



Høgskolen i **Hedmark**

LUNA

Lisbeth Nordengen

Bacheloroppgave

Fysisk aktivitet i forhold til læring

Engelsk tittel

Physical education in relation to learning

GLUS 1- 7 2012

Vår 2015

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

Norsk sammendrag

Tittel: Fysisk aktivitet i forhold til læring

Forfatter: Lisbeth Nordengen

År: 2015

Sider: 28

Emneord: Fysisk aktivitet, læring, motorikk

Sammendrag: Temaet for denne oppgaven er fysisk aktivitet i forhold til læring.

Problemstillingen er «Hva sier et utvalg dokumenter om fysisk aktivitet i skolen i forhold til forskning?». For å svare på problemstillingen har jeg analysert to dokumenter. Jeg har analysert læreplan i kroppsøving og rundskriv om rett til fysisk aktivitet fra 2009. Jeg har brukt hermeneutikken som metode, i tillegg til relevant teori. Jeg fant fram til tre relevante funn etter å ha analysert mitt materiale. To kompetansemål samsvarer med forskning, en del av formålet med rundskrivet om rett til fysisk aktivitet sier det samme som forskning, og det er usikkert om 76 årstimer med fysisk aktivitet utenom kroppsøvfingsfaget er nok.

Engelsk sammendrag

Title: Physical education in relation to learning

Author: Lisbeth Nordengen

Year: 2015

Pages: 28

Keyword: Physical education, learning, motor skills

Summary: The topic for this assignment is physical education in relation to learning. The issue is “What do a selection of documents say about physical education in school compared to research?”. To answer the issue, I have analyzed two documents. I have analyzed the curriculum of physical education, and the circular about the right to physical education from 2009. I have used hermeneutics as a method, in addition to relevant theory. I found three relevant findings after analyzing my material. Two benchmarks match research, a part of the purpose with the circular about the right to physical says the same as research, and it is uncertain whether 76 hours throughout a year is enough.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Norsk sammendrag..... | 2 |
| Engelsk sammendrag..... | 3 |
| Innholdsfortegnelse..... | 4 |
| Forord..... | 5 |
| 1. Innledning..... | 6 |
| 1.1 Avklaring av begreper..... | 7 |
| 2. Metode..... | 8 |
| 2.1 Hermeneutisk vitenskapsmetode..... | 9 |
| 3. Teori..... | 11 |
| 3.1 Kroppsøving og fysisk aktivitet..... | 11 |
| 3.2 Kognitiv utvikling og fysisk aktivitet..... | 12 |
| 3.3 Motorikk i forhold til læring..... | 13 |
| 3.4 Daglig fysisk aktivitet i skolen..... | 14 |
| 3.5 Læreplanteori..... | 14 |
| 4. Analyse..... | 16 |
| 4.1 Læreplan i kroppsøving..... | 16 |
| 4.2 Rundskriv og rett til fysisk aktivitet..... | 17 |
| 4.3 Sentrale funn..... | 19 |
| 5. Drøfting..... | 20 |
| 5.1 To sentrale kompetansemål..... | 20 |
| 5.2 Fysisk aktivitet er positivt for læringsutbytte og læringsmiljø..... | 21 |
| 5.3 Er 76 årstimer med fysisk aktivitet nok for å få positiv effekt?..... | 23 |
| 6. Oppsummering..... | 24 |
| Litteraturliste..... | 26 |

Forord

Denne bachelor oppgaven er skrevet som avslutning på pedagogikkfaget på grunnskolelærerutdanninga ved høyskolen i Hedmark, avdeling Hamar. Pedagogikkfaget har bidratt til å gi meg innsikt i mye forskjellig innen skoleverket, som jeg har tenkt å ta med meg videre som lærer i grunnskolen. Når jeg skulle velge tema før jeg begynte å skrive, var det tidlig ganske klart at fysisk aktivitet er et tema jeg brenner for. Jeg fant det da naturlig å basere min bacheloroppgave på akkurat det. Jeg synes det har vært engasjerende å skrive oppgaven, og hele prosessen har i stor grad vært lærerik. Jeg har tilegnet meg ny kunnskap rundt valgt tema, og jeg kommer til å bruke kunnskapen til å fortsette mitt engasjement rundt fysisk aktivitet i skolen.

I forbindelse med oppgaven vil jeg gjerne takke veilederen min Christina Elde Mølstad for god hjelp, i tillegg til samboeren min Øyvind for god støtte underveis.

Biri, 21. mai 2015

Lisbeth Nordengen

1. Innledning

Denne oppgaven handler om fysisk aktivitet i forhold til læring. Jeg har inntrykk av at fysisk aktivitet er et mye diskutert tema, et aktuelt tema, og i tillegg til egen interesse ble det naturlig for meg å velge å sette meg nærmere inn i dette.

I *stortingsmelding 16* fra 2002-2003, står det at «Kroppsøvingsfaget gir alle elevene mulighet til fysisk aktivitet og er derfor en svært viktig faktor for å fremme folkehelsen. Det er særlig viktig for de som har det svakeste utgangspunktet. For mange elever er kroppsøvingstimene på skolen den eneste formen for fysisk aktivitet»(Det kongelige helsedepartement, 2002-2003, s. 31). Jeg vil se på læreplanen i kroppsøving, og om den samsvarer med hvordan forskning ser på positiviteten av fysisk aktivitet. I tillegg vil jeg se på et rundskriv fra utdanningsdirektoratet som kom i 2009, der det står at elever på 5. – 7. årstrinn har rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsfaget.

Vinklingen på oppgaven blir fokus på skoleelever, der jeg skal se om det er en sammenheng mellom kroppsøving og annen fysisk aktivitet i skolen, i forhold til læring. Jeg ser og på om de utvalgte dokumentene i analysen samsvarer med det. Fokuset blir på den kognitive utviklingen, og jeg kommer i liten grad til å fokusere på sosial utvikling. På bakgrunn av det, har jeg kommet fram til følgende problemstilling:

Hva sier et utvalg dokumenter om fysisk aktivitet i skolen i forhold til forskning?

På utdanningsdirektoratet sine hjemmesider er det en beskrivelse av fysisk aktivitet og skoleprestasjoner. «Flere undersøkelser tydeliggjør at barn som er fysisk aktive har bedre konsentrasjonsevne. Dette kan være med på å forklare positive sammenhenger mellom skoleprestasjoner og fysisk aktivitet. En rekke undersøkelser mener å finne forklaringer på forholdet mellom motorisk kompetanse og språklig funksjonsnivå. Undersøkelser tyder på at fysisk aktive barn blir motorisk gode, og god motorikk gjør barna tryggere på seg selv og mer populære i jevnaldergruppa. Dette kan igjen føre til at elevene blir mer motiverte for skolearbeid fordi de trives på skolen. Slik sett kan fysisk aktivitet indirekte føre til bedre prestasjoner i for eksempel matematikk og språkfag» (Utdanningsdirektoratet [Udir], 2011).

