



Lærerutdanning og naturvitenskap

Marthe Veidahl Berg

Bachelor
Fysisk aktivitet i barnehagen

Physical activity in pre-school

3 BLUS

Vår 2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Sammendrag

Tittel: Fysisk aktivitet i barnehagen

År: 2017

Forfatter: Marthe Veidahl Berg

Sider : 33

Emneord: Fysisk aktivitet, det fysiske miljøet, voksenrollen

Sammendrag: Hensikten med denne oppgaven var å se nærmere på hvordan personalet i barnehagen kan legge til rette for at barn i alderen 2-3 år kan oppnå helsedirektoratets anbefalinger om minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Den kvalitative metoden intervju ble gjennomført i tre ulike barnehager i Norge for å besvare problemstillingen på best mulig måte. Resultatene viser at det er ulikheter i hvordan de respektive barnehagene arbeider med fysisk aktivitet, hvor mye kompetanse den enkelte barnehage sitter inne med og hvor mye fysisk aktivitet vektlegges. For at barn i alderen 2-3 år skal oppfylle anbefalingene til helsedirektoratet synes voksenrollen særdeles viktig. Personalet må motivere barna ved å ha fokus på mestring, være gode rollemodeller og spre bevegelsesglede gjennom aktiv deltakelse og tilretteleggelse av det fysiske miljøet slik at det stimulerer til fysisk aktivitet.

Title: Physical activity in pre-school

Year: 2017

Authors: Marthe Veidahl Berg

Pages: 33

Keywords: Physical activity, the physical environment, adult role

Summary: The purpose of this assignment was to examine how staff in pre-schools can facilitate the recommendations for children between the age of 2 and 3 to participate in 60 minutes of physical activity every day, set by the Norwegian Ministry of Health and Care. The qualitative research method used in this assignment was interviews, conducted in three different pre-schools in Norway. The results show that there are differences in how the pre-schools implement physical activity, in the competence levels of each pre-school and how much emphasis is being put on physical activity. In order for children between the ages of 2 and 3 to meet the requirements set by the Ministry of Health and Care, the adult role appear to be particularly important. The staff must motivate the children by focusing on mastery, by being good role models and by spreading joy of movement through actively participating and facilitating the physical environment to stimulate physical activity.

Forord

Den foreliggende bacheloroppgaven ble til ved barnehagelærerutdanningen på Høgskolen i Innlandet. Med mitt store engasjement for fysisk aktivitet og barn førte dette til at temaet for denne oppgaven falt på tilretteleggelse for fysisk aktivitet i barnehagen. Arbeidet med bacheloroppgaven har vært spennende og svært lærerik, hvor jeg har fått mer kunnskap om et viktig tema som er meget sentralt for meg som pedagog i barnehagen.

Jeg vil takke mine tre intervjupersoner for deltakelse og et godt samarbeid, i tillegg til lærerike samtaler i etterkant. Jeg vil også takke min veileder Siri-Christine Seehuus for utfordrende tanker og gode råd i hele prosessen med bachelor.

Oslo, 20. mai 2017

Marthe Veidahl Berg

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	2
FORORD	3
1.0 INNLEDNING	5
1.1 PROBLEMSTILLING	5
1.2 OPPGAVENS OPPBYGNING	6
2.0 TEORI	6
2.1 FYSISK AKTIVITET	6
2.1.1 VIKTIGHETEN AV FYSISK AKTIVITET	7
2.1.2 ANBEFALINGER FOR FYSISK AKTIVITET HOS BARN OG UNGE	8
2.1.3 BEVEGELSESGLEDE OG MESTRING	8
2.2 TILRETTELEGGING	9
2.2.1 DET FYSISKE MILJØET I SAMSPILL MED FYSISK AKTIVITET	9
2.2.2 VOKSENROLLEN	10
2.2.3 FYSISK AKTIVITET SOM METODE I PEDAGOGISK ARBEID	11
2.2.4 MOTIVASJON	12
3.0 METODE	13
4.0 RESULTAT	14
4.1 FYSISK AKTIVITET	14
4.2 DET FYSISKE MILJØET	16
4.3 VOKSENROLLEN	17
5.0 DRØFTING	18
5.1 FYSISK AKTIVITET	18
5.2 DET FYSISKE MILJØET I SAMSPILL MED FYSISK AKTIVITET	20
5.3 VOKSENROLLEN	22
6.0 KONKLUSJON	24
6.1 VIDERE FORSKNING	25
7.0 REFERANSELISTE	26
8.0 VEDLEGG	30
8.1 INTERVJUGUIDE	30
8.2 SAMTYKKESKJEMA	32

1.0 Innledning

Forskning rapporterer om lave nivåer av fysisk aktivitet og høye nivåer av stillesittende tid hos barn i barnehagen (Venetsanou, Kambas & Giannakidou, 2015, s. 200). Den internasjonale trenden mot usunn livsstil er en økende bekymring, og dette har skapt en generasjon med barn som kan være de første i historien til å få en kortere forventet levetid enn sine foreldre (Lu & Motague, 2016, s. 409). Berg og Mjaavatn (2009, s. 54) hevder at intervensjoner i førskole kan være med på å fremme nivået av fysisk aktivitet hos barn. Dette virker interessant når barn tilbringer 41 timer eller mer i barnehage hver uke (Osnes, Skaug & Kaarby, 2015, s. 250).

Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017, s. 3,14-15) påpeker at vaner dannes i tidlig alder, og dermed kan vaner som barna tilegner seg i barnehagen være livet ut. Ut ifra dette så skal barnehagen ha en helsefremmende funksjon og være en arena for daglig fysisk aktivitet, og legge til rette for bevegelsesglede og motorisk utvikling hos alle barn. Videre belyser forskriften om at personalet i barnehagen har en viktig oppgave i arbeidet med fysisk aktivitet i barnehagen, når de skal kjenne til og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende tiltak hos barn. Personalet skal være aktive og tilstedeværende, anerkjenne mestring og utfordre barna til kroppslig lek. De skal også være rollemodeller som bidrar til at barna utvikler gode vaner, holdninger og kunnskaper om fysisk aktivitet.

På bakgrunn av dette falt valget på teamet fysisk aktivitet i barnehagen og viktigheten av voksenrollen for å øke nivået av fysisk aktivitet blant barn. Målet for denne undersøkelsen er å gi rike beskrivelser innenfor temaet fysisk aktivitet i barnehagen og voksenrollen sett i samsvar med tre ulike barnehager i Norge. I tillegg kan oppgaven gjelde i andre sammenhenger, i håp om at den kan fungere som et redskap til refleksjon for andre barnehager (Bergsland & Jæger, 2014, s. 80-81).

1.1 Problemstilling

Hvordan kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i alderen 2-3 år kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag?

1.2 Oppgavens oppbygning

Den foreliggende oppgaven begynner med en introduksjon av tema og problemstilling. Deretter redegjøres det for relevant teori hvor fokuset er på fysisk aktivitet og viktigheten av denne, og tilrettelegging med vekt på det fysiske miljøet og voksenrollen. Så blir oppgavens kvalitative metode beskrevet og deretter presenteres resultatene. Disse resultatene blir så drøftet opp mot relevant teori, hvor det avslutningsvis svares på oppgavens problemstilling med en konklusjon.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan bestå av spontane, planlagte og/eller organiserte aktiviteter, og foregå som lek eller forflytning (Berg & Mjaavatn, 2009, s. 45). Berg og Mjaavatn (2009) definerer fysisk aktivitet som ”all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket” (s. 45). Osnes, Skaug og Kaarby (2015, s. 105) har tilsvarende definisjon, men poengterer at energiforbruket skal økes utover hvilenivå. Fysisk aktivitet i samsvar med lek kalles gjerne for kroppslig lek og er definert som ”fysisk aktivitet i lekende kontekst med energiforbruk godt utover hvilenivå” (Osnes et al., 2015, s. 145). Det er her viktig å huske på at det bare er barnet som kan definere om det er lek eller ikke (Osnes et al., 2015, s. 105).

Evnen et menneske har til å utføre fysisk aktivitet består av et sett med egenskaper som en har eller erverver seg. Disse egenskapene kalles fysisk form (Anderssen, Kolle, Steene-Johannessen, Ommundsen & Andersen, 2008, s.10) og har sammenheng med fysisk aktivitet på grunn av at fysisk form krever bevegelse. Det sier derimot ikke at fysisk aktive barn er i god fysisk form, men at regelmessig fysisk aktivitet med moderat intensitet vil føre til bedring av den fysiske formen. For at barn skal kunne være fysisk aktive og motivert til å delta i ulike typer aktiviteter er det en forutsetning at de har et minimum av visse egenskaper. Disse egenskapene består av fysiske egenskaper som utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og bevegelighet, og koordinative ferdigheter som balanse, rytme, romorientering, reaksjonsevne, øye-håndkoordinasjon, øye-fotkoordinasjon, tilpasset kraft og spenningsregulering. Det er viktig at barn får mulighet til å stimulere disse egenskapene så tidlig som mulig, men i en lystbetont og lekpreget atmosfære (Osnes et al., 2015, s. 106-112).

