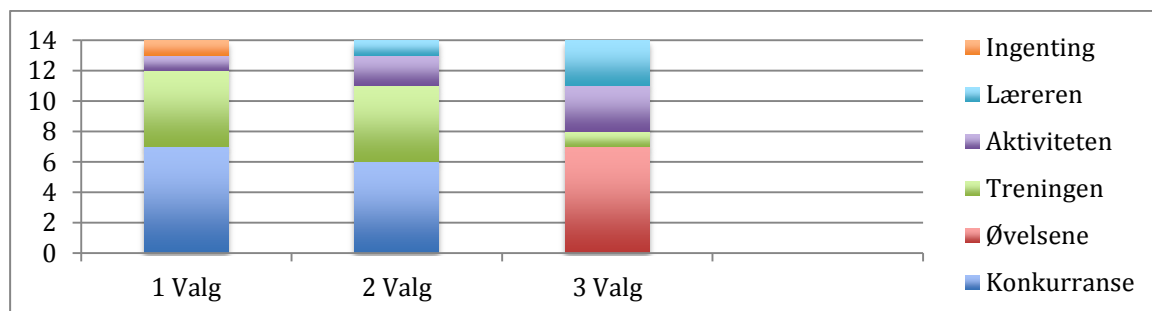


Tabell og figur 5.3.

Av de to øktene informantene har deltatt på er det økt 2 (lek-økten) som skårer høyest. 17 av 30 informanter mener at økt 2 var mest motiverende, deriblant er det 7 gutter og 10 jenter som synes dette. 6 informanter mener at begge øktene var like motiverende og 7 informanter mener at økt 1 var mest motiverende.

Spørsmål 7a: Hva motiverte deg i økt 1? (Gutter)

Gutter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Konkurransen	7	6	0	13
Øvelsene	0	0	7	7
Treningen	5	5	1	11
Aktiviteten	1	2	3	6
Læreren	0	1	3	4
Ingenting	1	0	0	1
Totalt	14	14	14	42

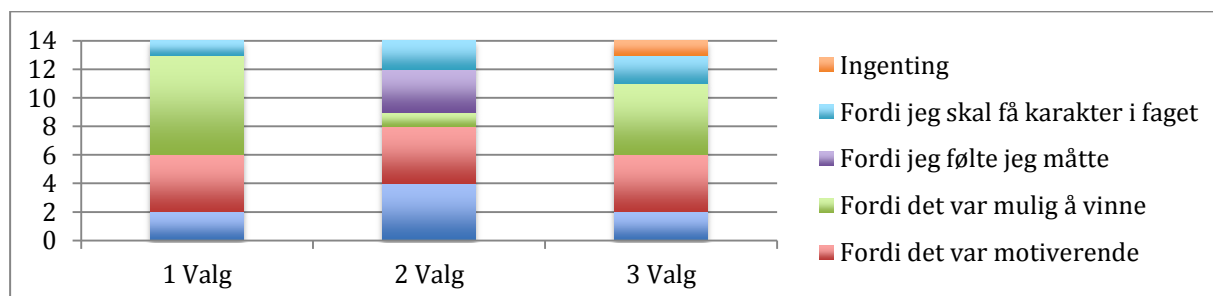


Tabell og figur 5.4.

Resultatene viser hva som motiverte guttene mest i økt 1 (hurtighetsøkten). På førstevalget har 12 av 14 gutter svart at det er konkurransen og treningen som motiverer dem mest. På andrevalget har 11 av 14 gutter også svart dette. På tredjevalget er det 7 av 14 som mener at øvelsene er det som motiverer de. Oppsummert er det konkurransen og treningen som motiverer guttene i denne økten.

Spørsmål 7b: Hvorfor motiverte det deg? (Gutter)

Gutter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Fordi det var gøy	2	4	2	8
Fordi det var motiverende	4	4	4	12
Fordi det var mulig å vinne	7	1	5	13
Fordi jeg følte jeg måtte	0	3	0	3
Fordi jeg skal få karakter i faget	1	2	2	5
Ingenting	0	0	1	1
Totalt	14	14	14	42

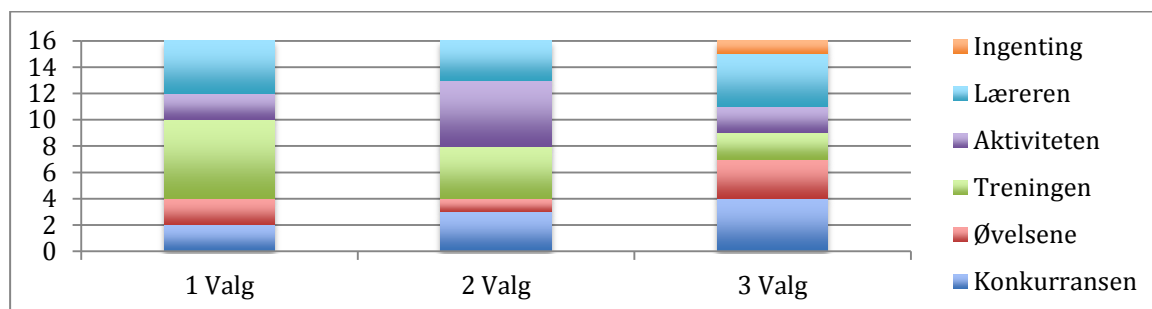


Tabell og figur 5.5.

Guttene begrunner her hvorfor de valgte det de gjorde i spørsmål 7a. Det er gjennomgående at økten var motiverende for guttene fordi det var mulig å vinne og fordi økten var motiverende og gøy å være med på. Disse alternativene fikk til sammen 33 av 42 stemmer på alle rangeringsvalgene.

Spørsmål 7a: Hva motiverte deg i økt 1? (Jenter)

Jenter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Konkurransen	2	3	4	9
Øvelsene	2	1	3	6
Treningen	6	4	2	12
Aktiviteten	2	5	2	9
Læreren	4	3	4	11
Ingenting	0	0	1	1
Totalt	16	16	16	48

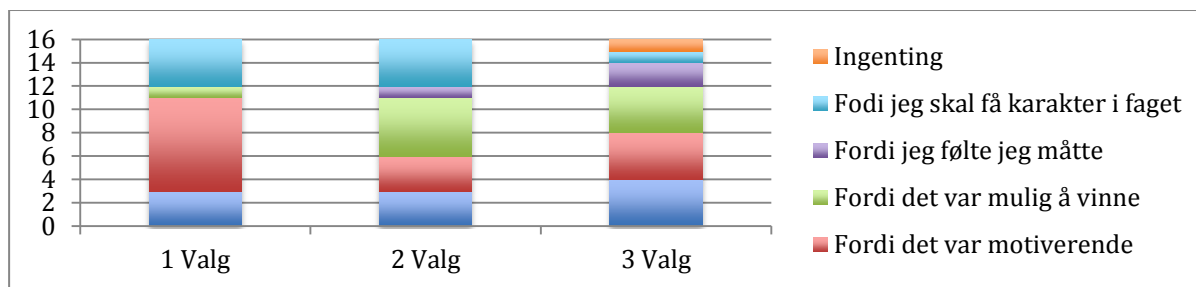


Tabell og figur 5.6.

Resultatene viser hva som motiverte jentene mest i økt 1 (hurtighetsøkten). På førstevalget er det 10 av 16 som mener at treningen og læreren er det som motiverer de mest. På andrevalget har 9 av 16 satt aktiviteten og treningen til det som motiverer mest. På tredjevalget er det 8 av 16 som mener at det er konkurransen og læreren som motiverer de. Sammenlagt er det treningen og læreren som virker mest motiverende på jentene.