Hensikten med oppgaven blir å se på læreplanen i kroppsøvingsfaget, i tillegg til rundskrivet om rett til fysisk aktivitet, og drøfte om dette samsvarer med forskning.

1.1 Avklaring av begreper

Til nå har jeg gjort rede for valg av tema og problemstilling. I dette delkapitlet vil jeg avdekke noen begreper jeg har brukt innledningsvis som blir viktig for oppgaven videre. Jeg har valgt følgende tre begreper: fysisk aktivitet, læring og motorikk. Jeg velger å utdype disse begrepene fordi fysisk aktivitet og læring er en sentral del av problemstillingen, mens motorikk blir mye nevnt fordi det er viktig for å kunne se sammenhengen mellom fysisk aktivitet og læring.

Fysisk aktivitet er noe som fysisk er satt i gang av mennesket, og gjelder all kroppslig bevegelse der skjelettmuskulaturen blir brukt. Når skjelettmuskulaturen blir brukt, øker energinivået i kroppen til mer enn hvilenivå. All fysisk aktivitet er en fysisk utfoldelse som kan gjøres på mange forskjellige måter. Det kan være gjennom arbeid, idrett, mosjon, lek, trim, trening, friluftsliv, kroppsøving, fysisk fostring osv. Et menneske kan sies å være fysisk inaktiv hvis det sitter mye stille både på jobb og fritiden. (Bahr, 2009). Videre kan vi si at fysisk aktivitet er viktig for både helse og livskvalitet, og for at barn og unge skal få en normal vekst og utvikling. Fysisk aktivitet må vedlikeholdes daglig ved å være i bevegelse, og ved å bruke kroppen for å få en helsefremmende virkning. (Helse og omsorgsdepartementet, 2013).

På *Store norske leksikon* er læring definert som: «læring, definert som en relativt varig endring i opplevelse og atferd som følge av tidligere erfaring». (Svartdal, 2014, s. 1). Vi kan også si at «Læring er en relativt varig endring i mentale strukturer som skjer som et resultat av individets samspill med omgivelsene (Moreno, 2010, s. 194).

Motorikk er i følge Annerstedt & Gjerset (1997) ulike funksjoner og systemer av funksjoner på forskjellige nivåer som til sammen utgjør bevegelseskapasitet. Vi kan også si at motorikk i følge Magill (1998) er definert som en ferdighet man trenger når man beveger kroppen for å oppnå et bestemt mål.

2. Metode

Foreløpig har jeg presentert bakgrunn for valg av tema og problemstilling for oppgaven. I dette kapitlet vil jeg avklare metode og hvilket arbeid jeg har gjort for å kunne svare på problemstillingen min. I arbeidet med oppgaven har jeg valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode, for så å gjøre en dokumentanalyse. «Kvalitative metoder bygger på teorier om fortolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring (fenomenologi). Metodene omfatter ulike former for systematisk innsamling, bearbeiding og analyse av materiale fra samtale, observasjon eller skriftlig tekst. Målet er å utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener, slik det oppleves for de involverte selv»(etikkom, 2010, s. 1)

Jeg skal senere i oppgaven gjøre en dokumentanalyse av to dokumenter fra utdanningsdirektoratet. Jeg skal analysere læreplan i kroppsøving og et rundskriv om rett til fysisk aktivitet fra 2009. Innholdet i disse dokumentene skal jeg koble til teori og forskning jeg presenterer senere, og drøfte. Grunnen til at jeg velger å analysere dokumenter, er at jeg mener det er mest relevant for å kunne besvare problemstillingen min, når jeg skal knytte det jeg finner til forskning. Det er offentlige dokumenter som har blitt vedtatt og satt til verks i skolesystemet, noe som er interessant siden jeg skal se på læringsutbytte av fysisk aktivitet. Læreplan i kroppsøving handler om opplæring i et fag, som kom med *Kunnskapsløftet*. Rundskrivet om rett til fysisk aktivitet er et vedtak om variasjon i skolehverdagen, som kom noen år etter *Kunnskapsløftet*. Grunnlaget for valg av dokumenter, er at fysisk aktivitet i skolen i stor grad omhandler kroppsøving, noe som gjør at læreplan i kroppsøving er et naturlig valg. Videre er rundskrivet om rett til fysisk aktivitet et dokument som fastslår at skolen skal utvides for å få inn mer fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsfaget, noe som gjør det spennende med tanke på hva jeg vil finne ut.

I dokumentanalysen som presenteres senere i oppgaven, skal jeg se etter hva dokumentene sier om fysisk aktivitet, og trekke frem det jeg ser på som viktigst i forbindelse med det jeg spør etter i oppgaven. Jeg mener hvert dokument for seg ikke i stor nok grad er dekkende for å gi meg svar på det jeg lurer på, men etter å ha lest begge, synes jeg de til sammen er et godt utgangspunkt. Jeg mener dokumentene ikke er dekkende hver for seg, fordi læreplanen sier lite om hva som er positivt med fysisk aktivitet, mens rundskrivet sier lite om hva elevene skal kunne. Men utfra min studie av begge dokumentene, får jeg et helhetsinntrykk som er til stor hjelp for å se hva dokumentene sier om fysisk aktivitet i skolen i forhold til forskning.

Jeg skal først se på dokumentene hver for seg i hver sine delkapitler, før jeg sammenfatter det jeg finner til tre sentrale funn jeg skal bruke videre i drøftingsdelen. Jeg analyserer dokumentene først ved å lese gjennom hvert dokument flere ganger, før jeg ser på formålet med dokumentene, og trekker fram det jeg mener er mest sentralt. Jeg starter med å skumlese for å få et overblikk over innholdet, før jeg går mer i dybden av hvert dokument for å tolke det som står. Videre skal jeg i læreplan i kroppsøving se på kompetansemålene både etter fjerde og sjuende trinn, og prøve å finne ut hva de sier om fysisk aktivitet i forhold til læring, og om noen av kompetansemålene er mer sentrale enn andre. Jeg skal også se på delen om grunnleggende ferdigheter, og om de er viktige i forbindelse med fysisk aktivitet. I rundskrivet om rett til fysisk aktivitet skal jeg se nærmere på innholdet, omfanget og organiseringen av skriveet, og se om det sier meg noe om fysisk aktivitet og læring. Hvis det er noen punkter som er mer sentrale enn andre, kommer jeg som nevnt til å trekke det fram for å bruke videre i drøftingen. Jeg ser spesielt etter begrepene jeg presenterte innledningsvis når jeg ser i dokumentene.