Fysisk aktivitet for barn kan være lek, friluftsliv og fysisk fostring. I lek er barn fysisk aktive når de løper, klatrer eller bruker grovmotoriske ferdigheter. Noen typer lek innebærer mer

fysisk aktivitet enn andre. I friluftsliv er de fysisk aktive når de går eller løper og bruker terrenget aktivt. Når det gjelder fysisk fostring er barna fysisk aktive ved tilrettelagte aktiviteter hvor barna bruker store muskelgrupper og får en del høyere puls enn ved hvile (Lundhaug, 2010, s. 139). ”Barn skal ikke drive spesifikk trening, men forholdene bør ligge til rette slik de kan bli naturlig stimulert gjennom vanlig lek og aktiviteter i forskjellige miljøer” (Osnes et al., 2015, s. 113).

2.1.1 Viktigheten av fysisk aktivitet

Grunnlaget for vaner bestående av fysisk aktivitet dannes i de tidlige barneårene (Giske, Tjensvoll og Dyrstad, 2010, s. 53; Timmons et al., 2012, s. 774). Mønstrene som barn tilegner seg i tilknytning med fysisk aktivitet kan dermed indirekte påvirke vår framtidige helse (Haga, 2013, s. 266; Timmons et al., 2012, s. 785). Gode vaner i samsvar med fysisk aktivitet tidlig bidrar til å skape gode vaner i voksen alder, som igjen er med på å forebygge ulike livsstilssykdommer (Osnes et al., 2015, s. 25) og en senere utvikling av mindre usunne aktivitetsvaner (Larson et al., 2014, s. 220). Tiltak som aktiveres tidlig i barndommen viser seg å være lovende på grunn av at miljøene som barn oppholder seg i er mer kontrollerbare enn hos eldre barn og voksne, slik at sannsynligheten for vellykket atferdsendring er større (Larson, Normand, Morley & Miller, 2014, s. 220). Barnehagen spiller en sentral rolle i føringer for helsen i voksen alder, når de fleste barn tilbringer 41 timer eller mer i barnehagen per uke (Osnes et al., 2015, s. 25, 250). På grunn av dette er den i tillegg en sentral faktor når det gjelder muligheten til å øke barns fysiske aktivitetsnivå (Venetsanou et al., 2015, s. 205).

Mennesker er skapt til å være i bevegelse, og det er en vesentlig del av det å være et menneske. Barn har et behov for å mestre sin egen kropp og de bevegelsene som trengs for å mestre livet og verden (Moser, 2013, s. 31-32). For at barn skal utvikle en god helse med normal og god vekst er de avhengige av regelmessig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014b). Regelmessig fysisk aktivitet gir helsegevinster i alle aldersgrupper, og forskning viser at fysisk aktive mennesker erverver økt levetid og livskvalitet sammenlignet med inaktive mennesker (Helsedirektoratet 2014a, s. 11). Varierte og allsidige erfaringer med kroppsbevegelser gir barn naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet. Disse erfaringene legger et grunnlag for mestring av aktiviteter i ulike typer miljøer, som igjen fører til at barn får en allsidig og god utvikling av motoriske ferdigheter. Fysisk aktivitet henger dermed sammen med motoriske ferdigheter, og disse to kan utvikles ved hjelp av at de ansatte i barnehagen legger godt til rette for fysisk aktivitet (Fjørtoft, 2010, s. 123-124). Venetsanou et al. (2015, s. 205) hevder at hvis barn innehar et høyt nivå av motoriske ferdigheter i tidlig

alder kan dette gjøre det lettere for dem å delta i fysisk aktivitet. Motoriske ferdigheter spiller en viktig rolle i sosial utvikling (Kippe, 2010, s. 155) og kan bidra til en høyere sosial status, lettere inngang i sosiale relasjoner og forbedring av språk og kommunikasjon (Moser, 2013, s. 33).

2.1.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet hos barn og unge

Helsedirektoratet (2014a, s. 11-12) anbefaler barn og unge å være fysisk aktive i minimum 60 minutter hver dag. Den fysiske aktiviteten bør gjennomføres med moderat eller høy intensitet. Minimum tre ganger i uken bør den fysiske aktiviteten være av høy intensitet, når dette vil gi økt styrke til muskler og skjelett. Videre anbefaler de at den fysiske aktiviteten bør bestå av allsidige og varierte aktiviteter slik at barna sikres optimal utvikling av fysisk form. Moderat intensitet er aktiviteter som etterfølges av raskere pust enn vanlig, dette kan for eksempel være hurtig gange. Med høy intensitet menes aktiviteter som etterfølges av mye raskere pust enn vanlig, slik som løping. Aktiviteter med moderat til høy intensitet vises ved at barna er varme, andpustne, slitne og svette (Osnes et al., 2015, s. 246). Fysisk aktivitet utover disse 60 minuttene gir barna ytterligere helsegevinster (Helsedirektoratet, 2014a, s. 12).

I tillegg anbefaler Helsedirektoratet (2014b) at barn og unge begrenser tiden de sitter stille ved at den stykkes opp i perioder med aktivitet. De understreker videre viktigheten av at inne- og utearealer inviterer til variert lek, og at barna bør stimuleres til utvikling av grunnleggende bevegelser som gir variert og allsidig bevegelseslære. De anbefaler også at barn skal tilbringe tid ute hver dag, og at frilek er den typen lek som bør dominere, med innslag av organisert lek.

2.1.3 Bevegelsesglede og mestring

Bevegelsesglede hos barn kommer til syne i bevegelsesaktiviteter og leker ved at de uttrykker gleden ved det å være i bevegelse, og stolthet for ny tilegnelse av ferdigheter og over mestring av egen kropp (Gottschalck & Mathiassen, 2012, s. 197). At barn opplever glede ved å bevege seg i tidlig alder vil skape et godt utgangspunkt resten av livet. Denne gleden ved bevegelse er noe man må ta vare på og legge til rette for. Det finnes store individuelle forskjeller og de ansatte i barnehagen må sørge for at alle barna finner en form for bevegelse som passer dem, slik at alle får muligheten til å oppleve bevegelsesglede (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s.15-16). Gode erfaringer med fysisk aktivitet tidlig i livet legger til rette for livslang bevegelsesglede (Helsedirektoratet, 2014b).

Stortingsmelding nr. 34 understreker at ”hvert enkelt barn skal oppleve glede og mestring i barnehagen” (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 92). Mestring er svært vesentlig for at barn skal bli engasjerte og motiverte til fysisk aktivitet. Mestring omhandler suksess med kropp og bevegelse, ofte i samhandling med andre mennesker, med egen kropp eller objekter. Opplevelse av kroppslig mestring kan påvirke barns selvoppfattelse i positiv retning, og selvoppfattelse er en viktig del av personligheten (Osnes et al., 2015, s. 22). Mestring trenger ikke nødvendigvis bety å mestre noe og å ha tilegnet seg en ferdighet, det handler også om prosessen med å takle en utfordring og våge å prøve. Mestringsprosessen er like viktig som mestring av selve ferdigheten (Arnesen, 2010, s. 36-37).

2.2 Tilrettelegging

2.2.1 Det fysiske miljøet i samspill med fysisk aktivitet

Stortingsmelding nr. 34 hevder at kvalitet i barnehagen også omfavner barnehagens fysiske miljø inne og ute, og tilrettelegging for fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, s. 92). Hva barnehagen tilbyr barna av fysiske rammer vil enten fremme eller hemme bevegelses- og aktivitetsmulighetene, og dermed også nivået av fysisk aktivitet (Jørgensen, 2013, s. 256; Osnes et al., 2015, s. 58; Fjørtoft, 2010, s. 125) som igjen påvirker barnas motivasjon og bevegelsesglede (Bjørger, 2013, s. 307).

Barns fysiske aktivitet forekommer i et samspill med fysiske og sosiale miljøer som barna er en del av (Stokke, Weydahl & Calogiuru, 2014, s. 2). Samspillet mellom det fysiske miljøet og individet blir kalt affordance. Affordance omfatter de funksjonene et element i miljøet har å tilby individet (Storli, 2013, s. 339). Barn tolker både miljøet ute og inne etter hvilke muligheter det har for aktivitet. Barn persiperer miljøet ut ifra dets potensiale for lek (Hagen & Sandseter, 2013, s. 324) og denne persepsjonen kan kalles en innbydelse til handling (Meer, 2013, s. 169). Tolkningen barnet gjør av det fysiske miljøet er unik og avhengig av kroppsstørrelse, styrke, personlighet, motoriske ferdigheter og tidligere erfaring (Storli, 2013, s. 339). Fra sitt perspektiv oppfatter barna miljøet rundt seg og de mulighetene det gir dem. Mulighetene blir utforsket gjennom lek og fysisk aktivitet (Hagen, 2010, s. 3). Fysisk aktiv lek kan forstås som et komplisert samspill mellom barnets egenskaper og de ulike handlingsmulighetene som barnet tilbys av det fysiske miljøet (Storli, 2013, s. 340).