Spørsmål 7b: Hvorfor motiverte det deg? (Jenter)

Jenter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Fordi det var gøy	3	3	4	10
Fordi det var motiverende	8	3	4	15
Fordi det var mulig å vinne	1	5	4	10
Fordi jeg følte jeg måtte	0	1	2	3
Fordi jeg skal få karakter i faget	4	4	1	9
Ingenting	0	0	1	1
Totalt	16	16	16	48



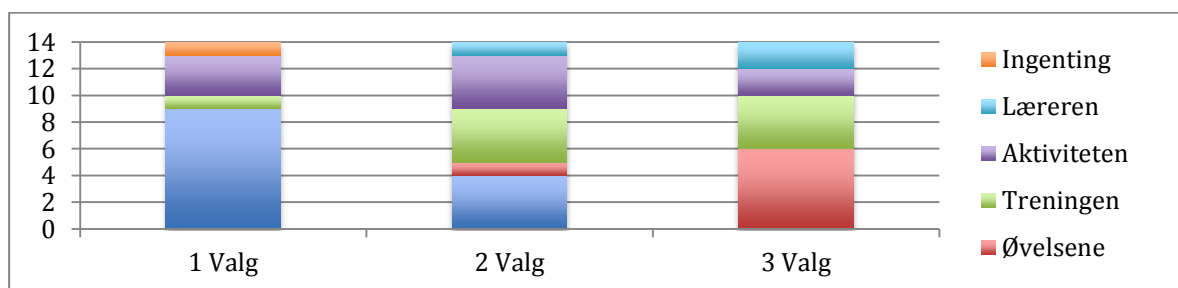
Tabell og figur 5.7.

Jentene begrunner her hvorfor de valgte det de gjorde i spørsmål 7a. Det er gjennomgående at jentene synes økten var motiverende. De mener også at motivasjonen kom av at det var mulig å vinne og at økten var gøy å være med på. Hele 35 av 48 stemmer ble gitt til disse tre svaralternativene.

Hvis man ser figur 5.4 - 5.7 opp imot hverandre, ser man forskjeller på hva som motiverer kjønnene og hvorfor. Guttene motiveres av konkurransen og treningen og begrunner dette med at det er viktig for dem å vinne, og at økten var motiverende og gøy. Jentene motiveres av treningen og læreren å begrunner dette med at økten i stor grad var motiverende.

Spørsmål 8a: Hva motiverte deg i økt 2? (Gutter)

Gutter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Konkurransen	9	4	0	13
Øvelsene	0	1	6	7
Treningen	1	4	4	9
Aktiviteten	3	4	2	9
Læreren	0	1	2	3
Ingenting	1	0	0	1
Totalt	14	14	14	42



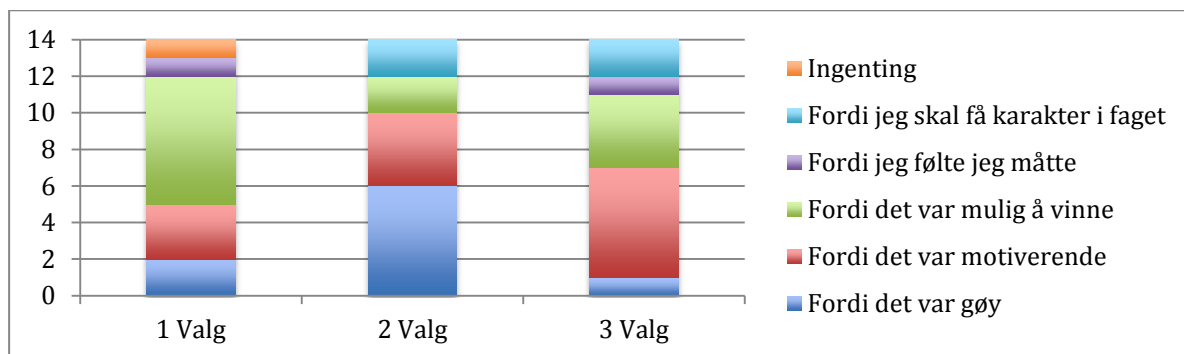
Tabell og figur 5.8.

Her vises resultatene for hva som motiverte guttene mest i økt 2 (lekbasert økt). På førstevalget mener 9 av 14 gutter at det er konkurransen som er mest motiverende. Andre- og

tredjevalget er litt mer spredt og viser at treningen, aktiviteten og konkurransen også motiverer. Oppsummert er det konkurransen som skårer høyest, og spesielt på første valget.

Spørsmål 8b: Hvorfor motiverte det deg? (Gutter)

Gutter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Fordi det var gøy	2	6	1	9
Fordi det var motiverende	3	4	6	13
Fordi det var mulig å vinne	7	2	4	13
Fordi jeg følte jeg måtte	1	0	1	2
Fordi jeg skal få karakter i faget	0	2	2	4
Ingenting	1	0	0	1
Totalt	14	14	14	42

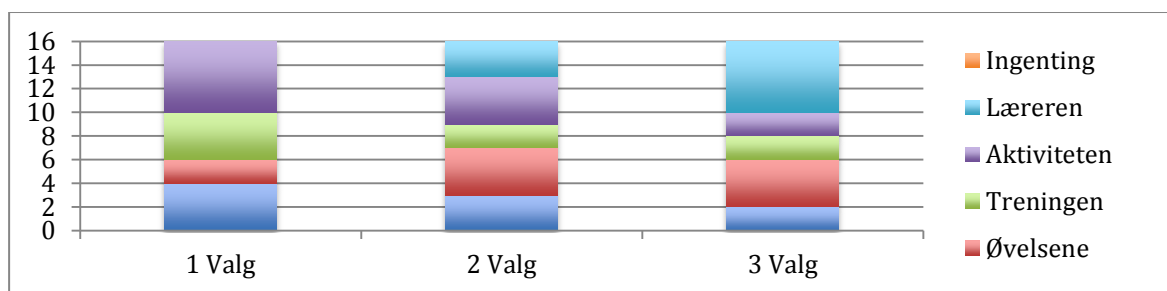


Tabell og figur 5.9.

Guttene begrunner her hvorfor de valgte det de gjorde i spørsmål 8a. Det er gjennomgående for guttene at det å kunne vinne er motiverende. Økten var også motiverende og gøy å være med på. Disse alternativene fikk til sammen 35 av 42 stemmer på alle rangeringsvalgene.

Spørsmål 8a: Hva motiverte deg i økt 2? (Jenter)

Jenter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Konkurransen	4	3	2	9
Øvelsene	2	4	4	10
Treningen	4	2	2	8
Aktiviteten	6	4	2	12
Læreren	0	3	6	9
Ingenting	0	0	0	0
Totalt	16	16	16	48

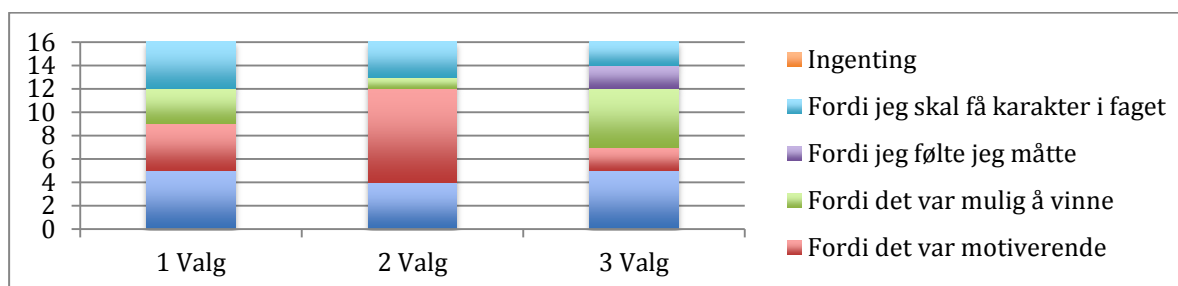


Tabell og figur 5.10.