2.1 Hermeneutisk vitenskapsmetode

Oppgaven min baserer jeg hovedsakelig på tekstanalyse noe som kan defineres under den hermeneutiske vitenskapsmetode. Hermeneutiske studier er først og fremst grunnlagt av de tyske filosofene Wilhelm Dilthey (1833-1911), og Hans- Georg Gadamer (1999). (Grønmo, 2011). Hermeneutikk er læren om fortolkning av tekster.(Postholm, 2005 og Kleven, 2002). «Hermeneutikken er opptatt av forutsetningene for hvordan vi tolker, og hvilken kunnskap som henger sammen med vår forståelse»(Gjersøe, 2011, s. 46). Språket i dokumentet som skal analyseres blir oppfattet som en tekst, og meningen blir skapt gjennom å analysere teksten. I analysen blir mening skapt ved en prosess der de enkelte delene i teksten blir forstått utfra teksten som helhet. En dypere forståelse av de enkelte delene påvirker igjen vår forståelse av helheten.(Postholm, 2005 og Kleven, 2002). Hans- Georg Gadamer (1999) mener at ideen bak den hermeneutiske vitenskapsmetode er at tekstene leses om og om igjen, med større og større innsikt for det som studeres i teksten. På denne måten får forskeren mer og mer kunnskap, noe som blir en slags sirkel, den hermeneutiske sirkel. Forskeren tolker teksten, og setter den i en større sammenheng. (Grønmo, 2011).

Et sentralt tema innenfor hermeneutikken er den hermeneutiske sirkel, og handler om at tolkningen som gjøres av enkelte temaer forholder seg til helheten, for eksempel hvordan et

vers i bibelen henger sammen med resten av bibelen. (Gjersøe, 2011). Den hermeneutiske sirkel er at all fortolkning hele tiden er i bevegelser mellom det som skal fortolkes og konteksten fortolkinga skjer i, i tillegg til vår egen forforståelse. (Johannessen, Tufte & Kristoffersen, 2010). Det betyr at når vi skal forstå noe nytt, som i mitt tilfelle er om fysisk aktivitet er positivt for læring, har jeg bakgrunn for å kunne forstå det nye med dokumentene jeg analyserer. Den forståelsen jeg har fått av mine dokumenter kan ha hatt betydning for hvilken litteratur jeg har valgt å bruke. Kanskje hadde et annet menneske valgt annerledes fordi han eller hun hadde hatt en annen forståelse enn meg.

3. Teori

Til nå har jeg presentert problemstilling og tema for oppgaven, tatt for meg sentrale begreper og hvilken metode og analysemateriale jeg skal bruke. I dette kapitlet skal jeg forsøke å presentere relevant teori, som jeg skal bruke til å analysere og drøfte videre. Teorien går på fysisk aktivitet i forhold til kognitiv utvikling, motorikk samt at jeg presenterer noe forskning og studier som har blitt gjort. Til slutt i teoridelen kommer en liten del om læreplan, grunnet bruk av læreplan i et fag i analysen.

3.1 Kroppsøving og fysisk aktivitet

Kroppsøving er et fag som skal inspirere til fysisk aktivitet og bevegelsesglede gjennom hele livet. Faget skal bidra til at elevene opplever glede, mestring og inspirasjon, ved å delta i forskjellige aktiviteter. Faget skal også gi barn og unge selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen og selvinnsikt. (Sirnes, 2012).

Fysisk aktiv læring er med på å stimulere elevenes helhetlige utvikling. Dette kan skje når elevene har kroppsøving, når kroppsøving kombineres med andre fag, i skoletimer der fysisk aktivitet har fokus, og når fysisk aktivitet blir brukt som læringsaktiviteter i andre fag. (Vingdal, 2014). Videre skriver Vingdal (2014) at hvis en lærer er bevisst, kan han eller hun bruke fysisk aktivitet til å skape et godt læringsmiljø. Ved å se eleven utenfor klasserommet, kan læreren se nye sider ved elevene sine, og kanskje også bli bedre kjent, noe som igjen er positivt for læringsmiljøet. Ved å være fysisk aktive, kan elevene bli mer motiverte og gjøre læring mer konkret.

Mye tyder på at etter *Kunnskapsloftets* innføring, og resultater fra PISA må kroppsøvingfaget sloss mer for plassen sin i skoleverket. Utviklingen de siste årene tyder på at faget får mindre oppmerksomhet både fra foreldre, skoleledere og lærere fordi de er mer opptatt av at elevene når læringsmålene i språkfag, matematikk osv. i tillegg til å få gode resultater på PISA tester. (Ommundsen, 2014).

3.2 Kognitiv utvikling og fysisk aktivitet

Ved å være i fysisk aktivitet gir det mulighet til å se verden fra forskjellige perspektiver, både når en selv er i ro og ser andre rundt seg i bevegelse, og det og selv være i stor eller liten fart sammen med andre, eller alene. Ved for eksempel å klatre høyt eller være lavt i et rom, gir det mennesket mulighet til å se et rom fra forskjellige perspektiver. Dette kan være med å utvikle nye evner. Det kan være å bedømme hastighet og avstander, og bidra til å få forståelse for hvordan et rom kan utnyttes. Vi kan med andre ord si at fysisk aktivitet kan være positivt for å utvikle et bedre erfaringsgrunnlag i forhold til læring og det intellektuelle. For eksempel kan det å bruke kroppen i fysisk aktivitet, bidra til at et menneske kan forstå matematiske forhold på en bedre måte. Å være fysisk aktiv er med på å gjøre kroppen klar for å sette hjernen i aktivitet, og å være mer opplagt. (Jagtøien & Hansen, 2002).

«Det er rimelig om man legger til grunn at de unges kognitive læring ikke bare skjer med hodet, men også ved hjelp av kroppen». (Ommundsen, 2014, s. 96-97). Jean Piaget mente det var samspill mellom persepsjon, motorikk og kognisjon. Han mente at den første fasen som også kan betegnes som den sensomotoriske fasen var grunnleggende viktig for barnets kognitive utvikling og ferdigheter. Man kan si at Piaget glemte litt kroppens rolle i forhold til kognitiv utvikling, men at han likevel bør nevnes fordi han er et viktig navn for temaet (von Tetner, 2001). Blair & Diamond (2008) skriver at en amerikaner som heter Hillman har fokusert på fysisk aktivitet i forhold til kognitiv funksjon. De mener at bedre fysisk form øker blodgjennomstrømminga til hjernen, noe som igjen er positivt for hjernefunksjonen og igjen har betydning for kognitiv læring. En kan si at god fysisk form øker mulighetene for gode skoleprestasjoner hos unge. Fedewa og Ahn skrev at «Resultater fra en nylig publisert god oppsummeringsstudie konkluderer også med at fysisk aktivitet og fysisk form er viktig for kognitive funksjoner hos barn»(referert i Ommundsen, 2014, s. 98). Ommundsen (2014) skriver videre at man må være kritisk til denne studien, noe også forfatterne av studiet er. Men til tross for det, mener forfatterne at det er positivt med fysisk aktivitet for barn og unge, og at det bedrer skoleprestasjoner i spesielt lesing og matematikk. Fedewa og Ahn konkluderer også med at barn med dårligere kognitiv funksjon enn vanlig, og som i tillegg har nedsatt motorisk funksjon, har spesielt god effekt av fysisk aktivitet.