Utforming av barnehagenes uteområde spiller en viktig rolle for barns utvikling, og det fysiske miljøet skal utformes slik at alle barn får mulighet til å delta i lek og ulike aktiviteter som fremmer bevegelsesglede, læring og mestring (Storli, 2013, s. 340). Uteområdet er det

området i barnehagen som gir mest fysisk aktivitet, og det er derfor viktig med godt tilrettelagte uteområder som innbyr til nettopp dette. Den aller beste forsikring om at barn er i bevegelse er at de er ute (Fjørtoft, 2010, s. 132). Lek i variert naturterreng gir gode muligheter for variasjon i lek og fysisk aktivitet. Disse variasjonene stimulerer til utvikling av motoriske ferdigheter, spesielt balanse, koordinasjon og utholdenhet i tillegg til bedre kroppsbeherskelse (Fjørtoft, 2010, s. 127; Lundhaug, 2010, s. 140). Turdager fører ikke nødvendigvis til et høyere nivå av fysisk aktivitet, og det er i hovedsak fremkomstmiddelet til og fra turstedet som gir aktivitet (Giske et al., 2010, s. 59).

Hvordan barnehagens fysiske innemiljø er innredet og hvilke regler de ansatte etablerer for barna setter rammer for deres bevegelsesmuligheter (Hagen & Sandseter, 2013, s. 321). Det viser seg også at bruk av gymsal i det pedagogiske arbeidet kan være et godt virkemiddel for å øke nivået av fysisk aktivitet hos barn (Giske et al., 2010, s. 59). Lek inne reduserer aktivitetsnivået mellom 80-90% når den sammenlignes med lek ute eller i gymsal (Giske et al., 2010, s. 58). Derimot er de aktive barna i barnehagen aktive uavhengig av hvilket miljø de befinner seg i. Barnets gener eller personlige egenskaper ser dermed ut til å spille en stor rolle for hvor fysisk aktiv barnet er (Storli & Hagen, 2010, s. 451, 455).

Planlegging og tilrettelegging av miljøet må ikke bare ha fokus på bevegelseslek, men også på tilrettelegging for naturlig stimulering til fysisk aktivitet initiert av barnet (Hagen & Sandseter, 2013, s. 325). Personalet i barnehagen kan motivere barna til bevegelse ved å tilby dem et spennende og utfordrende miljø hvor barna kan ta i bruk sin kreativitet. Barna kan selv skape mye fysisk aktivitet ved at de fritt kan styre leken selv. Det fysiske miljøet, organiseringen av dagen og personalets roller henger tett sammen i en symbiose i forhold til barns fysiske aktivitetsnivå (Hagen & Rystad, 2014, s. 42).

2.2.2 Voksenrollen

De ansatte i barnehagen vil alltid være rollemodeller for barn og dermed så har de en stor påvirkning på deres hverdag (Arnesen et al., 2010, s.28). De ansattes holdninger vil påvirke barna og positive holdninger til fysisk aktivitet kan igjen påvirke barna til å utvikle de samme positive holdningene (Lundhaug, 2010, s. 141). Rollemodeller skal motivere barna til bevegelsesglede, og når den voksne skaper bevegelsesglede får barna lyst til å bruke sin egen kropp i samspill med andre barn (Sandholm, 2012, s. 13, 20). De ansatte må legge til rette for situasjoner og aktiviteter hvor de inspirerer og motiverer barna, og barna trenger god tid til å utfordre og utvikle seg selv, i både organiserte aktiviteter og i fri utfoldelse (Arnesen et al.,

2010, s.28). Deltagelse av en voksen i fysisk lek kan øke aktivitetsnivået og skape nye ideer til lek (Lundhaug, 2010, s. 141). Det er derfor viktig at det fysiske miljøet blir sett på som et pedagogisk miljø (Hagen, 2015, s. 14).

Personalet fungerer som kroppslige formidlere i barnehagen. De må være bevisst på hvilke rammer de setter for kroppslige bevegelser i tillegg til bevissthet om sin egen kropps atferd og hvordan man er til stede. Kropp imiterer kropp, hvor den enes kropps aktivitet inspirerer en annen. Pedagogens viktigste redskap er kroppen, når bevegelse er noe som smitter. De menneskene som er entusiastiske og fungerer som igangsettere med et brennende engasjement er en viktig nøkkel til å stimulere motivasjon og lyst hos barna (Sandholm, 2012, s. 15-16). De ansatte i barnehagen som motiverer barn og voksne med sitt engasjement og innlevelse kan kalles en begeistringssmitter. Han/hun er en trygg og omsorgsfull ansatt som er til stede med hele seg (Arnesen et al., 2010, s. 19).

De ansattes faglighet og engasjement for fysisk aktivitet ser ut til å være avgjørende for å inspirere de barna som er lite fysisk aktive (Giske et al., 2010, s. 60). Strukturerte aktiviteter planlagt av kunnskapsrike ansatte viser seg å gi små barn mer fysisk aktivitet i barnehagen (Bower et al., 2008, s. 28), og ustrukturerte aktiviteter ser ut til å ha en lavere intensitet (Giske et al., 2010, s. 54). Barnehager som har mindre fast utstyr til lek og mer flyttbart utstyr gir mer aktive barn. På denne måten kan pedagogene tilrettelegge omgivelsene til økt fysisk aktivitet (Stokke et al., 2014, s. 3).

2.2.3 Fysisk aktivitet som metode i pedagogisk arbeid

Kropp og bevegelse kan brukes som en metode for å nå ulike typer mål som ikke er direkte knyttet til kropp og bevegelse, hvor målene er utenfor selve aktiviteten eller leken (Osnes et al., 2015, s. 60). Pedagogisk idrett kommer fra det danske begrepet ”pædagogisk idræt” og kan forstås som pedagogisk aktivitet. I pedagogisk idrett kommer pedagogikken før idretten, som betyr at idrett, lek og bevegelse er et middel og en metode for å oppnå et pedagogisk mål. I tillegg er det fire fokuspunkter som dekker barnas generelle utvikling. Disse fokuspunktene er fysisk, psykisk, sosial og kognitiv utvikling. Dette på bakgrunn av at mennesker utvikler seg ved hjelp av aktivitet og bevegelse i et gjensidig og sosialt samspill med andre mennesker i verden. Et svært sentralt begrep i pedagogisk idrett er pedagogisk bakdør. Dette betyr at en som pedagog alltid skal sørge for deltakelse i aktiviteten på ulike nivåer og på ulike møter (Sandholm, 2012, s. 14). Pedagogisk idrett er et redskap som skal skape rammer slik at alle barn skal lære noe ut over aktiviteten, slik som bevegelsesglede, balanse, samarbeid,

konfliktløsning, seier, nederlag og mer. Det skal være deltakelse og utvikling for alle deltakerne, uansett utviklingsnivå (Brøndsted, 2012, s. 32-33). Når både hodet og kroppen deltar i utfordringer og lek er potensialet for læring stort, og hvis det i tillegg foregår i en sammenheng som oppleves ekte og meningsfull er forutsetningen for å huske bedre og forstå budskapet optimalt (Sandholm, 2012, s. 15-16; Öhman, 2012, s. 184).

2.2.4 Motivasjon

Motivasjon defineres som ”mobilisering av energi og retning til å skape interesse og utvikle engasjement og lyst til å investere av seg selv i bestemte aktiviteter og handlinger” (Lillemyr, 2007, s. 29). Motivasjon kan knyttes til alle menneskers følelser, tanker og vurderinger og er det som holder alle mennesker gående og gir en drivkraft til aktiviteter, handlinger og tenkning. Dette igjen resulterer i tilegnelse av kunnskap og ferdigheter, erfaringer og opplevelser (Lillemyr, 2007, s. 31, 35).

Motivasjon kan deles opp i indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon kan defineres som ”motivasjon for å engasjere seg i en handling eller aktivitet for aktivitetens eller handlingens egen skyld, ikke fordi vi vil oppnå noe annet med det” (Bjørge 2013, s. 138). Her er det en type indre belønning som er gjeldende, slik som en genuin interesse eller indre tilfredsstillelse. Indre motivasjon skaper en drivkraft mot beherskelse av egen kropp og egne omgivelser. Dette kan være med på å skape tiltro til egen selvoppfatning hvis en lykkes med aktiviteten og øke egen identifikasjon med andre og omverdenen (Bjørge, 2013, s. 307). Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi beskriver fenomenet indre motivasjon med begrepet flyt. Flyt betyr at barnet er oppslukt av den aktiviteten det bedriver, har full kontroll på den og sanser verken tid eller sted. I en flyttilstanden er det et optimalt forhold mellom utfordringer og ferdighetsnivå hos barnet, og skal barnet oppnå dette må det få leke i fysiske miljøer som er kjennetegnet av mangfold og variasjon. Flyttilstanden vil oppleves positiv ved at de mester og behersker egen kropp, og de oppnår stor tilfredsstillelse. Denne opplevelsen kan igjen motivere til opprettholdelse og mer utprøving av aktiviteten (referert i Osnes et al., 2015, s. 153). Ytre motivasjon kan forklares som en type motivasjon hvor det er en form for belønning som er drivkraften bak aktiviteten eller handlingen (Lillemyr, 2007, s. 19, 138). Ytre motiverte barn motiveres til aktivitet gjennom stadig tilbakemeldinger fra andre, måling av seg selv opp mot andre eller premier for deltakelse i aktiviteten (Bjørge, 2013, s. 307).