Resultatene viser hva som motiverte jentene mest i økt 2 (lekbasert økt). De ulike rangeringsvalgene viser ganske spredte svar, det er totalen som viser hva jentene synes var mest motiverende. Aktiviteten og øvelsene skåret høyest, men læreren og konkurransen er også gjeldene for jentenes motivasjon.

Spørsmål 8b: Hvorfor motiverte det deg? (Jenter)

Jenter	1 valg	2 valg	3 valg	Totalt
Fordi det var gøy	5	4	5	14
Fordi det var motiverende	4	8	2	14
Fordi det var mulig å vinne	3	1	5	8
Fordi jeg følte jeg måtte	0	0	2	2
Fordi jeg skal få karakter i faget	4	3	2	9
Ingenting	0	0	0	0
Totalt	16	16	16	48



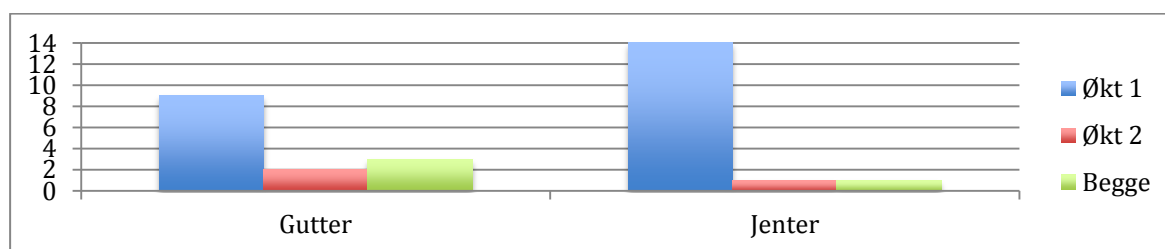
Tabell og figur 5.11.

Jentene begrunner her hvorfor de valgte det de gjorde i spørsmål 8a. Det er gjennomgående at økten var motiverende for jentene fordi det var motiverende og gøy. Det å få karakter i faget er også her viktig for jentene.

Ser man på figur 5.8 - 5.11 viser disse forskjeller på hva som motiverer kjønnene og hvorfor. Guttene motiveres av konkurransen og begrunner dette med at det var mulig å vinne og at økten var motiverende. Jentene motiveres av aktiviteten og øvelsene og begrunner dette med at økten var morsom og motiverende.

Spørsmål 11: Hvilken kroppøvings økt følte tyngst for deg å gjennomføre fysisk?

	Gutter	Jenter	Totalt
Økt 1	9	14	23
Økt 2	2	1	3
Begge	3	1	4
Totalt	14	16	30

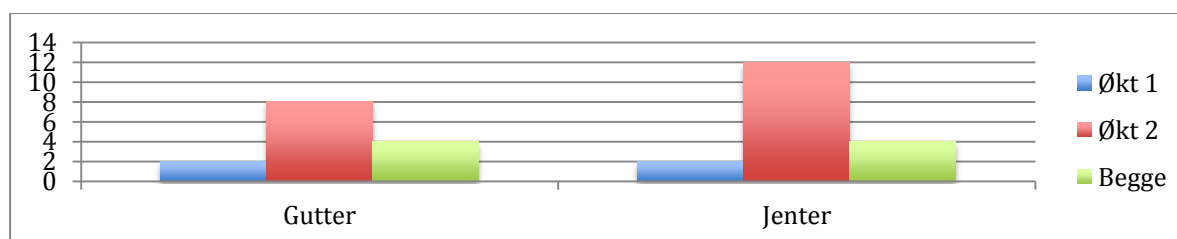


Tabell og figur 5.12.

Resultatene viser at økt 1 (hurtighetsøkten) var tyngst å gjennomføre for informantene. 23 av 30 informanter har svart dette, hvor 9 er gutter og 14 er jenter.

Spørsmål 12: I hvilken økt følte du mest mestring og glede?

	Gutter	Jenter	Totalt
Økt 1	2	2	4
Økt 2	8	12	20
Begge	4	2	6
Totalt	14	16	30

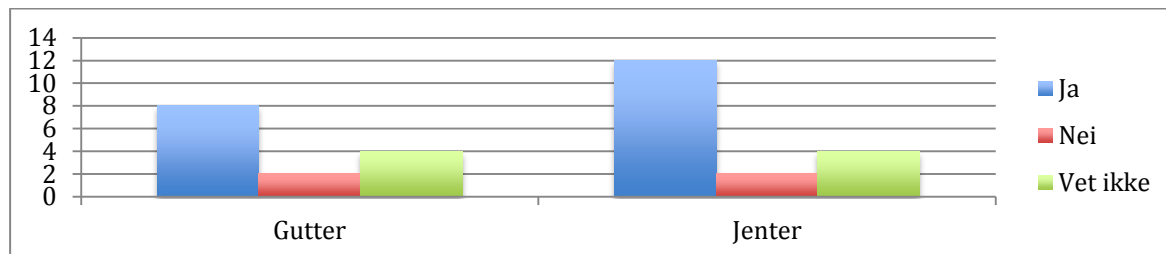


Tabell og figur 5.13.

20 av 30 informanter svarte at økt 2 (lek-økten) gav dem mest mestring og glede. Av disse 20 informantene var det 8 gutter og 12 jenter.

Spørsmål 13: Kunne du tenke deg å ha mer lek i kroppsøvningsfaget?

	Gutter	Jenter	Totalt
Ja	8	12	20
Nei	2	2	4
Vet ikke	4	4	8
Totalt	14	16	30

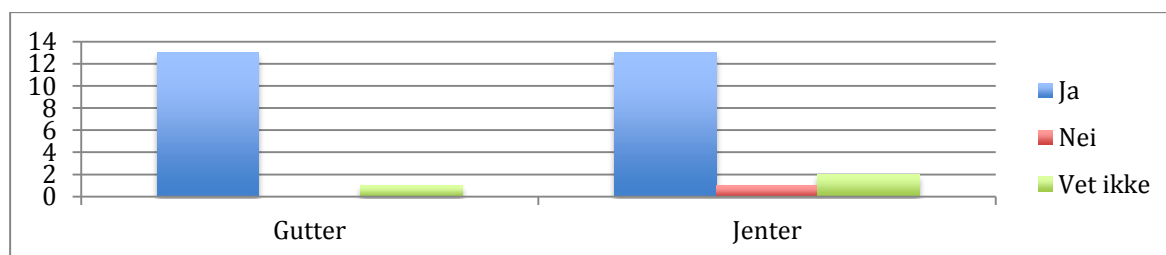


Tabell og figur 5.14.

I spørsmålet om informantene kunne tenke seg mer lek i kroppsøvningsfaget er det 20 av 30 som svarer ja. 8 gutter og 12 jenter mener derfor at de kunne tenke seg mer lek i kroppsøving.

Spørsmål 14: Kunne du tenke deg flere økter tilsvarende økt 2 i kroppsøvningsfaget?