3.3 Motorikk i forhold til læring

I et prosjekt med navn *Bunkeflo- prosjektet* ble det gjort en studie av forsterket kroppsøving. Her ble svenske elever fulgt fra begynnelsen til slutten av grunnskolen. Prøvegruppa fikk kroppsøving fem ganger i uka, mens de elevene med nedsatt motoriske funksjoner fikk i tillegg en ekstra time hver uke med motorisk trening fra første til niende trinn. Den vanlige gruppa fikk vanlig kroppsøvingsundervisning etter læreplanen som sier to ganger per uke. På niende trinn scoret prøvegruppa tydelig bedre på motoriske ferdigheter enn hovedgruppa. Gutta i denne gruppa fikk bedre karakterer i teoretiske fag, og det ble funnet sammenheng mellom forbedrede skoleprestasjoner og forbedrede motoriske ferdigheter. Det viste seg også at 68 prosent av barna som hadde konsentrasjonsvansker, også hadde dårlig motorikk gjennom denne studien. (Ericsson & Karlsson, 2012) Ommundsen (2014) mener det er et spennende tema og at det er grunn til å være optimistiske med tanke på hvordan skolen kan bruke fysisk aktivitet som læringsformer som vil ha betydning både for det kognitive men også andre funksjoner ved barn og unges læring og utvikling.

Lubans mfl. (2009) sier at for at barn og unge skal ha lyst til å bevege seg er det mange faktorer som spiller inn, og for at barn og unge skal få kognitiv utvikling gjennom å være fysisk aktive, må lysten være til stede. Mestringsfølelse, sosial støtte fra omgivelsene rundt, og gode fysiske miljøer er viktig. Forskning viser at samspeilet mellom disse faktorene er viktig. Et viktig poeng her er at det er god motorikk som legger grunnlaget for at kognitiv læring skal skje.(referert i Ommundsen, 2014). Ommundsen (2014) sier videre at god motorikk er svært viktig i forhold til mestringsfølelse og kan i tillegg være en bidragsytende faktor for at barn og unge deltar i aktivitetsfremmede fysiske miljøer. Å utfordre motorikken ved hjelp av variasjon som for eksempel lek og spill, stimulerer kognitive ferdigheter. Med tanke på det blir det veldig viktig å gi barn og unge gode motoriske forutsetninger. Gode motoriske ferdigheter gir «forutsetninger for å delta i fysisk aktive læreformer og aktiviteter både i kroppsøving og i andre fag med sikte på å stimulere grunnleggende(les kognitive) ferdigheter». (Ommundsen, 2014, s. 101). Oppsummert sier Ommundsen (2014) at barn med dårlige motoriske ferdigheter har dårlige muligheter for å være med i fysisk aktiv læring i skolen i forskjellige fag, der poenget er å fremme kognitive ferdigheter. Det vil bli vanskelig for dem å delta på en slik måte som gir kognitiv utvikling og de vil ha problemer med å gjøre motoriske oppgaver som forskning peker på at fremmer kognitive funksjoner.

3.4 Daglig fysisk aktivitet i skolen

Resaland skriver om Trudvang skole i Sogndal i Sogn og Fjordane som er en skole med 384 elever. Dette er en modellskole som har gjennomført et prosjekt som heter *60 minutt lærerstyrd dagleg fysisk aktivitet/kroppsøving over to år*. Alle elever på 4. og 5. trinn, til sammen 125 elever har vært med på prosjektet. Elevene i prosjektet har hatt to ganger 40 minutter med kroppsøving hver uke, og fylt på ytterligere med fysisk aktivitet slik at det til sammen har blitt minimum 60 minutter med lærerstyrt fysisk aktivitet hver dag. På tidspunktet denne artikkelen har blitt trykt, er prosjektet inne i sin attende måned. (2006, s. 28) En amerikansk gjort av Sibley & Etnier (2003) der de går gjennom all seriøs forskning som har blitt gjort internasjonalt, har sett på forholdet mellom fysisk aktivitet og intellektuelle prestasjoner. De har konkludert med at barna sine intellektuelle prestasjoner øker ved fysisk aktivitet, og at karakterer har blitt bedre selv om antall timer med teorifag er redusert til fordel for mer fysisk aktivitet. Denne studien peker direkte på at fysisk aktivitet er utelukkende positivt for barns utvikling intellektuelt. (Referert i Resaland, 2006). Resaland peker videre på at ved Trudvang skole er det ikke gjennomført tester, men tilbakemeldinger fra lærere og rektor som ser elevene hver dag har vært viktige. Konklusjonen ved Trudvang er at fysisk aktivitet er positivt for mer enn bare det fysiske. Det gjelder trivsel, mindre mobbing, bedre samhandling mellom elever, bedre miljø og bedre læringsmiljø og konsentrasjon i andre fag enn kroppsøving. (2006, s. 29).

3.5 Læreplanteori

I dette delkapitlet skal jeg kort ta for meg læreplan, og hva det er. Jeg velger å ta med et slikt kapittel, fordi det ene dokumentet jeg skal analysere, er en læreplan.

«Læreplan, oversikt over innholdet i og målene for skolens opplæring i de forskjellige fagene, gjerne med retningslinjer for opplæringen og antall undervisningstimer i fagene» (Nilsen, 2009, s. 1). Læreplan for hvert fag inneholder formål, hovedområder, hvordan grunnleggende ferdigheter skal brukes, kompetansemål og bestemmelser om hvordan fagene skal sluttvurderes. Kompetansemålene er beskrevet i hvert hovedområde, og er angitt etter 2., 4., 7., og 10. trinn. Kompetansemålene viser hva elevene skal kunne etter opplæringen på de forskjellige årsstegene. (Nilsen, 2009). «Læreplaner konstrueres ikke i et vakum, uavhengig av tid og rom» (Inglar, 2011, s. 61). Videre står det i samme kapittel at det er flere

som deltar i, eller påvirker formuleringen av planer. Det er ulike interessegrupper som diskuterer og kommer fram til kompromisser som passer i forhold til interesser, innflytelse fra ulike personer, fagmiljøer og brukergrupper. Hvis vi skal forstå hvordan en plan blir til, må vi se på om det er noen utvikling fra foregående planer og om aktørene som deltar i utviklingen av nye planer har hatt en forventet påvirkning.