Kravene som trengs for utførelse av aktiviteten må ikke være for lette, men heller ikke for vanskelige slik at det virker demotiverende. Barna må oppleve aktivitetene som utfordrende

samtidig som de opplever mestring (Fjørtoft, 2010, s. 125). Sandholm (2012, s. 20) hevder at pedagogen alltid må sørge for at det er ulike vanskelighetsgrader på aktivitetene, slik at det er mulig for alle barn å delta uavhengig av ferdighetsnivå. Pedagogen må i tillegg være bevisst sin egen kropp i lek sammen med barna og på den måten motivere barna til bevegelsesglede og flyt. Den voksnes deltakelse i aktivitet og lek er svært viktig, når kropp imiterer kropp. Aktiv deltakelse inspirerer og motiverer barna til aktivitet og utprøving (Stensberg, 2012, s. 85). Derimot kan tilbakemeldinger fra de voksne i barnehagen påvirke barnets motivasjon for fysisk aktivitet ved å fremme eller hemme den. Dette kan gjøre seg gjeldende ved for eksempel at de voksne oppfordrer og motiverer barna til å være forsiktige i gitte situasjoner, som igjen kan føre til at barna holder seg mer passive (Bjørger, 2013, s. 307).

3.0 Metode

I denne oppgaven er intervju valgt som metode. Intervju er en kvalitativ metode som gjør det mulig å få tak i intervjupersonens beskrivelse av den livssituasjonen han eller hun befinner seg i (Dalland, 2012, s. 153), og fortolkningen av den innsamlede informasjonen har stor betydning. Intervju baserer seg på et subjekt-subjekt forhold mellom intervjuer og intervjuperson (Bergsland & Jæger, 2014, s. 66-67) og i denne samrelasjonen produseres kunnskap. Denne kunnskapen skal også kunne si noe utover den personen som er intervjuet (Dalland, 2012, s. 151). En av farene ved kvalitativ metode er at et menneske vil alltid ha tanker om fenomener en møter, bevisst eller ubevisst (Bergsland og Jæger, 2014, s. 68). Dette vil i neste omgang påvirke bearbeiding og tolkning av de innsamlede dataene (Dalland, 2012, s. 121).

Intervjupersonene i denne oppgaven består av to pedagogiske ledere og en idrettspedagog i tre ulike barnehager. En barnehage har temaet idrett og fysisk aktivitet som fokus og ligger i en storby, en barnehage ligger midt i byen og er omringet av trafikk og store boligblokker, mens den siste barnehagen ligger på bygda og er omringet av skog og store jorder. Det å velge barnehager med ulikt miljø var bevisst for å se på likheter og ulikheter i arbeidet de ansatte gjør i tilrettelegging av fysisk aktivitet for barn i forhold til beliggenhet og nærmiljø. De utvalgte barnehagene og intervjupersonene ble valgt på bakgrunn av kjennskap og praksiserfaringer. Intervjupersonene ble kontaktet via mail med et informasjonsskriv om tema, problemstilling og målet med den foreliggende oppgaven, i tillegg til informasjon om full anonymitet. Lyddopptak av intervjuene ble transkribert ordrett og slettet etter transkribering.

For å sikre at regler for personvern og konfidensialitet opprettholdes ble det valgt å bruke ”Barnehage Gul”, ”Barnehage Rød” og ”Barnehage Orange” som benevnning på de ulike barnehagene, og ”intervjuperson” som benevnning på de tre deltakerne. Når en samler inn informasjon fra barnehager må regler for personvern og konfidensialitet etterfølges. Dette innebærer full anonymisering og at det ikke offentliggjøres personlige informasjon som kan avsløre intervjupersonenes identitet eller barnehage (Bergsland & Jæger, 2014, s. 85).

4.0 Resultat

4.1 Fysisk aktivitet

Hva betyr begrepet fysisk aktivitet for deg, og hvilke tanker har du om fysisk aktivitet for barn?

Barnehage Gul: ”Fysisk aktivitet betyr all den aktiviteten som starter ut fra skjelettmuskulaturen og som går utover hvilemetabolismen”. Om betydningen av fysisk aktivitet for barn svarer intervjupersonen ”Åh – det er så viktig! Det er så viktig at barn får gode opplevelser med det å være i bevegelse. Dette er igjen viktig for de vanene de tar med seg videre i livet”. Intervjupersonen forteller videre at det ikke er alle familier som er like mye ute i skogen eller ute generelt. Her har barnehagen en viktig rolle når det gjelder å gi barn førstehåndserfaringer og gode opplevelser med mat på bål, tur og det å være i bevegelse, samtidig som man har fokus på å gi barna en mestingsfølelse sånn at de ønsker å være aktive videre og tar med seg dette inn i skoleårene.

Barnehage Rød: ”Fysisk aktivitet er å være i bevegelse og å bruke kroppen aktivt”. Når det gjelder fysisk aktivitets betydning for barn svarer intervjupersonen at det er svært viktig at man får lov til å bruke kroppen så mye som mulig, særlig når man er 2-3 år. ”I barnehagen skal vi ha fokus på å være i fysisk aktivitet og å bruke kroppen vår, for den tiden hvor man bare vil sitte inne og se på TV/iPad kommer raskere enn man aner, og det ønsker jeg ikke at de skal lære her”.

Barnehage Orange: ”Det er noe jeg er veldig opptatt av og det er viktig for meg at barna skal ha fysisk aktivitet hver dag”. I barnehagen har de et fokus på fysisk aktivitet og de legger ofte opp til bevegelse i samlingsstunder. Intervjupersonens tanker om fysisk aktivitet og barn er at det er kjempeviktig, og de har selv valgt å bruke en del penger på å kjøpe inn materialer som de kan bruke i barnehagen for å øke det fysiske aktivitetsnivået til barna. ”Vi har akkurat hatt

planleggingsdag som går på nettopp dette med fysisk aktivitet og vi har fått litt informasjon om hvordan det ligger an her i kommunen i forhold til overvekt og inaktive barn”.

Hva gjør dere av fysisk aktivitet inne og ute?

Barnehage Gul: Inne i barnehagen så har de både frilek og organiserte aktiviteter. Dette gjelder også for barnehagens idrettshall, som de har tilgang på to ganger i uken. Den ene dagen gjennomføres det en øktplan som idrettspedagogene i barnehagen har laget, mens den andre dagen prøver de å ha litt organisert lek samtidig som at barna skal få lov til å utfolde seg friere. Barnehagen har også mye organiserte aktiviteter ute, i tillegg til frilek. De starter ofte med organiserte aktiviteter og når aktiviteten flyter ut går de over til frilek hvor barna gjør det de selv har lyst til. Metoden som barnehage Gul jobber ut ifra kalles pedagogisk idrett, og tanken deres er at barn lærer ved å bruke hele kroppen. De benytter seg derfor av øktplaner i hall og mye organiserte aktiviteter. De deler opp året i fire perioder hvor hver periode har spesielle fokusområder som stimulerer fysisk, psykisk, kognitiv og sosial utvikling. De har i tillegg en rød tråd mellom øktplanene og det pedagogiske arbeidet som de pedagogiske lederne gjør.

Barnehage Rød: Inne har barnehagen både organiserte aktiviteter og frilek. De har ingen faste aktiviteter som de gjennomfører hver uke, men de varierer mellom organiserte aktiviteter som hinderløype, sangleker og dansing. Ute har barnehagen mest frilek, og en gang i blant organiserte aktiviteter. Hvis de har organiserte aktiviteter, så skjer dette mest på sommeren hvor de har regelleker, ballspill, sangleker eller benytter seg av en stor fallskjerm.

Barnehage Orange: Barnehagen har tilgang til en stor gymsal hver mandag, og her gjennomfører de organiserte aktiviteter og frilek med det utstyret som er tilgjengelig der. I tillegg til det så har barnehagen et stort fellesrom med god plass til fysisk aktivitet som de prøver å benytte de resterende dagene av uka. Når barna er ute er det ikke så mye organiserte aktiviteter som fokuserer på fysisk aktivitet, men utover sommerhalvåret benytter de seg av regelleker og hopper tau, og aking og ski på vinteren.

Hva er du opptatt av at barna skal sitte igjen med når det gjelder fysisk aktivitet?

Barnehage Gul: ”Mestringsfølelse og lyst til å bevege seg, og at de har gode opplevelser med det. Og at barna tar med seg det å tørre å prøve ut nye ting”.