	Gutter	Jenter	Totalt
Ja	13	13	26
Nei	0	1	1
Vet ikke	1	2	3
Totalt	14	16	30

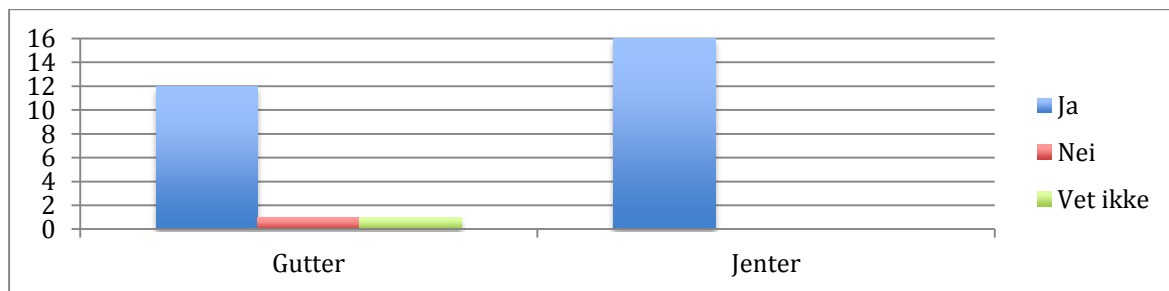


Tabell og figur 5.15.

Resultatene her viser 26 av 30 informanter kunne tenke seg flere økter tilsvarende økt 2 (lek-økten). Det 13 gutter og 13 jenter som har svart dette.

Spørsmål 15: Er det viktig for deg som elev å ha en motiverende lærer?

	Gutter	Jenter	Totalt
Ja	12	16	28
Nei	1	0	1
Vet ikke	1	0	1
Totalt	14	16	30



Tabell og figur 5.16.

12 gutter og 16 jenter av totalt 30 informanter mener at det er viktig å ha en motiverende lærer i kroppsøvningsfaget.

5.2 Oppsummering av resultatene

Resultatene forteller oss at det er forskjell på hvordan gutter og jenter motiveres og hvorfor. Begge kjønn er tilhengere av lek i kroppsøving, men også her er det forskjeller. I alle spørsmålene er det tydelig at dette er en gruppe med informanter som er positive til kroppsøvningsfaget. Om resultatene samhandler med teorien gjenstår å se når problemområdet diskuteres i neste kapittel.

6.0 Diskusjon

I dette kapittelet drøftes de viktigste momentene som kommer frem, opp mot oppgavens problemstilling; Vil mer lek i kroppsøvfingsfaget øke elevenes motivasjon på videregående skole? Funnene fra den kvantitative undersøkelsen i kapittel 5 diskuteres opp mot den teoretiske forankringen fra kapittel 3, for å besvare problemstillingen best mulig.

Læreplanen for kunnskapsløftet av 2006, slår fast at formålet med kroppsøvfingsfaget er at elevene skal utvikle kompetanse gjennom et bredt utvalg av lek og aktivitetsformer, og med dette bli elevene motivert til aktivitet. Faget skal utvikle elevenes allsidighet og tilegne dem kunnskap om trening, livsstil og helse. Opplæringen skal ta vare på tradisjonell og alternative bevegelsesaktiviteter i faget (Utdanningsdirektoratet, 2012c). Kroppsøvfingsfaget skal utvikle hele mennesket (Brattenborg & Engebretsen, 2007). Som presentert i den teoretiske forankringen har læreplanen to kompetansemål som omhandler bruk av lek i skolen, dette på side 12. Disse to læringsmålene samhandler med formålet for faget. Læreplanen for kroppsøving gjenspeiler derfor at elever som går tredje året på videregående skole kan bruke lek som en aktivitet i kroppsøvfingsundervisningen.

6.1 Ønsker elevene mer lek i kroppsøvfingsfaget?

Er det slik at lek er motiverende for ungdommen? Er ikke lek i bunn og grunn for barn? I et utdrag fra teorien på side 11 hevder Hansen og Jagtøien (2001) at lek ikke er knyttet til en bestemt alder, og at lekens holdning er vesentlig for de opplevelsene som knyttes til fysisk aktivitet. Resultatene i figur 5.2 side 20 fremhever påstanden til Hansen og Jagtøien (2001) ved at 22 av 30 informanter har svart at de liker lek veldig- eller ganske godt som aktivitet i kroppsøving. Men hva med de resterende 8 informantene? Hvorfor liker ikke disse denne formen for aktivitet? Kan dette være de 8 informantene som viser i figur 5.1 side 19 at de er mindre motiverte i kroppsøving? Dette er et spørsmål som resultatene ikke gir svar på, men som kan være gjeldende. Brattenborg og Engebretsen (2007) påstår at manglende motivasjon påvirker aktiviteten direkte, og hvis viljen til å øve uteblir vil muligheten for å mestre bli mindre. Dette underbygger det faktum at elever som er umotiverte i kroppsøving kan være negative til all form for fysisk aktivitet.

Som nevnt over er 22 av 30 informanter positive til bruk av lek i kroppsøving. I teorikapittelet på side 12 forklarer Engh (1997) at regellek brukes gjerne i den videregående undervisningen for å trene basisferdighetene til elevene. Denne formen for lek er konkurransebetont og har

faste regler som må følges. Er elevene klar over hvordan type lek de bedriver i økt 2 (lek-økten)? Informantene var klar over at de lekte i denne økten, men de ble ikke informert om hvilken form for lek de bedrev. I utgangspunktet er ikke dette viktig og vite for informantene, men mer vesentlig for læreren som planlegger undervisningsopplegget. Men er informantene ubevisst positive til bruk av regellek? Figur 5.4 - 5.11 på side 21-25, viser hva som motiverte informantene i de ulike øktene og hvorfor. Her vises det spesielt at guttene, men også jentene er opptatt av denne formen for aktivitet, øvelser som bygger på konkurranse. Disse resultatene underbygger at elevene på videregående liker regelleken og at dette er noe som kroppsøvingslæreren burde bruke mer av i sin undervisning.

6.2 Hva motiverer elevene i kroppsøvingsfaget?

Når vi snakker om motivasjon er det viktig og vite hva som motiverer den enkelte og hvorfor. Motiveres elevene av den fysiske aktiviteten i deg selv? Er det de ulike aktivitetene som interesserer dem som skaper motivasjon? Eller er det tanken om å se bra ut som motiverer elevene til å være fysisk aktive? Den teoretiske forankringen i kapittel 3 legger vekt på at motivasjonen varierer fra person til person, og at det er ulike faktorer som motiverer den enkelte. Spesielt målorienteringsteorien mener dette ved å påstå at mål skaper motivasjon, og at disse målene fremprovoserer ulike tanker og følelser hos den enkelt elev (Maehr & Zusho, 2009). Ulike psykologiske læringsklima bygger på målorienteringsteorien, og disse klimaene gjør seg gjeldene når man ser på hva som motiverer elever og hvorfor.

Resultatene fra figur 5.4 – 5.7 på side 21-23 omhandler spørsmålene om hva som motiverte informantene og hvorfor i økt 1 (hurtighetsøkten). De samme spørsmålene blir stilt om økt 2 (lek-økten), og fremstilles i figur 5.8 – 5.11 på side 23-25. Ut ifra disse resultatene kan man se at elevene har ulike syn på hvilket psykologisk læringsklima de er tilhengere av. Guttene viser klart og tydelig at de er opptatt av treningen og konkurransen, og det å vinne er viktig for dem. Dette viser at guttene er prestasjon- eller resultatorienterte. Jentene på sin side er mer opptatt av treningen, aktiviteten og læreren, noe som fremhever at de er mer oppgave- og mestringsorienterte enn guttene. De sammenlikner seg ikke opp imot hverandre i så stor grad som det guttene gjør. De er opptatt av at læreren ser de, mens guttene er mer opptatt av å gjøre det best slik at læreren gir dem bekreftelse på at de er best. Brattenborg og Engebretsen (2007, s. 163) påpeker også dette, ”Jentene vil gjerne ha personlig oppmerksomhet fra lærerne, men får mindre oppmerksomhet enn guttene”. Også ifølge Ommundsen (2009) er læringsatmosfæren de voksne skaper i kroppsøvingsundervisning svært viktig for elevenes

motivasjon og trivsel. Videre understreker Ommundsen (2009) at betydningen av de ulike læringsklimaene kommer tydelig frem gjennom forskning som viser at klimaet er viktig elevenes aktivitetsopplevelser.