4. Analyse

Til nå i oppgaven har jeg presentert valg av tema, hvilken metode jeg bruker og relevant teori. I dette kapitlet skal jeg analysere dokumentene jeg har valgt ut til å besvare oppgaven. Jeg skal analysere innholdet, og finne sentrale momenter jeg skal bruke videre i drøftingsdelen. Jeg har valgt ut to dokumenter til analyse. Det ene dokumentet er læreplan i kroppsøving, der fokuset blir 1.-7. trinn, mens det andre dokumentet er et rundskriv fra utdanningsdirektoratet som omhandler at elever på 5.- 7. trinn har rett på jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingfaget. Jeg velger å analysere dokumentene i hver sine delkapitler, før jeg sammenfatter det hele til tre sentrale funn jeg bruker i drøftingskapitlet sammen med teorien

4.1 Læreplan i kroppsøving

Under dette delkapitlet skal jeg presentere min analyse av læreplan i kroppsøving.

Formålet med læreplan i kroppsøving er at dokumentet skal legge et grunnlag for læreren, til å gi elevene best mulig opplæring i faget. «Kroppsøving er eit almenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede....faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen....skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøye eigne grenser, i både spontan og organisert aktivitet»(utdanningsdirektoratet, 2012, s. 1).

«Faget er strukturert i hovudområde som det er formulert kompetansemål for»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 1). Når det gjelder antall timer med kroppsøving «Timetala er oppgjevne i einingar på 60 minutt....På barnetrinnet, altså 1.- 7. årssteget: 478 timar (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 2). Etter 4. årssteg har kompetansemålene fokus på aktiviteter i forskjellige miljøer. Da skal elevene kunne utvikle seg i naturlige miljøer ved hjelp av grunnleggende bevegelser. Ett av kompetansemålene etter 4. årssteg som jeg mener er sentralt, er at elevene skal kunne «leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra».(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). Etter 7. årssteg fokuserer kompetansemålene på idrettsaktivitet og friluftsliv, der elevene skal ha prøvd seg på forskjellige idretter og alternative aktiviteter. Det legges vekt på aktivitet som skal passe forutsetningene til elevene. (Utdanningsdirektoratet, 2012). Ett av

kompetansemålene etter 7. årssteg som jeg mener er sentralt, er at elevene skal kunne «forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag». (Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 4).

I læreplanen står det om grunnleggende ferdigheter. «Grunnleggjande ferdigheiter er integrerte i kompetansemåla, der dei medverker til å utvikle fagkompetansen og er ein del av han»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). Jeg synes det er viktig å nevne de grunnleggende ferdighetene fordi de generelt er grunnlaget for læring i skolen, i alle fag, i tillegg til at de i denne læreplanen sier noe om hvordan kroppsøvingfaget kan brukes til å utvikle muntlige- og skriftlige ferdigheter, lese- og regneferdigheter og digitale ferdigheter. Jeg tolker det dithen at ved å utvikle disse ferdighetene gjennom kroppsøving, kan det være til hjelp i andre fag, noe som er positivt for læring.

Som nevnt er kroppsøving den største delen av den fysiske aktiviteten som blir utøvd på skolen, dermed fant jeg det naturlig å velge et slikt dokument som en del av analysen. I forhold til det andre dokumentet jeg har valgt, som jeg kommer nærmere inn på i neste delkapittel, skiller dette dokumentet seg ut ved at det er etter min mening en type oppskrift på hva elevene skal igjennom, og kunne etter ulike årstrinn, ikke et dokument som er så lett å tolke på mange forskjellige måter. Dokumentet forteller meg hva elevene skal kunne etter ulike årssteg i grunnskolen. Jeg ser hvilke hovedområder elevene skal igjennom, og hvilke mål som er satt for hvert område. Men at læreren er forholdsvis fri til å velge hvordan elevene skal nå disse målene.

4.2 Rundskriv om rett til fysisk aktivitet

I dette delkapitlet vil jeg presentere min analyse av rundskriv om rett til fysisk aktivitet.

I 2009 kom utdanningsdirektoratet med et rundskriv der det kom fram at «Fra 1. august 2009 har elever på 5.-7. årstrinn rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingfaget. Formålet er å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Videre står det at «Det heter i forskrift til opplæringsloven § 1-1a om rett til fysisk aktivitet: *Elevar på 5.-7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5.-7. årstrinn jf. Fag- og timefordelinga. Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar , utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen*»(utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1).

Det står også i rundskrivet at «Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte, og for fysisk og psykisk helse»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Det refereres til opplæringsloven § 2-1 at fysisk aktivitet er elevenes plikt og rett i grunnskoleopplæringa.(Utdanningsdirektoratet, 2009). «Fysisk aktivitet regnes som opplæring i opplæringslovens forstand, og elevene har rett til å få tilrettelagt aktivitetene slik at de kan få et tilfredsstillende utbytte som samsvarer med aktivitetens formål. Dette til tross for at den fysiske aktiviteten ikke har kompetansemål knyttet til Læreplanverket for kunnskapsløftet»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 2). «Det er ikke fastsatt egne kompetansemål for aktiviteten. Timene til fysisk aktivitet kan likevel brukes til å støtte opp under læring og læringsprosesser»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 2). «Skolene kan ikke samle opp tiden til fysisk aktivitet for å arrangere for eksempel idrettsdager, skidager eller liknende. Tiden til fysisk aktivitet kan heller ikke deles opp i så små økter at aktiviteten ikke er egnet for å nå sitt formål»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 2). Rundskrivet har forskriftsbestemmelser som sier at skoleeier har ansvar for å tilrettelegge for fysiske aktiviteter og at det skal oppfylle noen minimumskrav. Jeg trekker her fram ett av kravene, fordi det er sentralt i min oppgave. «Aktivitetene skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene» (Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 2).

Det er vedtatt at det skal være en mer variert og aktiv skolehverdag, men det står for eksempel ikke noe om at 76 årstimer er nok for å få «positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Resultatet som har kommet av rundskrivet får jeg ingen indikasjon på gjennom bare å lese dokumentet.

Dokumentet forteller meg at elever har rett og plikt til fysisk aktivitet i skolen, også utenom kroppsøvingfaget, at dette er positivt for læring og helse, og at det er mye opp til skoleeier hvordan det skal legges opp og utføres. Rundskrivet er et vedtak som hver enkelt skole har plikt til å gjennomføre. Det som kan være vanskelig her er at rundskrivet er basert på opplæringsloven, og det blir med jevne mellomrom referert til en eller flere paragrafer i opplæringsloven. Det er mange paragrafer å forholde seg til, men hver paragraf blir forklart greit. Et eksempel kan være: «Fysisk aktivitet skal være en del av elevenes rett og plikt til grunnskoleopplæring, jf. Opplæringsloven §2-1»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Her skjønner jeg utfra det som er skrevet at elever har rett og plikt til fysisk aktivitet i grunnskoleopplæringa.