Barnehage Rød: ”Barna skal få lov til å prøve å klare ting selv, og de skal få erfare at kroppen min kan bare jeg prøver og at de skal ha det gøy med å bruke kroppen sin”.

Barnehage Orange: ”Jeg ønsker at barna skal sitte igjen med at det er gøy å bevege seg, og at man ikke beveger seg fordi man må eller fordi det er viktig. Man skal bevege seg fordi det er lystbetont, for da vil motivasjonen holde lenger”.

4.2 Det fysiske miljøet

Hvordan er barnehagen tilrettelagt for fysisk aktivitet inne og ute?

Barnehage Gul: Innemiljøet er svært viktig for aktivitetsnivået til barn, og hvordan man velger å møblere rommet kan begrense aktivitetsnivået deres. Barna i barnehagen får lov til å løpe inne fordi dette er en viktig del av mange aktiviteter, og de spesifiserer i stedet når det ikke er lov, ved for eksempel mange små barn eller mye trengsel. Barnehagens uteområde består av et inngjerdet skogområde, en sone til sykling på private sykler som også har et stort klatrestativ og en klatrevegg, og en sone som inneholder en liten sklie og sandkasse. De har en regel om at alle barna skal ut minimum én gang om dagen og det varierer mye hvor lenge de er ute. Intervjupersonen forteller at tiden barna tilbringer ute varierer mye med været og med hvilke ansatte som er på jobb. Hva slags forhold de ansatte har til kulde og snø påvirker dessverre mye.

Barnehage Rød: Intervjupersonens avdeling er tilrettelagt slik at den har mye åpen plass som kan brukes til fysisk aktivitet og barna har lov til å løpe inne. Samtidig har barnehagen et stort puterom med masse gulvplass. Puterommet har en klatrevegg, to ribbevegger, kasser til å hoppe fra og puter til å bygge ulike ting slik som hinderløyper. Utemiljøet til barnehagen er tilrettelagt for fysisk aktivitet til 2-3-åringene, men dessverre er det lite utfordringer for de eldste barna i barnehagen. Alle barna skal ut én gang hver dag, og tanken er at de bør være ute en halvtime når de først kommer seg ut.

Barnehage Orange: Barnehagens innemiljø er ikke tilrettelagt for fysisk aktivitet.

Avdelingen til intervjupersonen består av et stort rom som er delt opp i mange små rom ved hjelp av konkreter, ”men vi klarer allikevel å få det til”. Barna i barnehagen får ikke lov til å løpe inne, men ved bestemte anledninger får de tillatelse. Barnehagen har en god del utstyr de kan benytte seg av, slik som et motorikksett, tunell og sklie. Dette setter de ofte opp i garderoben eller i det store fellesrommet. Uteområdet derimot er bedre tilrettelagt for fysisk

aktivitet. De har en akebakke, et stort skip og mange sykler. Barnehagen har en regel om at alle barna skal være ute én gang i løpet av dagen.

Benytter avdelingen seg av andre områder utenfor barnehagen?

Barnehage Gul: Barnehagen har tilgang på mange fine områder som ligger rett utenfor gjerdet, og avdelingen bruker disse så mye som mulig. Dette er en stor kunstgressbane, en natursti, en ås som innbyr til motbakker, klatring med sikring, skog og bål plass, og en skøytebane på vinteren. I tillegg så har de en fast turdag i uken hvor de alltid er utenfor barnehagens uteområde. Fremkomstmiddelet på turer er beina, og de bruker vogn eller bæremeis til de barna som ikke kan gå eller som avlastning på lengre turer slik at barna skal få en god opplevelse.

Barnehage Rød: Avdelingen benytter seg av områder utenfor barnehagen minimum tre ganger i uken siden de har tre faste turdager. Hvert barn skal få én tur i uken, men noen ganger så får noen flere. Nærmiljøet består av lekeplasser rundt omkring i ulike borettslag. Fremkomstmiddelet på turer er vogn, t-bane, buss og en sjelden gang tog. Ellers så hender det seg at en voksen spontant tar med en gjeng rett utenfor gjerdet.

Barnehage Orange: Avdelingen har tur en fast dag i uken, og som fremkomstmiddel bruker de kroppen. Utenfor gjerdet har de tilgang til ballbinge, skøytebane, fotballbane, skog, store jorder og barneskolens uteområde. På vinteren blir det kjørt opp skiløyper på jordene som ligger rett utenfor barnehagen. Intervjupersonen forteller at på sommerhalvåret er de oftere utenfor gjerdet og at det benyttes spontant når det er ledig.

4. 3 Voksenrollen

Diskuteres og reflekteres det over voksenrollen på personalmøter, i periodeplaner eller i årsplaner?

Barnehage Gul: Det diskuteres og reflekteres på personalmøter og på planleggingsdager, i tillegg til at det dokumenteres i hver periodeplan. Barnehagen er veldig opptatt av kroppskultur og at kropp imiterer kropp, og idrettspedagogene har egne framlegg om voksenrollen.

Barnehage Rød: ”Både ja og nei”. De har litt fokus på det, og voksenrollen diskuteres når årsplanen skal skrives. Intervjupersonen er veldig bevisst sin rolle som rollemodell for barna, og mener at hvis barna skal gjøre noe er de voksne nødt til å være med.

Barnehage Orange: Personalet i barnehagen diskuterer og reflekterer på personalmøter, og intervjupersonen mener det er viktig at de voksne er gode rollemodeller for barna.

Deltar de voksne i fysisk aktivitet og lek sammen med barna?

Barnehage Gul: ”Ja, og det er det viktig at de gjør. Når de voksne er aktive gjør det at barna blir lettere engasjerte og har en bedre opplevelse”.

Barnehage Rød: ”Ja og nei”.

Barnehage Orange: ”Ja, det gjør vi”.

Vet du hva helsedirektoratets anbefaling for fysisk aktivitet for barn og unge er, og tror du at barna på din avdeling oppnår denne anbefalingen?

Barnehage Gul: ”For barn er det minimum 60 minutter om dagen, med høy til moderat intensitet. Man ønsker selvsagt mer. Det er også fokus på å redusere stillesitting”.

Intervjupersonen forteller at de dagene hvor barna er i hallen eller på tur så oppfyller de anbefalingene, men ikke de andre dagene i uka.

Barnehage Rød: ”Er det samme som for voksne? Voksne er vel 30 minutter, da er det 60 minutter for barn tror jeg”. Intervjupersonen svarer at det er vanskelig å vite hva barna gjør hjemme, men mener at mange av barna på avdelingen oppfyller anbefalingene i løpet av tiden de er i barnehagen. ”Men det er nok mange av de som ikke gjør det også” legges det til.

Barnehage Orange: ”Det er vel 60 minutter hver dag. Det skal vi få til etter hvert, men vi begynner med 30 minutter hvor vi er veldig bevisst på det”. Intervjupersonen er usikker på om de oppfyller anbefalingen om 60 minutter, men barna er i hvert fall fysisk aktive 30 minutter hver dag.

5.0 Drøfting

5.1 Fysisk aktivitet

Barnehage Gul sin oppfatning av fysisk aktivitet er svært lik definisjonen på fysisk aktivitet, som er ”all slags kroppsbevegelse utført av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket” (Berg og Mjaavatn, 2009, s. 45) utover hvilenivå (Osnes et al., 2015, s. 105). Barnehage Rød har en forståelse for at fysisk aktivitet er kroppslig aktivitet, mens barnehage Orange derimot ikke ser ut til å ha en dypere oppfatning av begrepet, men ser viktigheten av det.

Alle de tre barnehagene er enige om at fysisk aktivitet er viktig, og barnehage Gul er spesielt opptatt av at barna skal få gode opplevelser med fysisk aktivitet, som igjen danner vaner som barna tar med seg videre i livet. Dette samsvarer med Giske, Tjensvoll og Dyrstad (2010, s. 53) og Timmons et al. (2012, s. 774) sine forklaringer om at vaner som omhandler fysisk aktivitet dannes tidlig i barneårene. Barnehage Rød mener det er svært viktig at barn i alderen 2-3 år skal få lov til å bruke kroppen så mye som mulig. Det er derimot viktig å være fysisk aktiv uansett alder, når regelmessig fysisk aktivitet gir helsegevinster i alle aldersgrupper (Helsedirektoratet, 2014a, s. 11). Når barn tilbringer 41 timer eller mer i barnehagen (Osnes et al., 2015, s. 250) blir barnehagen dermed en svært viktig faktor i arbeidet med å øke barnas aktivitetsnivå (Venetsanou et al., 2015, s. 205). Barnehage Orange er oppdatert på hvordan det ligger an i kommunen i forhold til livsstilssykdommer, og de bruker midler til innkjøp av materiale for å øke barnas aktivitetsnivå. De virker bevisst sitt ansvar i arbeidet med å øke nivået av fysisk aktivitet i barnehagen.