Ifølge Lillemyr (2007) er motivasjon en viktig faktor for all læring. Er det da viktig at læreren er motiverende i kroppsøvingsundervisningen? Hele 28 av 30 elever mener at det er viktig å ha en motiverende lærer i kroppsøving, disse tallen fremstår godt i figur 5.16 på side 28. Alle jentene i denne figuren vil ha en motiverende lærer og dette underbygger Brattenborg og Engebretsen (2007) som hevder at jentene gjerne vil ha personlig oppmerksomhet fra læreren, men i praksis får de mindre oppmerksomhet enn guttene. Dette kan også undersøkelsen igjen bevise i figur 5.6 på side 22, og figur 5.10 på side 25, hvor jentene svarer på hva som motiverte de mest i de ulike øktene. Læreren viser seg å være en viktig motivasjonsfaktor for jentene i kroppsøving. Det kan å trekkes en linje her ved at Brattenborg og Engebretsen (2007) sier at guttene får mer oppmerksomhet enn jentene, noe som også flere forskere underbygger.

Ut ifra resultatene i figur 5.4 - 5.11 på side 21-25, har informantene ulikt fokus på hva som motiverer de til fysisk aktivitet, men det er også en likhet. Begge kjønn setter treningen høyt når det kommer til hva som motiverer de. Det er i dag et sterkt fokus på kropp og idealer, noe som utgjør en viktig del av identitetsdannelsen i dagens samfunn (Lesjø, 2008). Kan dette vise til at disse elevene er opptatt av egen kropp og helse? Det er allmennkjent at de fleste skoleelever i aldersgruppen 16-19 år blir påvirket av samfunnets fokus på kropp og helse. Det er gjennomgående at treningen motiverer informantene i undersøkelsen, og spesielt vises dette i figur 5.4 på side 21, og figur 5.6 på side 22, som omhandler hva som motiverte elevene i økt 1 (hurtighetsøkten). Kan disse resultatene bevise at treningen er viktig for guttene og jentene fordi de vil se bra ut? Klomsten, Marsh & Skaalvik (2005) hevder med sin forskning at gutter trener for å øke sin generelle styrke og bygge markerte muskler, mens jentene legger mer vekt på utseende i treningen sin, de er opptatte av å se slanke og tynne ut. Dette viser at de ulike kjønnene har ulikt fokus på trening, men viktigheten av å trene er likt for begge kjønn.

Er informantene indre eller ytre motiverte? Hva er det som bestemmer den indre- og/eller den ytre motivasjonen til elever i kroppsøving? Den teoretiske forankringen i kapittel 3 på side 9 sier at indre motivasjon er når aktiviteten i seg selv er belønning nok, mens den ytre motivasjonen styres av en ytre drivkraft (Woolfolk, 2004). Er det slik at elever blir motivert

av enten indre eller ytre motivasjon, eller kan de bli motivert av begge i ulik sammenheng? Hva sier informantene? Som nevnt tidligere så er flertallet av guttene tilhengere av et prestasjons- eller resultatklime, hvor klimaet betoner det å ville vinne og oppnå gode prestasjoner for å mestre. Flertallet av jentene er tilhengere av oppgave- og mestringsklime hvor fokuset er å ha fremgang og gi innsats for å mestre. Disse resultatene fremstår i figur 5.4 - 5.11 på side 21-25. Henger disse læringsklimeene sammen med indre- og ytre motivasjon? Hvis dette er tilfelle viser resultatene fra undersøkelsen at guttene motiveres i størst grad av ytre motivasjon, mens jentene motiveres mest av en indre motivasjon. Men noen av resultatene viser også det omvendte. Det vises spesielt i figur 5.1 på side 19 at det er guttene som er mest motivert i kroppsøvfingsfaget generelt. Dette viser at guttene er indre motivert når det kommer til å møte opp i timene og bedrive fysisk aktivitet. Jentene viser i figur 5.7 på side 23 at den ytre motivasjonen spiller en viktig rolle når de mener at de motiveres i kroppsøving fordi de skal få karakter i faget. I forhold til at en klasse består av mange ulike individer med ulike forutsetninger, interesser og behov, er det viktig og se at uavhengig om man er gutt eller jente, er det ulike former for motivasjon som spiller inn. En elev som er veldig glad i en idrett kan drives av indre motivasjon i nettopp denne idretten, men kan ha en ytre motivasjon til selve faget ellers.

”Det typiske eksempelet på indre motivasjon er lek” (Lillemyr, 2007 s. 20). Er dette også tilfelle i denne undersøkelsen? Er det økt 1 (hurtighetsøkten) eller økt 2 (lek-økten) som skaper størst motivasjon hos informantene? Og er det den indre motivasjonen som da skapes? Figur 5.3 på side 20 viser hvilken økt som informantene syntes var mest motiverende. 17 av 30 informanter blir mest motivert i økt 2 (lek-økten). Hvis utsagnet til Lillemyr (2007) stemmer, vil dette også kunne stemme med denne undersøkelsen. Det er tidligere fremvist resultater som sier at jentene er mer opptatt av oppgave- og mestringsklime, og at dette klimaet kan sammenliknes med den indre motivasjonen. Hvis man ser på kjønnsforskjellene i figur 5.3 på side 20 vises det tydelig at jentene er i flertall om å like økt 2 bedre enn guttene.

6.3 Er det kjønnsforskjeller?

Er det forskjell på hvordan gutter og jenter motiveres i kroppsøvfingsfaget? Resultatene i undersøkelsen viser at det er en viss forskjell. Generelt er guttene mer motivert i kroppsøving enn jentene. Figur 5.1 på side 19 viser dette ved at 6 av 16 jenter og 2 av 14 gutter er passe- eller lite motivert i faget. Dette utgjør til sammen 8 elever, noe som er et fåtall av felleskapet på hele 30 elever, men det er viktig å huske på alle i undervisningen. Hvorfor er det slik at

guttene er mer motivert enn jentene? Kan det være at kroppsøvningsfaget er mer tilrettelagt for guttene? Brattenborg og Engebretsen (2007) hevder at det er guttene som får mest oppmerksomhet og dominer kroppsøvningsundervisningen. Guttene blir i stor grad premissleverandørene til jentenes undervisning. Kan det da være tilfelle at jentene blir motivert på en annen måte enn guttene i nettopp dette faget? Som påpekt tidligere ble informantene i undersøkelsen spurt i om hva som motiverte de i de ulike øktene og hvorfor. Jentene svarte her at de ble motivert av treningen og læreren i økt 1 (hurtighetsøkten) og aktiviteten og øvelsene i økt 2 (lek-økten). Disse resultatene viser at jentene er opptatt hvordan læreren er og hvordan aktivitet de bedriver, mens guttene er fornøyde så lenge de får konkurrere og vinne.