4.3 Sentrale funn

Etter å ha analysert begge dokumentene, har jeg kommet fram til tre viktige funn:

- Læreplanen består av mange kompetansemål. De to mest sentrale som jeg har nevnt i analysen, er etter 4. årsteg. Elevene skal kunne «leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). Etter 7. årsteg står det at elevene skal kunne «forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 4).
- I rundskrivet om rett til fysisk aktivitet står det at formålet med dokumentet er at «Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte»(Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1).
- I rundskrivet om rett til fysisk aktivitet står det at «Elevar på 5. -7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5. – 7. årstrinn» (Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Men er 76 årstimer nok for å få en positiv effekt?

Disse funnene er de jeg mener er mest sentrale i min studie, og kommer til å være grunnlaget videre i oppgaven.

5. Drøfting

Til nå i oppgaven har jeg presentert problemstilling, avklart begreper og metode, i tillegg til at jeg har presentert relevant teori, og gjort en analyse av dokumentene jeg har valgt ut. I følgende kapittel vil jeg se på det viktigste jeg har funnet i analysen, og koble det til teorien jeg har presentert før i oppgaven, med problemstillingen som grunnlag. Jeg har skrevet i analysen at hvert dokument alene ikke er dekkende for å besvare det jeg er ute etter, men tilsammen mener jeg dokumentene kan være et godt utgangspunkt.

Jeg kommer til å basere videre drøfting på de tre funnene i analysen, der jeg lar hvert punkt være ett delkapittel.

5.1 To sentrale kompetansemål

Læreplanen i kroppsøving er et grunnlag for kroppsøvingslæreren for å gi elever den opplæringa i faget de har rett til. Læreplanen kan karakteriseres som en fremstilling av undervisningens mål og innhold (Langfelt, 2010). Den sier ikke noe om hvorfor det er positivt å være fysisk aktiv. Men jeg har nevnt spesielt to kompetansemål i analysen som jeg likevel synes er sentrale. Det første kompetansemålet er etter 4. årstrinn, og sier at elevene skal kunne «leike og vere med i aktivitetar i varierte miljø der sansar, motorikk og koordinasjon blir utfordra»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 3). I tillegg er ene minimumskravet i dokumentet om rett til fysisk aktivitet at «Aktiviteteane skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene» (Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 2). Jeg har nevnt at motorikk er i følge Magill (1998) definert som en ferdighet man trenger når man beveger kroppen for å oppnå et bestemt mål. Jeg har også nevnt Ommundsen (2014) som skriver en del om viktigheten av gode motoriske ferdigheter. Han skriver om at god motorikk er sentralt for at kognitiv læring skal skje, og at å utfordre motorikken gjennom lek og spill, stimulerer kognitive ferdigheter. Gode motoriske ferdigheter gir «forutsetninger for å delta i fysisk aktive læreformer og aktiviteter både i kroppsøving og i andre fag med sikte på å stimulere grunnleggende(les kognitive) ferdigheter». (Ommundsen, 2014, s. 101). Med tanke på at grunnleggende ferdigheter skal inn i alle fag, bør det brukes tid på å trene opp motoriske ferdigheter utfra det Ommundsen (2014) sier. Jeg skriver i teoridelen om Bunkeflo- prosjektet som er en studie av forsterket kroppsøving. Her ble elever fulgt gjennom hele grunnskolen, der ei gruppe fikk kroppsøving fem ganger i uka, mens ei gruppe

fikk kroppsøving som vanlig- to timer i uka. Resultatet av studien var at det var tydelig sammenheng mellom forbedrede motoriske ferdigheter og forbedrede skoleprestasjoner på den gruppa med kroppsøving fem ganger i uka (Ericsson & Karlsson, 2012). Forskninga og teorien jeg har funnet sier at forbedrede motoriske ferdigheter har positiv innvirkning på læring. Det viser viktigheten av at barn trener på motoriske øvelser for å forbedre motorikken sin, slik at det kan videreføres til læring. Kompetansemålet jeg har valgt ut fra analysen sier at motoriske ferdigheter skal utfordres, noe jeg synes er utelukkende positivt. Men jeg er redd elever har for lite fysisk aktivitet i skolen til at det i stor nok grad kan realiseres. Når jeg ser på resultatet av Bunkeflo- prosjektet, tenker jeg at det bør jobbes for å få mer organisert fysisk aktivitet i skolen, kanskje flere kroppsøvingstimer, siden det var forskjell på gruppene i forhold til mengden fysisk aktivitet.

Det andre kompetansemålet jeg har nevnt som sentralt, er at elevene skal kunne «forklare kvifor fysisk aktivitet er viktig kvar dag»(Utdanningsdirektoratet, 2012, s. 4). Grunnen til at jeg velger å utdype akkurat dette kompetansemålet er at jeg gjennom teoridelen min har opparbeidet meg grunnlag til å si og mene at fysisk aktivitet er positivt for læring, noe som gjør at jeg mener elever også bør ha kunnskap om hvorfor det er viktig å bevege seg hver dag. Det blir nevnt en amerikansk studie av Sibley & Etnier (2003) som har undersøkt all seriøs forskning om fysisk aktivitet i forhold til intellektuelle prestasjoner. Studien konkluderer med at barnas intellektuelle prestasjoner øker med fysisk aktivitet. Disse studiene bidrar til at jeg mener det er viktig å gjøre elevene bevisst på hvorfor de bør være fysisk aktive. I tillegg til at det er positivt for åpenbare grunner som helse, sosiale aspekter osv. kan det også hjelpe elevene til å prestere bedre på skolen, og dermed lære mer. Læreren bør gjøre elevene bevisste på det.

5.2 Fysisk aktivitet er positivt for læringsutbytte og læringsmiljø

Det står i rundskrivet om rett til fysisk aktivitet at «Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte, og for fysisk og psykisk helse» (Utdanningsdirektoratet, 2009, s. 1). Når formålet med rundskrivet uttrykkes som det gjør, sier det meg at det er basert på forskning som er gjort om at fysisk aktivitet kan bedre muligheten for læring i skolen. Jeg tenker at rundskrivet er et forsøk på å få større variasjon i skoledagen til elevene, slik at de kanskje lettere klarer å konsentrere seg om det faglige, og at skolen er interessert i

å satse på fysisk aktivitet som hjelp. Jagtøien & Hansen (2002) peker på to interessante poeng ved fysisk aktivitet. De sier at fysisk aktivitet kan være positivt for å utvikle et bedre erfaringsgrunnlag i forhold til læring, og intellektuelt. De peker spesielt på det med matematikk, at fysisk aktivitet kan bidra til at et menneske forstår matematiske forhold bedre. De skriver og at å være fysisk aktiv, er med å gjøre kroppen klar til å sette hjernen i aktivitet, og å være mer opplagt. Blair & Diamond (2008) nevner at god fysisk form, bedrer skoleprestasjoner hos unge.