De tre barnehagene har alle organiserte aktiviteter inne i barnehagen med fokus på fysisk aktivitet, samtidig som de også har frilek. Når det gjelder aktiviteter ute, så benytter barnehage Rød og Orange seg hovedsakelig av frilek med innslag av organiserte aktiviteter på sommerhalvåret. Barnehage Gul har mye organiserte aktiviteter ute, i tillegg til frilek. De starter gjerne utetiden med organiserte leker og aktiviteter, og når disse aktivitetene flyter ut går de over til frilek. Dette samsvarer med Berg og Mjaavatn (2009, s. 45) sin beskrivelse av hva fysisk aktivitet er. Fysisk aktivitet er både spontane, planlagte og/eller organiserte aktiviteter. Det viser seg derimot at strukturerte aktiviteter gir små barn mer fysisk aktivitet i barnehagen (Bower et al., 2008, s. 28) i motsetning til ustrukturerte aktiviteter (Giske et al., 2010, s. 54). Bruk av gymsal kan også være et godt virkemiddel for å øke nivået av fysisk aktivitet (Giske et al., 2010, s. 59). Barnehage Gul og Orange er bevisst nettopp dette, når de benytter seg av idrettshall/gymsal en til to ganger i uken med organiserte aktiviteter og frilek.

Barnehage Gul har én fast dag i uken hvor de gjennomfører en øktplan laget av idrettspedagogene i barnehagen. De jobber etter metoden pedagogisk idrett hvor tanken er at barn lærer ved å bruke hele kroppen. Dette står i samsvar med Sandholm (2012, s. 15-16) og Öhman (2012, s. 184) sine beskrivelser som hevder at når hodet og kroppen deltar i utfordringer og lek i en meningsfull sammenheng kan barn huske og forstå bedre. Øktplanene idrettspedagogene lager stimulerer alltid fysisk, psykisk, sosial og kognitiv utvikling, noe som fører til at øktplanene dekker barnas generelle utvikling (Sandholm, 2012, s. 14). Det er også et samarbeid mellom idrettspedagogene og de pedagogiske lederne om det pedagogiske

arbeidet i barnehagen. Her brukes fysisk aktivitet og bevegelse som et verktøy for å oppnå pedagogiske mål (Sandholm, 2012, s. 14) som ligger utenfor selve aktiviteten (Osnes et al., 2015, s. 60). Denne metoden kan bidra til å øke nivået av fysisk aktivitet i barnehagen.

Når det er snakk om hva intervjupersonene ønsker at barna skal sitte igjen med når det gjelder fysisk aktivitet så ønsker barnehage Gul at barna skal sitte igjen med mestringsfølelse og gode opplevelser med det å være i fysisk aktivitet. Barnehage Rød ønsker også at barna skal få erfare at kroppen mestrer bare man prøver. Som Osnes et al. (2015, s. 22) skriver, er mestring vesentlig for engasjement og motivasjon til fysisk aktivitet, og gode opplevelser med fysisk aktivitet legger føringer for livslang bevegelsesglede (Helsedirektoratet, 2014b). Både barnehage Rød og Orange ønsker at barna skal sitte igjen med erfaringer av at det er gøy å være i fysisk aktivitet. Når barn opplever glede ved bevegelse i tidlig alder gir dette et godt utgangspunkt resten av livet og det er derfor viktig at personalet legger til rette slik at alle barn får muligheten til å oppleve bevegelsesglede (Arnesen et al., 2010, s. 15-16).

Intervjupersonen i barnehage Orange er også opptatt av at aktivitetene skal være lystbetonte, og mener at dette vil gi en type motivasjon som holder lenger. Når aktiviteter er lystbetonte kan dette tolkes som at aktivitetene skal være gøy for barna og at de er indre motivert.

Motivasjon er selve drivkraften til aktiviteter (Lillemyr, 2007, s. 31,35) og når barnet er indre motivert vil aktiviteten gjennomføres for aktivitetens skyld og barnet oppnår er indre tilfredsstillelse (Bjørger, 2013, s. 138, 307). Dette kan tolkes som at indre motivasjon varer lenger enn ytre motivasjon.

5.2 Det fysiske miljøet i samspill med fysisk aktivitet

Barnehage Gul hevder at innredning og møblering av det fysiske miljøet inne på avdelingen er svært viktig for aktivitetsnivået til barna, hvor møblering kan begrense nivået av fysisk aktivitet. Dette samsvarer med det Jørgensen (2013, s. 256), Osnes et al. (2015, s. 58) og Fjørtoft (2010, s. 125) sier om at de fysiske rammene til barnehagen vil enten fremme eller hemme muligheter for bevegelse og aktivitet. Barnehage Rød sin avdeling er tilrettelagt for fysisk aktivitet med mye åpen plass i tillegg til at de har et stort puterom med masse gulvplass og utstyr tilgjengelig i barnehagens fellesareal. Barnehage Orange sin avdeling er ikke tilrettelagt for fysisk aktivitet når avdelingen er delt opp i mange små rom med konkreter, men de benytter seg av innkjøpt materiale til fysisk aktivitet i garderoben eller i et stort fellesrom. Barna i barnehage Gul og Rød får lov til å løpe inne, mens i barnehage Orange er løping bare tillatt ved spesielle anledninger. Hagen og Sandseter (2013, s. 321) fremhever at betydningen av personalets regler også setter rammer for barnas bevegelsesmuligheter.

Dersom barn skal oppnå anbefalingene om moderat til høy intensitet er det viktig at de gis mulighetene til å få utføre aktiviteter med høy intensitet både inne og ute.

Det er store ulikheter i uteområdene til de tre barnehagene. Det fysiske miljøet ute i barnehage Gul består av mange ulike områder som kan innby til fysisk aktivitet, spesielt ett inngjerdet skogområde og en egen sone til sykling på barnas private sykler. Barnehage Rød sitt uteområde er ifølge intervjupersonen kun tilrettelagt for fysisk aktivitet for barn opp til 2-3 år, mens i barnehage Orange kan en akebakke/bakke og mange sykler invitere til fysisk aktivitet. Uteområdet i barnehagen er det området som gir mest fysisk aktivitet og tilretteleggelsen av disse spiller derfor en svært sentral rolle (Fjørtoft, 2010, s. 132) for oppnåelse av helsedirektoratets anbefalinger. Alle de tre barnehagene har en regel om at barna skal ut minimum én gang om dagen. Dette samsvarer med helsedirektoratets anbefalinger om at barn skal tilbringe tid ute hver dag (Helsedirektoratet, 2014b). Barnehage Rød spesifiserer i tillegg at barna bør være ute i minimum 30 minutter. Når lek inne reduserer aktivitetsnivået med 80-90% sett i sammenheng med lek ute eller i gymsal (Giske et al., 2010, s. 58), er det derfor av betydning at barn får muligheten og motiveres til å være ute i 60 minutter hver dag hvis de skal oppfylle helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag (Helsedirektoratet, 2014a, s. 11-12).

De tre barnehagene har en regel om at alle barn skal på tur en gang hver uke. Her benytter barnehage Gul og Orange seg av kroppen som fremkomstmiddel, mens barnehage Rød benytter seg av vogn, t-bane, buss og tog. Dette har nok mest med beliggenheten til barnehagen å gjøre, men det er viktig å huske på at det i hovedsak er fremkomstmiddelet til og fra turstedet som gir fysisk aktivitet og ikke selve turdagen (Giske et al., 2010, s. 59). Intervjupersonen i barnehage Gul understreker viktigheten av at barna får en god opplevelse av turen og de benytter derfor vogn eller bæreveis til avlastning på lengre turer.

Når det gjelder områder utenfor barnehagens uteområde og benyttelse av disse, så er det store ulikheter mellom de tre barnehagene. Barnehage Gul har tilgang til mange fine områder for fysisk aktivitet og benytter disse så ofte som mulig. I barnehage Rød hender det seg at de spontant tar med seg en gjeng rett utenfor gjerdet. Barnehage Orange har også tilgang til mange fine områder som kan øke nivået av fysisk aktivitet, men disse brukes mest på sommerhalvåret. Lek i variert naturterreng gir variasjoner i lek og fysisk aktivitet. Dette stimulerer motorisk utvikling og barna får en bedre kroppsbeherskelse (Fjørtoft, 2010, s. 127; Lundhaug, 2010, s. 140) og mestrer bedre aktiviteter i ulike miljøer (Fjørtoft, 2010, s. 123-

124). Dette sikrer barna en optimal utvikling av fysisk form (Helsedirektoratet, 2014a, s. 11-12), og det er dermed viktig med varierte erfaringer av fysisk aktivitet hele året uavhengig av årstid.