Resultatene i undersøkelsen viser at begge kjønn er tilhengere av mer lek i kroppsøving. Dette fremstilles godt i figur 5.14 på side 27, hvor informantene svarer på spørsmålet; kunne du tenke deg å ha mer lek i kroppsøvningsfaget? Også i figur 5.15 på side 27 fremstilles samme spørsmål, bare på en annen måte; Kunne du tenke deg flere økter tilsvarende økt 2 i kroppsøvningsfaget? Selv om begge spørsmålene spør om det samme, ble likevel svartallene forskjellig. Hva kan være grunnen til dette? I figur 5.14 på side 27 var 20 av 30 informanter positive til mer lek, og i figur 5.15 på side 27 var det 26 av 30 informanter som var positive. Figur 5.15 underbygger figur 5.14 og gav ennå mer konsekvente svar mot positivitet til lek. Det kan være tilfelle at svartallene var høyere fordi informantene hadde en praktisk situasjon og begrunne svaret sitt med, og tallene viser at lek-økten var en morsom og motiverende økt for nesten alle informantene. Ser man dypere inn i tallene i tabellene til de to figurene ser man at jentene er de som er mest positive til mer bruk av lek i kroppsøving. Dette er spesielt i tabellen til figur 5.14 på side 27.

Har kjønnene ulike tanker om hva som er fysisk tungt og ikke i kroppsøving? Bruk av kropp er sentralt i kroppsøvningsundervisningen, dette er det eneste faget i skolen hvor kroppen skal trenes til å yte fysisk. Det er viktig å huske på at læringen skal foregå etter elevenes egne forutsetninger (Brattenborg & Engebretsen, 2007). Dette svarer på spørsmålet over. Alle elever stiller med ulike forutsetninger for å prestere i kroppsøving, de er i ulik fysisk form. Dette vil da si at informantene i undersøkelsen vil ha ulike tanker om hvilken økt som var tyngst. Figur 5.12 på side 26 viser hvilken økt informantene følte var tyngst å gjennomføre fysisk. Hele 23 av 30 elever mente at økt 1 (hurtighetsøkten) var tyngst og gjennomføre. Viser dette da at leken og gleden ved økten dekker over hvor tunge øvelsene egentlig er? Det er flest

jenter som mener at økt 1 var tyngst. Hele 14 av 16 jenter mener dette, mens på guttenes side er det 9 av 14 som mener at økt 1 var tyngst. Kan denne informasjonen henge sammen med at jentene er mer motiverte for lek enn guttene? Og kan det henge sammen med at flertallet av guttene er mer motivert for kroppsøving generelt enn jentene? Tallene i denne undersøkelsen kan konkluderes med nettopp dette. Elevene blir også spurt om hvilken økt som gav dem mest mestring og glede, dette i figur 5.13 på side 26. Totalt 20 av 30 informanter mener at økt 2 (lek-økten) skapte mest mestring og glede. 12 av disse var jenter, og 8 var gutter. Dette viser at flertallet igjen ligger på jentene, de er her mer motiverte for leken, og figur 5.13 underbygger derfor figur 5.12, som viser at leken kan dekke over hvor fysisk tung en øvelse i kroppsøving kan være. Dette er en spennende forskjell, i forhold til at begge øktene er forholdsvis like tunge å utføre fysisk, og hvor læringsmålet for begge øktene er det samme.

6.4 Er læringsutbyttet like bra ved bruk av lek i undervisningen?

Er læringsutbytte like stort i begge øktene? Undersøkelsen spør ikke informantene direkte om dette, men det er verdt å diskutere i forhold til om leken kan brukes som en aktivitet eller metode i undervisningen uten at det går ut over undervisningen på en negativ måte. Ifølge Lillemyr (2011) er relasjonen mellom lek og læring viktig. Først og fremst på grunn av motivasjonen, engasjementet og den sosiale- og kulturelle tilhørigheten som ligger i leken. Dette er sentrale læringsprinsipper som ligger i skolen og læreplanverket. Lillemyr (2011) sin forklaring om lek og læring omhandler i bunn og grunn barn. Men kan likevel dette være viktig for elever i den videregående skolen? Ut ifra denne undersøkelsen, hvor informantene er tilhengere av mer lek i skolen, gjør det Lillemyr (2011) sier seg gjeldende også i videregående skole. Lek er for alle, noe som læreplanen for kroppsøving også påstår, dette viser at leken er en fin måte for elevene å lære og samhandle på uansett alder.

7.0 Avslutning/Konklusjon

Målet med denne oppgaven var å finne ut om mer lek i kroppsøving kan øke elevenes motivasjon i den videregående opplæringen. Dette er undersøkt ved bruk av en kvantitativ metode, hvor elevene har deltatt på to kroppsøvingsøkter og i etterkant svart på et spørreskjema. Funnene fra undersøkelsen har konkludert med er sammenfattet ut ifra teorien og resultatene.

7.1 Forskningens konklusjon

Det er gjennom teorien kommet frem at lek ikke er knyttet til en spesiell alder, og at leken gir elevene motivasjon til å bedrive fysisk aktivitet (Hansen & Jagtøien, 2001). I kroppsøving på den videregående skolen er det spesielt fint å bruke lek for å trene grunntrening, hvor elevene kan øke sine ferdigheter i styrke, spenst, hurtighet, utholdenhet og bevegelighet. I læreplanen for kroppsøving finnes to ulike kompetansemål som kan tolkes til at lek skal ha en plass i undervisningen. Målorienteringsteorien og de ulike psykologiske læringsklimaene bygger på elevenes motivasjon, og sier mye om hvordan elevene blir motivert og hvorfor. I henhold til resultatene har det kommet frem mye som tyder på at teorien stemmer. Elevene er positive til mer bruk av lek og dette kan gi undervisningen et mer oppgave- og mestringsklima, dette fordi denne aktiviteten kan motivere elevene i seg selv. Det har kommet frem at det er forskjell på hva som motiverer kjønnene, flertallet av guttene er tilhengere av et prestasjons- eller resultatklima, mens jentene er tilhengere av et oppgave- og mestringsklima. Under er det listet opp ni punkter som godt gjenspeiler funnene i denne forskningen:

- Elevene i den videregående skolen er positive til mer bruk av lek i kroppsøvingsundervisningen.
- Jentene er mer positive til lek enn guttene.
- Guttene er mest ytre motivert, jentene er mest indre motivert, med ulike forskjeller.
- Flertallet av guttene er tilhengere av et prestasjons- eller resultatklima.
- Flertallet av jentene er tilhengere av et oppgave- og mestringsklima.
- Det er viktigst for jentene å ha en motiverende lærer i kroppsøvingsfaget.
- Guttene er mest motivert i kroppsøving generelt.
- Økt 2 (lek-økten) var mest motiverende for begge kjønn. Økten gav mestring og glede, og føltes minst tung og gjennomføre fysisk.

Med disse resultatene kan vi konkludere med at problemstillingen er besvart. ”Vil mer lek i kroppsøving øke elevens motivasjon på videregående skole”. Det gjenstår å se om dette stemmer hvis man utfører dette i praksis. Men ut ifra resultatene fra informantene så ville mer lek økt elevenes motivasjon i kroppsøvingsfaget. Dette vises spesielt i kapittel 5 på side 18-27 ved figur 5.2, 5.3, 5.14 og 5.15. Disse figurene er de som direkte viser hva mener om mer bruk av lek i kroppsøvingsfaget. I forhold til endringene av læreplanen som ble gjort i august 2012, så er det store muligheter for at det blir mer lek og eksperimentering i skolen, og forhåpentligvis også i den videregående opplæringen.

7.2 Kritiske blikk på undersøkelsen

Denne prosessen har hvert utrolig lærerik. Dette er den første forskningsoppgaven som forsker har utarbeidet, derfor velges det å være kritisk og ydmyk til resultatet. Når man ser tilbake på det ferdige produktet, er det noen ting som kunne blitt gjort annerledes. For det først burde det blitt brukt mer tid på utarbeidelsen av spørreundersøkelsen, og eventuelt testet det ut på noen i samme aldersgruppe. Dette for å se om skjemaet var oversiktlig og forståelig for en mulig informant. Forsker ser i etterkant at informantene gjerne skulle blitt spurt om hva begrepet motivasjon vil si for dem, og om de følte at læringsutbytte var like stort i begge øktene. Hadde disse to spørsmålene også vært med i undersøkelsen hadde dette underbygget oppgaven mye mer, ved å få vite dette fra informantenes side. For det andre ser forsker i ettertid at utvalget av populasjonen ble i minste laget. I tillegg til dette oppsto det en del frafall, så dette burde blitt tatt mye større hensyn til i forskningsprosessen. I henhold til gjennomføringen av undersøkelsen ser forsker i ettertid at den muntlige godkjenningen til undersøkelsen burde blitt dokumentert skriftlig fra rektor. Den nye kunnskapen som forsker sitter igjen med etter dette arbeidet vil bli tatt med videre i studier og inn i yrkeslivet.

Avsluttende tanker om veien videre

Dersom dette temaet skulle blitt forsket videre på ville det vært interessant å testet problemområdet ut i praksis, ved å kjøre et undervisningsopplegg over en lengre periode med mer bruk av lek for å se om dette virkelig fungerer. I tillegg hadde det vært viktig å intervjuet et utvalg med lærere, og funnet ut hvor mye lek egentlig blir brukt i videregående kroppsøvingsundervisningen i den nåværende skolen.

Referanseliste

Boolsen, M. W. (2008). *Spørgeskema undersøgelser: Fra konstruktion af spørgsmål til analyse af svarene*. København: Hans Reitzels Forlag.

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvningsdidaktikk* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Duda, J. L. & Treasure, D. C. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. I J. M. Williams (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6. utg., s. 59-80). Boston: Mc Graw Hill.

Engh, A. (1997). *Fysisk aktivisering av barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget.

Enoksen, E., Brunnes, A. O., Garthe, I. & Tønnesen, E. (2009). *Breddeidrett*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Cappelen akademiske forlag.

Hansen, K. & Jagtøien, G. L. (2001). *Aktiv læring: Fagdidaktikk i kroppsøving*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Hollekim, I. & Vingdal, I. M. (2000). *Mestring og glede: Fra grunnleggende bevegelser til idrett og dans*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Imsen, G. (2010). *Elevenes verden: Innføring i psykologisk psykologi* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Jagtøien, G. L. & Hansen, K. (2000). *I bevegelse: sansemotorikk, leik, observasjon*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode (4. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Klomsten, A. T., Marsh, H. W. & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex roles*, 52 (9/10), 625-634.

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lesjø, J. H. (2008). *Idrettssosiologi: Sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag.

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lillemyr, O. F. (2011). *Lek på alvor* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Mæhr, M. L. & Zusho, A. (2009). Achievement goal theory: The past, present, and future. I K. R. Wentzel & A. Wigfield. *Handbook of motivation at school*. (s. 77-104). New York: Routledge.

Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson., J. E. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 47-61). Oslo: Universitetsforlaget.

Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener?. I B. T. Johansen., R. Høigaard., J. B. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s. 163-189). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2012a, 8 august). *Udir-8-2012 Endringer i faget kroppsøving: 3.1 Et tydeligere formål*. Lokalisert 24/4-13 på <http://www.udir.no/Regelverk/Rundskriv/2012/Udir82012-Informasjon-om-endringer-i-faget->

kroppsoving-i-grunnskolen-og-videregaende-opplaring/3-Lareplanen-i-kroppsoving-/31-Et-tydeligere-formal/

Utdanningsdirektoratet. (2012b, August). *Læreplan i kroppsøving: kompetansemål*. Lokalisert 8/4-2013 på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Kompetansemaal/?arst=1858830314&kmsn=933863873>

Utdanningsdirektoratet. (2012c, August). *Læreplanen i kroppsøving: Føremål*. Lokalisert 21/4-2013 på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/>

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sports and Exercise Psychology* (5. utg.). Champaign: Human Kinetics.

Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.

Vedlegg

Vedlegg 1: Tabell- og figuroversikt

Tabell og figur 5.1 – Viser hvor motiverte informantene er i kroppsøvfingsfaget.

Tabell og figur 5.2 – Viser hvor godt informantene liker aktiviteten lek i kroppsøving.

Tabell og figur 5.3 – Viser hvilken økt informantene synes var mest motiverende.

Tabell og figur 5.4 – Viser hva som motiverte guttene i økt 1.

Tabell og figur 5.5 – Viser guttenes begrunnelse/ hvorfor de ble motivert.

Tabell og figur 5.6 – Viser hva som motiverte jentene i økt 1.

Tabell og figur 5.7 – Viser jentenes begrunnelse/ hvorfor de ble motivert.

Tabell og figur 5.8 – Viser hva som motiverte guttene i økt 2.

Tabell og figur 5.9 – Viser guttenes begrunnelse/ hvorfor de ble motivert.

Tabell og figur 5.10 – Viser hva som motiverte jentene i økt 2.

Tabell og figur 5.11 – Viser jentenes begrunnelse/ hvorfor de ble motivert.

Tabell og figur 5.12 – Viser hvilken kroppsøvfingsøkt som var tyngst for informantene og utføre fysisk.

Tabell og figur 5.13 – Viser hvilken økt som gav informantene mest mestring og glede.

Tabell og figur 5.14 – Viser om informantene kunne tenke seg mer lek i kroppsøvfingsfaget.

Tabell og figur 5.15 – Viser om informantene kunne tenke seg flere økter tilsvarende økt 2.

Tabell og figur 5.16 – Viser om det er viktig for informantene og ha en motiverende lærer.

Vedlegg 2: Økt 1 – Hurtighet

Dato: Mandag 25/2-13 + Torsdag 7/3-13.

Klasse: Studiespesialiserende, 23 elever (x2).

Mål for økta: Forbedre elevens reaksjon- og akselerasjonshurtighet.

Varighet: 60 min. **Intensitet:** Høy.

Utstyr: Fløyte, kjebler.

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR
10 min	Generell oppvarming	Individuell løping med lav intensitet (55-75%).	Varmer opp de generelle muskelgruppene for å gjøre kroppen klar til aktivitet.
10 min	Spesiell oppvarming	Løping med lav intensitet (55-75%) m/ oppgaver fra lærer: <ul style="list-style-type: none">- Høye kneløft- Spark i rompa- Langsomme steg- Raske steg- Indianerhopp- stigningsløp	Varmer opp mer spesifikt for å gjøre kroppen klar til aktiviteten som kommer.
35 min	Hoveddel	Startakselerasjon: Elevene skal her arbeide med og fortrest mulig komme opp i toppfart. Løpsdistansen blir markert med ca. 10-20 meter. Elevene starter på fløytesignal. Ulike utgangsstillinger: <ul style="list-style-type: none">- Stående- fremoverbøyd stilling med en hånd i bakken.- Oppreist stilling. Taktskifte: Veksle mellom korte sprinter med maksimal fartsøkning og rolig	Her får elevene kjennskap til sin egen reaksjon og akselerasjonsevne. Her får elevene opp pulsen ennå mer.

		<p>avspent løping. Løp med:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 meter akselerasjon. - 20 meter rolig avspent løping. - 10 meter akselerasjon osv. <p>Bruk langsiden i hallen til den rolige løpingen og kortsidene til akselerasjonen.</p> <p>Arbeidstid: Ca. 2 min.</p> <p>Antall runder: 3.</p> <p>Pause mellom rundene: 2 min.</p> <p>Forfølgelsesløp: Elevene går sammen to og to (Elever som er tilnærmet like hurtige). Den ene eleven starter 4 meter bak den andre. Dette markeres med kjegler. Løpslengden er ca. 20 meter. Øvelsen starter på fløytesignal fra lærer.</p> <p>Divisjonsløp: Elevene blir delt inn i 4 grupper. Hver gruppe får tildelt en divisjon (1, 2, 3 og 4 divisjon, hvor divisjon 1 er best). Hver divisjon løper et løp mot hverandre. Den som kommer sist hopper ned en divisjon og den som kommer først rykker opp en divisjon.</p>	<p>Ved taktskiftet får de kjenne hvordan kroppen reagerer og akselerer i et sammensatt bevegelsesmønster.</p> <p>Her får elevene hjulpet hverandre til og komme fortest opp i toppfart.</p> <p>Her får alle like mange lengder de skal løpe, konkurransen gir motivasjon til og hele tiden skulle løpe raskere.</p>
5 min	Avslutning	Felles samling og uttøying.	Elever og lærer oppsummerer økta.

Vedlegg 3: Økt 2 – Hurtighet

Dato: Mandag 4/3-13 + Torsdag 14/3-13.

Klasse: Studiespesialiserende, 23 elever (x2).

Mål for økta: Forbedre elevens reaksjon- og akselerasjonshurtighet ved bruk av lek.

Varighet: 60 min. **Intensitet:** Høy.

Utstyr: Kjegler, terninger, en kortstokk, baller,

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR
5 min	Generell oppvarming	Armer og bein: Lag med 3-5 elever jogger fritt rundt. Lærer roper ut et gitt antall hender og føtter som skal være i bakken. Grappa skal da i fellesskap stille seg opp på en valgfri måte med nevnt antall hender og føtter i bakken.	Varmer opp de generelle muskelgruppene for å gjøre kroppen klar til aktivitet.
10 min	Spesiell oppvarming	Nord – Sør- Øst – Vest: Salens fire vegger får hver sin retning (nord, sør, øst og vest). Elevene skal løpe med lav intensitet rundt i salen. Når lærer roper ut en av retningen skal elevene løpe til den riktige veggen.	Varmer opp mer spesifikt ved og skille mellom rolig jogg og spurter.
40 min	Hoveddel	Kjgleskog: Sett opp en skog av kjegler med ulik avstand. Elevene plasseres rundt skogen. Læreren roper ut et tall, tallet sier hvor mange kjegler eleven skal være innom før han/hun skal tilbake til utgangs-posisjon. Husk gode pauser mellom hver runde. Hvem tar ballen? To lag stiller opp på en linje. Læreren står mellom lagene med ball. Begge lagene får hvert sitt tall fra 1 og oppover. Læreren roper ut et tall og spiller ballen ut. Elevene med likt nummer løper frem for å fange ballen først. (Varier startstilling: stående, sittende og liggende (mage/rygg).	Elevene får her trent på reaksjon, retningsforandring, og bevege seg i forhold til andre. Her får elevene konkurrere. Den eleven som reagerer raskest og er hurtigst vinner.

		<p>Terning stafett: Elevene deles inn i lag på 4 og 4. Det settes opp en løype til hvert lag, med bruk av kjebler. Den første kjebla settes 15-20 meter fra start, de neste 5 kjeblene settes med 1-2 meters avstand mellom hver. Hvert lag får hver sin terning, denne kastes mellom hvert løp. Det er totalt 6 kjebler og terningen viser derfor hvilken kjeble eleven skal løpe til. Det laget som først gjennomfører har vunnet.</p> <p>Kortstokkstafetten: Fire lag stiller opp i hvert sitt hjørne av en firkant, merket med kjebler. En kortstokk plasseres i midten av firkanten med kortets ”ansikt” ned. Hvert lag får hver sin kortfarge (spar, kløver, ruter, hjerter). En og en elev fra hvert lag løper inn og vender et kort. Er det riktig kortfarge tar eleven det med seg til laget, er det feil løper eleven tomhendt tilbake og veksler med neste mann på laget. Leken er over når et lag har hentet alle kortene i sin kortfarge.</p>	<p>Her er fokuset å reagere på tallet fra terningen og komme forrest mulig frem til den kjebla som terningen viser.</p> <p>Laget skal sammen samle alle kortene for og vinne. Dette klarer de ved å reagere raskt og løpe hurtig.</p>
5 min	Avslutning	Felles samling og uttøying.	Elevene og lærer oppsummerer økta.

Vedlegg 4: Spørreskjema

1. Kjønn (*ett kryss*)

Mann:

Kvinne:

2. Har du deltatt på de to siste øktene i kroppsøving? (*ett kryss*)

Ja:

Nei:

3. Hvor motivert er du i faget kroppsøving? (*ett kryss*)

Veldig motivert

Ganske motivert

Passe motivert

Lite motivert

Svært lite motivert

4. Hvilke av disse aktivitetene i kroppsøving motiverer deg mest?

(*Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best.*)

Ballspill:	
Basis trening:	
Dans:	
Lek:	
Turn:	
Friidrett:	
Svømming:	
Annet:	

5. Hvor godt liker du aktiviteten lek i faget kroppsøving? (ett kryss)

- Veldig godt
- Ganske godt
- Passe motivert
- Mindre godt
- Lite godt

6. Hvilken økt var mest motiverende? (ett kryss)

- Økt 1:
- Økt 2:
- Begge:

7.a. Hva motiverte deg i økt 1?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Konkurransen:	
Øvelsene:	
Treningen:	
Aktiviteten:	
Læreren:	
Ingenting:	

7.b. Hvorfor motiverte det deg?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Fordi det var gøy:	
Fordi det var motiverende:	
Fordi det var mulig å vinne:	
Fordi jeg følte jeg måtte:	
Fordi jeg skal få karakter i faget:	
Ingenting:	

8.a. Hva motiverte deg i økt 2?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Konkurransen:	
Øvelsene:	
Treningen:	
Aktiviteten:	
Læreren:	
Ingenting:	

8.b. Hvorfor motiverte det deg?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Fordi det var gøy:	
Fordi det var motiverende:	
Fordi det var mulig å vinne:	
Fordi jeg følte jeg måtte:	
Fordi jeg skal få karakter i faget:	
Ingenting:	

9. Hvilken øvelse i økt 1 motiverte deg mest?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Individuell løping:	
Løping med oppgaver fra lærer:	
Startakselerasjon:	
Taktskifte:	
Forfølgelsesløp:	
Divisjonsløp:	

10. Hvilken øvelse i økt 2 motiverte deg mest?

(Ranger tre av alternativene fra 1 – 3, hvor 1 er best).

Armer og bein:	
Nord, sør, øst, vest:	
Konglestafett:	
Hvem tar ballen:	
Terning stafetten:	
Kortstokk-stafetten:	

11. Hvilken kroppsøvings økt føltes tyngst for deg og gjennomføre fysisk? (ett kryss)

Økt 1:

Økt 2:

Begge:

12. I hvilken økt følte du mest mestring og glede? (ett kryss)

Økt 1:

Økt 2:

Begge gav meg like mye mestring og glede:

13. Kunne du tenke deg å ha mer lek i kroppsøvingsfaget? (ett kryss)

Ja

Nei

Vet ikke

14. Kunne du tenke deg flere økter tilsvarende økt 2 i kroppsøvingsfaget? (ett kryss)

Ja:

Nei:

Vet ikke:

15. Er det viktig for deg som elev og ha en motiverende lærer? (ett kryss)

Ja:

Nei:

Vet ikke

16. Påvirker lærerens adferd din motivasjon i kroppsøving? (ett kryss)

Ja:

Nei:

Vet ikke:

17. Hvor godt føler du at læreren din motiverer deg i faget kroppsøving? (ett kryss)

Veldig godt

Ganske godt

Passe godt

Mindre godt

Lite godt

Tusen takk for at du deltok på denne undersøkelsen 😊