Vingdal (2014) skriver at hvis en lærer er bevisst kan han eller hun bruke fysisk aktivitet til å skape et godt læringsmiljø. Ved å se eleven utenfor klasserommet, kan læreren se nye sider ved elevene sine, og kanskje også bli bedre kjent, noe som igjen er utelukkende positivt for læringsmiljøet. Jeg mener at ved å se på forskninga som er gjort er det tydelig at fysisk aktivitet generelt har en god effekt på læringsutbytte, men også læringsmiljø. Når det gjelder læringsutbytte, og om mengden fysisk aktivitet i skolen slik det er i dag er nok, skal jeg utdype mer i neste delkapittel. Jeg har snakket lite om det sosiale aspektet ved det å være fysisk aktiv, men jeg tror at kroppsøvingstimer og annen form for fysisk aktivitet gjør at elevene får helt andre forhold til hverandre, enn inne i et klasserom. Under fysisk aktivitet må de også ofte utføre noe sammen. Det tror jeg er bra for læringsmiljøet. Og som Vingdal (2014) skriver, ser også læreren elevene sine på en annen måte i et miljø utenfor klasserommet. Det å ha gode relasjoner mellom lærer og elev mener jeg er helt sentralt for å lykkes faglig i klasserommet, og hvis fysisk aktivitet kan bidra til å bedre relasjoner er det nok et moment som tilsier at fysisk aktivitet bør inn så mye som mulig i skolen. Det er selvfølgelig også utfordringer med kroppsøving og fysisk aktivitet. Det å få med alle, og få flest mulig elever til å ha glede av å være i aktivitet er ikke alltid like enkelt. Ofte er det bare en lærer som skal undervise mange elever der elevene har ulike behov, noe som kan gjøre det utfordrende å ha nok tid til å motivere de som ikke er så ivrige. Det flyter ikke med ressurser i skolen og jeg skjønner det blir vanskelig å få inn flere lærere i en kroppsøvingstime, eller annen fysisk aktivitet. Men likevel når såpass mye forskning og studier viser hvor god effekt det å være fysisk aktiv kan ha på det intellektuelle, mener jeg det kanskje bør prioriteres å få så god kvalitet som mulig i den tida som brukes til dette.

5.3 Er 76 årstimer med fysisk aktivitet nok for å få positiv effekt?

Det siste funnet jeg skal se på i drøftedelen, er det som står i rundskrivet om rett til fysisk aktivitet der det er vedtatt at det skal være en mer variert og aktiv skolehverdag, men det står for eksempel ikke noe om at 76 årstimer er nok til å få en positiv effekt. Jeg tenker da kroppsøving som er gjennomsnittlig to timer i uka, og den andre fysiske aktiviteten som er 76 årstimer, fordelt på tre skoleår mellom 5. og 7. trinn. Jeg har observert i praksis at timeplanen ofte er lagt opp slik at elevene har en gymtime to dager i uka. De resterende dagene har de stort sett en halvtime med «fysak» der lærerne rullerer på hvem som har ansvaret.

I teoridelen så jeg på en studie som er gjort av Resaland, som har sett på Trudvang skole i Sogn og Fjordane, der alle elever på 4. og 5. trinn over to år skulle ha minimum 60 minutter lærerstyrt fysisk aktivitet hver dag. Konklusjonen fra skolen var at fysisk aktivitet er positivt for mye, blant annet læringsmiljø, og konsentrasjon i flere fag enn bare kroppsøving. (2006, s. 28). En slik studie mener jeg viser at ved å bruke noe mer tid på fysisk aktivitet, kan gi resultater. Det var foreløpig ikke gjort noe testing mens Resaland gjorde studien sin, men lærere og rektor så tydelig forskjell på elevene. Jeg synes en slik studie er spennende fordi jeg er veldig positiv til fysisk aktivitet i skolen, og jeg håper flere skoler kan satse på noe liknende, og kanskje kunne innføre et liknende tiltak på sikt. Rundskrivet fra 2009 synes jeg er et positivt tiltak, men som sagt, er jeg usikker på om to timer kroppsøving og halvannen time med «fysak» i uka er nok. Spesielt siden jeg har observert i praksis at «fysak» ofte er uorganisert, og ofte ender opp som friminutt. Det er helt sikkert varierende kvalitet på «fysak» på ulike skoler, men generelt har jeg inntrykk av at det blir litt for dårlig planlegging bak aktivitetene. Jeg mener mer kroppsøving kan være veien å gå, noe jeg skjønner blir utfordrende og kanskje en umulig tanke. Ommundsen (2014) sier at mye tyder på at etter Kunnskapsløftets innføring, og resultater fra PISA må kroppsøvingsslaget sloss mer for plassen sin i skoleverket. Utviklingen tyder på at faget får mindre oppmerksomhet både fra foreldre, skoleledere og lærere fordi de er mer opptatt av at elevene når læringsmålene i språk, matematikk osv. i tillegg til å få gode resultater på PISA tester. Dette synes jeg nesten er litt skremmende, med tanke på all forskning som viser utelukkende positiv effekt av mer fysisk aktivitet. Det er såpass lite tid som blir brukt på det i skolen, at det kan hvertfall ikke fokuseres mindre på.

6. Oppsummering

Fysisk aktivitet viser seg gjennom forskning å ha en positiv effekt på læring. Forskningen sier at fysisk aktivitet kan være med å utvikle motoriske ferdigheter, som er viktig for å utvikle kognitive ferdigheter. Forskning viser at skoler som har økt mengden av fysisk aktivitet, kanskje også på tross av andre fag, har bedret elevenes intellektuelle prestasjoner. Det viser seg at fysisk aktivitet er positivt for læringsmiljø og læringsutbytte. Det sies at gjennom å være fysisk aktiv, gjør kroppen seg klar til å sette hjernen i gang til å være mer opplagt. Noen forskere peker direkte på at gjennom å være fysisk aktiv, bedres skoleprestasjonene hos barn. En skole som innførte 60 minutters fysisk aktivitet på elevene sine hver dag, opplevde positive effekter ved forbedrede skoleprestasjoner.

I dokumentene jeg har analysert, har jeg funnet ut at hvertfall to av kompetansemålene, ett etter fjerde årstrinn, og ett etter sjuende årstrinn direkte går på det jeg er ute etter i oppgaven. De sier at elevene skal utvikle sine motoriske ferdigheter, og vite hvorfor det er viktig med fysisk aktivitet hver dag. Siden forskningen sier at ved å utvikle motoriske ferdigheter øker skoleprestasjonene hos barn, viser det at læreplan i kroppsøving samsvarer med forskning på noen områder. Det samme gjelder det andre kompetansemålet som sier at elevene skal vite hvorfor fysisk aktivitet er viktig. Læreren må formidle de positive effektene av fysisk aktivitet til elevene sine. I rundskrivet om rett til fysisk aktivitet står det at formålet med å innføre dokumentet er at fysisk aktivitet er positivt for læringsutbytte. Også her vises det at dokumentet samsvarer med forskning, som sier det samme. Jeg spør i problemstillingen om de utvalgte dokumentene sier det samme som forskning i forhold til fysisk aktivitet og læring i skolen. Alt som står i dokumentene samsvarer ikke med forskningen, men basert på mine funn, samsvarer deler av dokumentene på det samme som forskningen, at fysisk aktivitet i skolen har en positiv effekt.

Gjennom arbeidet med denne studien, har jeg sett at det er viktig å tenke langsiktig, og at andre fag ikke kan gå på bekostning av kroppsøving eller annen fysisk aktivitet. Det viser seg at fysisk aktivitet har en såpass stor effekt på skoleprestasjoner at det heller bør brukes mer tid, enn mindre tid på det. Jeg nevnte tidlig i teoridelen at mye tyder på at etter *Kunnskapsloftets* innføring og resultater fra PISA, må kroppsøvingsslaget sloss mer for plassen sin i skoleverket. Jeg håper at den trenden ikke fortsetter. Jeg har ikke observert noe forskning som viser negative resultater som en konsekvens av fysisk aktivitet for læring, og i

stedet for å ta bort tid til fysisk aktivitet, er det utfra min studie åpenbart at det heller bør brukes mer tid på fysisk aktivitet i skolen. Dagens barn er framtidens ledere som skal gå i våre fotspor, og lærere er nødt til å se på forskningen som er gjort over hva som kan fremme læring. Vi har i dag store forventninger til den neste generasjonens samfunnsborgere, og det er vi som må legge grunnlaget for at disse forventningene skal kunne følges opp. Lærere i skolen har et stort ansvar for barnas fremtid, og må kunne se på hva som har blitt gjort for å få gode resultater.

Litteraturliste

Annerstedt, C. og Gjerset, A. (1997). *Idrottens träningslära*. Idrottens hus, Farsta.

Bahr, R. (2009). Fysisk aktivitet. *Store norske leksikon*. Lokalisert 13. februar 2009, på https://sml.sn.no/fysisk_aktivitet

Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self- regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*.

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

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2010). *I. Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder- likheter og forskjeller*. Lokalisert på <https://www.etikkom.no/forskningssetiske-retningslinjer/medisin-og-helse/kvalitativ-forskning/1-kvalitative-og-kvantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>

Det kongelige helsedepartement. (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge*. (Meld. St. 16, 2002-2003). Lokalisert på <https://www.regjeringen.no/contentassets/069d160b7cf54b04a1a375515d01659a/no/pdfs/stm200220030016000dddpdfs.pdf>

Ericsson, I., & Karlsson, M.K. (2012). Motor skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in school- A 9- Year Intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.

Gjersøe, K. E. (2011). Å lese Wittgenstein- en liten hermeneutisk undersøkelse. I T. Berg & H. B. Walstad, *Om å tolke og forstå tekster* (1. utg., s. 41-59). [Oslo]: Høgskolen i Oslo og Akershus.

Grønmo, S. (2011): *Samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet. (2014). *Effekter på kropp og sinn ved aktivitet*. Lokalisert på <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/effekter-pa-kropp-og-sinn-ved-aktivitet>

Helse og omsorgsdepartementet. (2013). *Fysisk aktivitet*. Lokalisert på <https://www.regjeringen.no/nb/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/fysisk-aktivitet/id589909/>

Inglar, T. (2011). Læreplanforskning og dokumentanalyse. I T. Berg & H. B. Walstad, *Om å tolke og forstå tekster* (1. utg., s. 59-87). [Oslo]: Høgskolen i Oslo og Akershus.

Jagtøien, G. L. & Hansen, K. (2002). *I bevegelse* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag ASA.

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

Kleven, Thor Arnfinn (red.). (2002). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode. En hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. Oslo: Unipub As.

Langfelt, G. (2010). Didaktikk og ansvarsstyring. In J. H. Midtsundstad & I. Willbergh (red.), *Didaktikk: nye teoretiske perspektiver på undervisning*(s. 163-178). Oslo: Cappelen akademisk.Oslo:

Lyngsnes, K. & Rismark, M. (2011). *Didaktisk arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Magill, R. A. (1998). *Motor Learning- concepts and applications*. Boston.

Moreno, R. (2010). *Educational Psychology*. New Jersey: John Wiley.

Nilsen, F. H. (2009). Læreplan. *Store norske leksikon*. Lokalisert 14. februar 2009, på <https://snl.no/1%C3%A6replan>

Nilsen, F. H. (2009). Læreplanen for grunnskolen og videregående opplæring. *Store norske leksikon*. Lokalisert 14. februar 2009, på https://snl.no/L%C3%A6replanen_for_grunnskolen_og_videreg%C3%A5ende_oppl%C3%A6ring

Ommundsen, Y. (2014). Fysisk aktiv læring i kroppsøvningsfaget. Vingdal, I. M. (Red.). *Fysisk aktiv læring*(1. utg., s. 96-110). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Postholm, May Britt (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.

Resaland, G. K. (2006). Dagleg fysisk aktivitet i skulen. *Kroppsøving*, 56(2), s. 28-30.

Sirnes, S. M. (2012). Fellesfaget kroppsøving, *Store norske leksikon*. Lokalisert 27. august 2012 på https://snl.no/fellesfaget_kropps%C3%B8ving

Svartdal, F. (2014). Læring- psykologi. *Store norske leksikon*. Lokalisert 21. november 2014, på <https://snl.no/1%C3%A6ring%2Fpsykologi>

Utdanningsdirektoratet. (2011). *Fysisk aktivitet og skoleprestasjoner*. Lokalisert på <http://www.udir.no/Fysisk-aktivitet-i-skolen/Tema/Forskning/Bedre-laring/Fysisk-aktivitet-og-skoleprestasjoner/>

Utdanningsdirektoratet. (2011). *Rett til fysisk aktivitet Udir- 11- 2009*. Lokalisert på <http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Utdanningsdirektoratet. (2012). *Læreplan i kroppsøving*. Lokalisert på http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Komplett_visning/

Vingdal, I. M. (Red.). (2014). *Fysisk aktiv læring* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Von Tetzchner, s. (2001). *Utviklingspsykologi- barne – og ungdomsalderen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.