5.3 Voksenrollen

På spørsmålet om det diskuteres og reflekteres over voksenrollen går svarene fra mye fokus til litt fokus. Barnehage Gul har mye fokus på voksenrollen både på personalmøter og planleggingsdager, i tillegg til at det dokumenteres i ulike planer. De har et stort fokus på kroppskultur og det kommer tydelig frem at barnehagen jobber etter pedagogisk idrett som metode. I pedagogisk idrett fungerer personalet som kroppslige formidlere hvor kropp imiterer kropp, og en persons kroppslige aktivitet kan inspirere en annen (Sandholm, 2012, s. 16). De voksne deltar i fysisk aktivitet og lek sammen med barna, og de ser viktigheten i å motivere og engasjere barna til fysisk aktivitet ved å være aktive voksne. De ansatte vil alltid være rollemodeller for barn i barnehagen og de har dermed stor påvirkning på hvordan hverdagen til barna blir (Arnesen et al., 2010, s. 28). Intervjupersonen i barnehage Orange forteller at personalet diskuterer og reflekterer over voksenrollen og viktigheten av det å være gode rollemodeller for barna. De virker bevisst sitt ansvar om at barna påvirkes av personalets væremåte og holdninger til fysisk aktivitet når de voksne i tillegg deltar i fysisk aktivitet sammen med barna. Som Sandholm (2012, s. 13) fremhever, skal gode rollemodeller motivere barn til bevegelsesglede. Barnehage Rød har lite fokus på voksenrollen blant personalet i barnehagen, og de ansatte deltar noen ganger i lek og fysisk aktivitet sammen med barna. Intervjupersonen derimot er selv bevisst viktigheten av å være rollemodell. Siden personalet har stor påvirkning på barn er det viktig at alle er bevisst sin rolle som rollemodell for nettopp å øke nivået av fysisk aktivitet. Når uteområdet til barnehagen ikke er spesielt utfordrende, og forskning viser at deltakelse av en voksen i fysisk lek kan øke aktivitetsnivået (Lundhaug, 2010, s. 141) er det spesielt viktig at personalet i barnehagen reflekterer mer rundt voksenrollen slik at barna kan oppfylle helsedirektoratets anbefaling om 60 minutter fysisk aktivitet.

Intervjupersonen i barnehage Gul forteller at tiden barna tilbringer ute varierer med været og hvilken ansatt som er på jobb. Hvilket forhold den ansatte har med kulde påvirker dessverre tiden barna oppholder seg ute. Det er her vesentlig at de ansatte har tilstrekkelig med klær og skotøy slik at opplevelsen til de ansatte blir bedre, og at man ikke går inn på grunn av at de voksne fryser. Det at de ansatte fryser trenger ikke automatisk å bety at barna også fryser. Når personalets holdninger og kroppslig atferd påvirker barna (Lundhaug, 2010, s. 141; Sandholm,

2012, s. 15) er det derfor viktig at de voksne også har gode opplevelser med det å oppholde seg ute i all slags vær, og riktig utstyr kan påvirke dette i en positiv retning.

Intervjupersonene i barnehage Rød og Orange vet at anbefalingene for fysisk aktivitet hos barn og unge er 60 minutter hver dag. Helsedirektoratets anbefaling er derimot på *minimum* 60 minutter fysisk aktivitet hver dag (Helsedirektoratet, 2014a, s.12), og det er intervjupersonen i barnehage Gul kjent med. For personalet i de to andre barnehagene er det viktig å huske på nettopp dette, når fysisk aktivitet utover 60 minutter gir ytterligere helsegevinster (Helsedirektoratet, 2014a, s. 12). Barnehage Gul har en mer utfyllende kunnskap om anbefalingene. Intervjupersonen har også kjennskap til at den fysiske aktiviteten skal bestå av moderat til høy intensitet, og at det i tillegg handler om å redusere den tiden barna sitter stille. Dette samsvarer med Helsedirektoratets (2014a, s.12) anbefalinger om at den fysiske aktiviteten bør gjennomføres med moderat til høy intensitet, og at tiden barna sitter stille bør begrenses og deles opp i perioder med aktivitet (Helsedirektoratet, 2014b). Bevissthet rundt nettopp dette kan være en viktig faktor for å øke nivået av fysisk aktivitet hos barn i barnehagen.

I oppfattelsen av om barna på deres avdeling oppfyller anbefalingene til helsedirektoratet er det betydelige forskjeller. Intervjupersonen i barnehage Rød tror mange av barna oppfyller anbefalingen, men at det også er mange som ikke gjør det. I barnehage Orange tror intervjupersonen av barna oppfyller 30 av de 60 minuttene. Dette på grunn av at personalet har fokus på 30 minutter med fysisk aktivitet hver dag. I barnehage Gul tror intervjupersonen at barna bare oppfyller anbefalingene de dagene hvor de har tilgang til hall eller er på tur. Det kan være vanskelig å vite hvor lenge barna er fysisk aktive med den intensiteten som helsedirektoratet anbefaler ved bruk av observasjon, når de ansatte kan ha individuelle oppfatninger av hva som er moderat til høy intensitet. Når barn er mellom 2-3 år er det også ulike nivåer på kroppslige ferdigheter. Dette gjør at moderat og høy intensitet også kan være individuelt og svært forskjellig hos det enkelte barn, noe som igjen kan gjøre det vanskelig å definere. Til hjelp her kan en bruke Osnes et al. (2015, s. 246) sin forklaring på at moderat og høy intensitet vises ved at barna er varme, andpustne, slitne og svette.

Et viktig poeng er at de barna som er aktive i barnehagen er aktive uavhengig av hvilket miljø de befinner seg i (Storli & Hagen, 2010, s. 451), og det er derimot de mindre aktive barna som personalet må ta tak i og motivere til fysisk aktivitet. Stensberg (2012, s. 85) opplyser at pedagogen må motivere barna til bevegelsesglede og flyt. Flyt beskriver begrepet indre

motivasjon og når barnet oppnår en tilstand av flyt betyr det at det er et optimalt forhold mellom utfordringer og ferdigheter hos barnet. Her opplever barnet mestring og beherskelse av egen kropp, som igjen kan motivere barnet til opprettholdelse og mer utprøving av aktiviteten (Osnes et al., 2015, s. 153). For å oppnå denne tilstanden som motiverer til fysisk aktivitet er det nødvendig at personalet legger til rette for at hvert enkelt barn skal oppleve utfordringer tilpasset det enkelte barn.

6.0 Konklusjon

Hvordan kan personalet i barnehagen legge til rette for at barn i alderen 2-3 år kan oppnå helsedirektoratets anbefaling om minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag?

For at barn i alderen 2-3 år skal oppfylle anbefalingene til helsedirektoratet om minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag synes voksenrollen særdeles viktig. Det er personalet i barnehagen som planlegger og legger til rette for barna, og dermed så styrer de også mye av dagen. Når de ansatte alltid er rollemodeller for barn er det viktig å være bevisst sine holdninger til fysisk aktivitet i tillegg til egen kroppsholdning. Positive holdninger kan påvirke barna til å utvikle de samme positive holdningene. De ansatte må motivere og inspirere alle barna i barnehagen til fysisk aktivitet og dette kan gjøres gjennom deltakelse i fysisk aktivitet og lek sammen med barna, i tillegg til at det kan være med på å øke intensiteten på aktiviteten. Det ser ut til at å motivere barna til indre motivasjon er det som får drivkraften til å vare lenger, spesielt hvis de ansatte tilrettelegger det fysiske miljøet slik at utfordringene tilpasses det enkelte barn slik at det opplever flyt og mestrer kroppslige utfordringer. Mestring er svært vesentlig for engasjement og motivasjon for fysisk aktivitet, og er derfor utslagsgivende. Det er også av stor betydning at barn opplever glede ved fysisk aktivitet. Bevegelsesglede og gode opplevelser med fysisk aktivitet vil i seg selv skape en motivasjon for aktivitet som vil vare resten av livet.

Organiserte aktiviteter er en metode som kan brukes for å oppnå mer fysisk aktivitet i barnehagen. Organiserte aktiviteter kan fint gjennomføres inne som ute, året rundt og en trenger ikke nødvendigvis tilgang på idrettshall eller gymsal. Det å tilbringe nok tid ute ser også ut til å være svært vesentlig for å oppfylle anbefalingene til helsedirektoratet, når barn er mer fysisk aktive inne enn ute. Tilrettelegging og utforming av det fysiske miljøet kan påvirke barnas aktivitetsnivå, hvor det er hensiktsmessig å tilrettelegge inne- og utemiljøet slik at barna får innbydelser som er spennende, utfordrende og som stimulerer til fysisk aktivitet.

Barnehagens beliggenhet og nærmiljø kan også legge føringer og skape rammer for barnas aktivitetsnivå. By kan virke hemmende på grunn av trafikk og sikkerhet, og her er det derimot viktig at personalet er kreative og utnytter de mulighetene de har til rådighet.

Avslutningsvis er det viktig å nevne at fysisk aktivitet som metode i pedagogisk arbeid kan øke nivået av fysisk aktivitet i barnehagen, når en fokuserer på bruk av kropp og bevegelse for å nå andre typer pedagogiske mål. Til slutt må det fremheves at for å øke nivået av fysisk aktivitet i barnehagen slik at alle barn oppfyller anbefalingene om minimum 60 minutter fysisk aktivitet behøver de ansatte kunnskaper om fysisk aktivitet og viktigheten av den, i tillegg til kunnskap om voksenrollen, når kropp imiterer kropp.

6.1 Videre forskning

Det viser seg i intervjuene at det er en betydelig forskjell i kunnskaper omkring fysisk aktivitet i barnehagene. Når usunn livsstil og lave nivåer av fysisk aktivitet er fremtredende i samfunnet vårt er dette noe som bør vies mer oppmerksomhet. Ut fra oppgavens funn hadde det vært interessant å undersøke hvor aktive barna i de foreliggende barnehagene er ved bruk av akselerometer, og samtidig undersøke dypere hvordan de enkelte barnehagene arbeider med fysisk aktivitet ved hjelp av observasjon.

7.0 Referanseliste

- Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y. & Andersen, L. B. (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge: En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer*. Helsedirektoratet (IS-1533). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/711/Fysisk-aktivitet-blant-barn-og-ungdom-resultater-fra-en-kartlegging-av-9-og-15-aringer-IS-1533.pdf>
- Arnesen, E. S., Gulbrandsen, K., Gundersen, A. H. & Hovden, L. (2010). *Bevegelsesglede i barnehagen: Begeistringssmitte og tilrettelegging*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Berg, U. & Mjaavatn, P. E. (2009). Barn og unge. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 45-61). Oslo: Helsedirektoratet.
- Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (s. 51-87). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Bjørgen, K. (2013). Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 296-320). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bower, J., Hales, D. P., Tate, D. F., Rubin, D. A., Benjamin, S. E. & Ward, D. S. (2008). The Childcare Environment and Children's Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), 23-29. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.022>
- Brøndsted, B. (2012). Idrættsvuggestue – kan man det? I T. Christensen (Red.), *Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehavn* (s. 29-41). Frederikshavn: Dafolo.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fjørtoft, I. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe. (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s. 120-137). Oslo: Universitetsforlaget.
- Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, FOR-2017-04-24-487. Hentet fra <https://lovdata.no/static/lovtidend/ltavd1/2017/sf-20170424-0487.pdf>
- Giske, R., Tjensvoll, M. & Dyrstad, S. M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med 5-åringer. *Tidsskrift for Nordisk barnehageforskning*, 3(2), 53-62.

Gottschalck, U. & Mathiassen, R. (2012). Pædagogisk idræt i et ledelsesperspektiv. I T. Christensen (Red.), *Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehave* (s. 195-203). Frederikshavn: Dafolo.

Haga, M. (2013). Allsidig bevegelseserfaring, fysisk utfoldelse og bevegelsesglede: Hvorfor er motorisk kompetanse viktig for barn i barnehagen?. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 262-273). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Hagen, T. L. (2015). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning*, 10(5), 1-16.

Hagen, T. L. & Rystad, P. G. (2014). Utemiljø som inspirerer til barns fysisk aktive lek. I M. Sæther & T. L. Hagen (Red.), *Kreativ ute: Barnehagepedagogikk med uterommet som læringsarena*. Bergen: Fagbokforlaget.

Hagen, T. L. & Sandseter, E. B. H. (2013). Bevegelseslek i innemiljø. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 321-334). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Helsedirektoratet. (2014a). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*.

Helsedirektoratet (IS-2170). Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernæring-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

Helsedirektoratet. (2014b). *Fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år*. Hentet fra

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Folkehelsemeldingen: God helse – felles ansvar*.

(Meld. St. 34, 2012-2013). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/sec1>

Jørgensen, K-A. (2013). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 250-261). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Kippe, K. (2010). Barns utvikling gjennom fysisk utfoldelse i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe. (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s. 148-162). Oslo: Universitetsforlaget.
- Larson, T. A., Normand, M. P., Morley, A. J. & Miller, B. G. (2014). Further evaluation of a functional analysis of moderate-to-vigorous physical activity in young children. *Journal of applied behavior analysis*, 47(2), 219-230.
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lu, C. & Montague, B. (2016). Move to learn, learn to move: Prioritizing physical activity in early childhood education programmes, *Early Childhood Educ J* (44)5, 409-417.
10.1007/s10643-015-0730-5
- Lundhaug, T. (2010). Inkludering i fysisk aktivitet. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe. (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (s. 138-147). Oslo: Universitetsforlaget.
- Meer, A. V. D. (2013). Tidlig utvikling hos de minste barn i alderen 0-1 år. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 161-179). Oslo: Gyldendal
- Moser, T. (2013). Barns kroppslighet som del av barnehagens helhetlig dannelsesoppdrag. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 22-42). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Osnes, H., Skaug, H. N. & Kaarby, K. M. E. (2015). *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sandholm, G. (2012). Pædagogen som kroppslig kulturformidler via pedagogisk idræt. I T. Christensen (Red.), *Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehavn* (s. 13-28). Frederikshavn: Dafolo.
- Stensberg, J. (2012). Pædagogen som kroppslig kulturformidler via pedagogisk idræt. I T. Christensen (Red.), *Pædagogisk idræt i vuggestue og børnehavn* (s. 81-96). Frederikshavn: Dafolo.
- Stokke, A., Weydahl, A. & Calogiuru, G. (2014). Barn og fysisk aktivitet i barnehagen: Hvordan kan aktivitetsnivået dokumenteres? *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning*, 8(3), 1-18.

Storli, R. (2013). Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I E. B. H. Sandseter, T. L. Hagen & T. Moser (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (2.utg., s. 335-351). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Storli, R. & Hagen, T. L. (2010). Affordances in outdoor environment and children's physically active play in pre-school. *European Early Childhood Education Research Journal*, 18(4), 445-456.

Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I. ... & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37(4), 773-792.
10.1139/h2012-070

Venetsanou, F., Kambas, A. & Giannakidou, D. (2015). Organized physical activity and health in preschool age: a review. *Cent Eur J Public Health*, 23(3), 200-207.

Öhman, M. (2012). *Det viktigste er å få leke*. Oslo: Pedagogisk Forum.

8.0 Vedlegg

8.1 Intervjuguide

Bakgrunnsopplysninger

- Hvor gammel er du?
- Hvilken utdanning har du?
- Hvor lenge har du arbeidet i barnehage?
 - Hvilken type barnehage arbeider du i? Har barnehagen et spesielt fokus?
 - Hvor mange barn er det på avdelingen din og hvilken alder har de?

Fysisk aktivitet

- Hva betyr begrepet fysisk aktivitet for deg?
- Hva gjør dere av fysisk aktivitet?
- Inne
 - Har dere organiserte aktiviteter?
 - Er det fysiske miljøet inne tilrettelagt for fysisk aktivitet? Har barna muligheter til å være fysisk aktive inne?
 - Har barna lov til å løpe inne i barnehagen?
 - Blir barna andpustne av å leke inne?
- Ute
 - Har dere organiserte aktiviteter?
 - Hvordan er uteområdet i barnehagen? Er det tilrettelagt for fysisk aktivitet?
 - Hvor mye tid tilbringer dere ute?
 - Blir barna andpustne av å leke i barnehagens uteområde?
 - Hvor ofte benytter avdelingen seg av andre områder utenfor barnehagen?
 - Når dere er på tur – får barna lov til å løpe? Fremkomstmiddel?
- (Hvordan legger dere til rette for fysisk aktivitet i barnehagen?)
- Hva er dine tanker om betydningen av fysisk aktivitet for barn?
- Hva er du opptatt av at barna skal sitte igjen med når det gjelder fysisk aktivitet?
- Hva er dine tanker om lek og fysisk aktivitet?

Voksenrollen

- Har de voksne i barnehagen fokus på fysisk aktivitet? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Vet du hva anbefalingene om fysisk aktivitet fra helsedirektoratet er?
- Barnehagen og voksenrollen
 - Diskuteres og reflekteres det over voksenrollen på personalmøter/i periodeplaner/i årsplaner?
 - Deltar de voksne i aktiviteter/lek sammen med barna?

Til slutt

- Tror du at barna på din avdeling oppnår helsedirektoratets anbefaling?
- Er det noe mer du ønsker å tilføye?

8.2 Samtykkeskjema



Til pedagogisk leder/idrettspedagog

Hei!

I forbindelse med min bacheloroppgave om fysisk aktivitet og helse i barnehagen så ønsker jeg å intervju deg. Min problemstilling omhandler hvordan de voksne i barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet for barn i alderen 2-3 år slik at de oppfyller helsedirektoratets anbefaling om fysisk aktivitet.

Under intervjuet ønsker jeg å ta opp samtalen slik at jeg ikke går glipp av viktig informasjon. Dette taleopptaket er anonymt og vil bli slettet etter transkribering. Deltakelsen er frivillig, og du kan når som helst trekke deg.

Min veileder, Siri-Christine Seehuus, og jeg har begge taushetsplikt. Hvis du har noen spørsmål, ta gjerne kontakt med henne på mail christine.seehuus@inn.no.

Mvh. Marthe Veidahl Berg

Samtykke til intervju:

Jeg har lest informasjonen ovenfor og gir med dette mitt samtykke til å bli intervjuet.

Sted og dato:

Underskrift: