

Fakultet for lærerutdanning og pedagogikk

Synne Rønningen

Bacheloroppgave

Folkehelse og livsmestring

- fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen

Public Health and Self-Mastery

- Physical Activity as a Break During the School Day

Grunnskolelærerutdanning 5 - 10

2018

Norsk sammendrag

Tittel:

Folkehelse og livsmestring

Forfatter:

Synne Rønningen

År: 2018**Sidetall:** 36**Emneord:**

Fysisk aktivitet, lærelyst, Deci & Ryan, mestring, autonomi, tilhørighet

Sammendrag:

Denne kvalitative studien tar for seg hvordan et avbrekk med fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen kan påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen hos elevene. Bakgrunnen for oppgaven er spesielt knyttet til den nye overordnede delen som ble presentert i 2017, hvor det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring trekkes frem (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Metoden som er benyttet for å finne svar på oppgavens problemstilling er intervju med en fenomenologisk vinkling. For å få en grundigere forståelse av fenomenet fysisk aktivitet som avbrekk i skolen, brukes intervju for å utforske og beskrive informantenes forståelse av fenomenet gjennom deres erfaringer og opplevelser (Postholm, 2010). Videre benyttes Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (1985) til å koble sammen metodens funn og det teoretiske grunnlaget. For å oppnå motiverte elever mener de at behovene mestring, autonomi og tilhørighet må fremmes (Deci & Ryan, 1985). Denne oppgaven viser derfor til hvordan nettopp disse behovene kan bli oppfylt gjennom et avbrekk med fysisk aktivitet. Gjennom både innhentet data og det teoretiske grunnlaget viser det seg at dette absolutt er tilfelle.

Engelsk sammendrag (abstract)

Title:

Public Health and Self-Mastery

Author:

Synne Rønningen

Year: 2018

Pages: 36

Keywords:

Physical activity, motivation, Deci and Ryan, competence, autonomy, relatedness

Summary:

This qualitative study examines how a break with physical activity during the school day can affect the motivation and the students' basic competence. The background for this assignment is specifically related to the new overall section, presented in 2017, where the interdisciplinary theme Public Health and Self-Mastery is in focus (Kunnskapsdepartementet, 2017b). The method that is used to find answers to the influence of physical activity as a break at school, is interview with a phenomenological angle. To get a deeper understanding of the phenomenon of physical activity as a break in school, an interview is used to explore and describe peoples understanding of the phenomenon through their knowledge and experiences (Postholm, 2010). Furthermore, Deci and Ryan's self-determination theory (1985) is used to link the findings of the method and the theoretical foundation. To achieve motivated students, they believe that the needs of competence, autonomy and psychological relatedness must be promoted (Deci & Ryan, 1985). Therefore this assignment shows how these needs can be expressed through a break with physical activity. Through both collected data and the theoretical foundation, it turns out that this is certainly the case.

Forord

Utgangspunktet for all forskning er nysgjerrighet (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010), noe som denne bacheloroppgaven også har utgangspunkt i. Helt siden jeg var liten har jeg vært en jente med et stort aktivitetsnivå, og da jeg endelig kunne begynne på ungdomsskolen hvor det midt på dagen var avsatt tid med fysisk aktivitet, hver eneste dag, var jeg overlykkelig. Hva var vel bedre for en idrettsfreak og sportsentusiast som meg? På den tiden forsto jeg naturlig nok ikke at dette kunne ha noe mer å si for meg, eller oss, enn at jeg faktisk kunne bevege på meg og gjøre det jeg syns var mest gøy av alt, nemlig være i fysisk aktivitet. Ericsson og Karlsson (2014) antyder at nettopp dette kan ha en større betydning.

En tidlig dag høsten 2017 var det tid for en pedagogikkforelesning, og min pedagogikklærer, og nå veileder Lillian Gran, kom på det spenstige påfunnet at vi i løpet av forelesningen skulle ha fysak, altså fysisk aktivitet. En relativt trøtt gjeng med hoder stappfulle av ulike læringsteoretikere tuslet ut på gresset og var klare for yoga. Mye latter, og en del stive kropper, koste seg ute en halvtimes tid. Da vi kom inn igjen presenterte Gran en del forskning og teoretisk grunnlag for hvorfor akkurat dette ble mer og mer vanlig i den norske skolen, og det var da tanken slo meg. Jeg skal skrive en bachelor med utgangspunkt i dette.

Etter denne forelesningen begynte tankene å surre, og nysgjerrigheten økte. Samme høst ble jeg også presentert for den nye overordnede delen av læreplanen hvor det tverrfaglige temaet *Folkehelse og livsmestring* ble introdusert (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Jeg begynte etter hvert å tenke over de pedagogiske perspektivene ved nettopp å ha et sånt avbrekk i løpet av hverdagen, og det var nettopp sånn det hele startet.

Denne bacheloroppgaven har vært en interessant og lærerik prosess. Jeg vil rette en stor takk til informantene mine som gladelig stilte opp på intervjuer, og som har gjort det mulig å studere dette fenomenet nærmere. En stor takk rettes også til min veileder Lillian Gran for god oppfølging og veiledning under hele prosessen. Til slutt vil jeg takke mine medstudenter for godt samarbeid gjennom tre år.

Innhold

NORSK SAMMENDRAG	2
ENGELSK SAMMENDRAG (ABSTRACT).....	3
FORORD	4
INNHold	5
1. INNLEDNING	7
1.1 PROBLEMSTILLING OG BAKGRUNN.....	7
1.2 OPPBYGGING OG AVGRENSNING.....	8
1.2.1 Begrepsavklaring.....	8
2. TEORETISK GRUNNLAG	10
2.1 FORSKNING PÅ LÆRING OG FYSISK AKTIVITET	10
2.2 DANNINGSOPPDRAGET I OVERORDNET DEL.....	12
2.2.1 Danningsteorier.....	13
2.3 DECI OG RYANS SELVBESTEMMELSESTEORI	14
2.3.1 Mestring.....	14
2.3.2 Autonomi.....	14
2.3.3 Tilhørighet	15
3. METODE	17
3.1 INTERVJU SOM METODEVALG.....	17
3.1.1 Utvalg av informanter.....	18
3.2 KRITISK BLIKK PÅ METODEN	18
4. PRESENTASJON OG ANALYSE AV DATA	20
4.1 LÆRELYST OG LÆRINGSUTBYTTET.....	20
4.2 DANNING	23
4.3 PSYKOSOSIALT MILJØ.....	25

5. DRØFTING I LYS AV TEORI.....	27
5.1 MESTRING.....	27
5.2 AUTONOMI.....	28
5.3 TILHØRIGHET.....	28
6. KONKLUSJON	31
LITTERATURLISTE	32
VEDLEGG 1.....	36

1. Innledning

Det skjer i dag en omfattende satsing på økt fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen (Jordet, 2010; Ommundsen, 2013). Dette er en løsning der elevene får en økt med sammenhengende fysisk aktivitet, og dette «fenomenet» blir ofte kalt for fysak. I 2009 ble det klart at alle elever på 5.-7. trinn har rett til jevnlig fysisk aktivitet *utenom* kroppsøvingsfaget (Utdanningsdirektoratet [Udir], 2011b). Dette kommer frem i forskrift til opplæringsloven § 1-1a (2006), og den fysiske aktiviteten skal tilrettelegges slik at alle har mulighet til å oppleve glede, mestring, felleskap og variasjon i skolehverdagen. Denne satsingen kommer også frem i den nye overordnede delen hvor folkehelse og livsmestring er et tverrfaglig tema som det rettes fokus mot (Kunnskapsdepartementet, 2017b).

1.1 Problemstilling og bakgrunn

Elevens personlighetsutvikling og allmenndannelse er viktige mål for skolen (Opplæringsloven, 1998, § 1; Kunnskapsdepartementet, 2017b). Likevel ser vi at de kognitive sidene utvilsomt har fått størst plass sammenliknet med sosiale, moralske, emosjonelle og fysisk-motoriske¹ (Ommundsen, 2013). Som lærere i dagens skole står vi overfor et problem der motivasjon blant elever synker med økende alder (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Ifølge Deci og Ryan (1985) er det tre behov som skal til for øke elevens motivasjon. Med bakgrunn i både motivasjonsproblematikken og dannelsesansvaret man som lærere står overfor i dag, vil denne oppgaven ta for seg følgende problemstilling:

Hvordan kan fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen hos elevene?

I ny overordnet del kommer det tydelig frem at skolen ikke bare har et utdanningsoppdrag, men også et dannelsesoppdrag (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Opplæringen skal møte alle elever med tillitt og respekt, og videre gi dem utfordringer som fremmer danning og lærelyst (Opplæringsloven, 1998, § 1). Med andre ord skal skolen åpne dører mot verden, og

¹ Fysisk-motoriske ferdigheter kan ses på som en praktisk form for kunnskap som har betydning for barnets interaksjon med omverdenen og sin læring (Ommundsen, 2013).

gjennom årene på skolen skal elevene bli i stand til å mestre eget liv. Videre påpeker Kunnskapsdepartementet (2017b) at skolen skal støtte opp under elevenes danning og bidra til at de utvikler en helhetlig kompetanse slik at de er i stand til å delta i samfunnet. I ny overordnet del rettes det fokus mot tre tverrfaglige temaer som skolen skal vektlegge, og på den måten tilrettelegge for læring innenfor disse temaene (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Et av disse tverrfaglige temaene er som nevnt folkehelse og livsmestring. Dette skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som skal gi grunnlaget for deres videre liv. Dette handler om å kunne forstå og kunne påvirke perspektiver som virker inn på mestring av eget liv. Kompetanse innenfor dette tverrfaglige temaet skal derfor ruste elevene til å håndtere medgang og motgang, og andre utfordringer på en best mulig måte (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Det anbefales at det legges vekt på folkehelse- og livsmestringsperspektivet blant annet på grunn av dens betydning for dannelsingsoppgaven og motivasjon (Ludvigsen et al., 2015).

1.2 Oppbygging og avgrensning

Oppgaven består av seks hovedkapitler. Teorikapittelet tar for seg teoretiske redegjørelser knyttet til forskning på læring og fysisk aktivitet, dannelsingsoppgaven, og Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori, og er dermed inndelt i disse tre underkapitlene. Videre vil det i metodekapittelet redegjøres for oppgavens metode, valg av informanter og det rettes også et kritisk blikk på valg av metode. I presentasjonen og analysen av data vil innhentede data og empiri bli fremvist og knyttet opp mot relevant teori. Drøftingskapittelet tar utgangspunkt i Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori, og denne vil bli reflektert og drøftet opp mot den innhentede dataen og oppgavens problemstilling. Avslutningsvis oppsummeres oppgaven og det gjøres en sammenfatning av studien.

1.2.1 Begrepsavklaring

Det er mange muligheter for fysisk aktivitet. Dette kan være gjennom kroppsøvningsfaget, i friminuttet eller gjennom aktiv læring (Vingdal, 2014). Kroppsøvningsfaget alene kan ikke dekke elevenes behov for fysisk aktivitet. Det er derfor gjennom mange år påpekt at elevene trenger mer fysisk aktivitet i skolen, og dermed uttalt et ønske om daglig fysisk aktivitet (Vingdal, 2014; Udir, 2011b). Ved *fysisk aktivitet som avbrekk* menes det i denne oppgaven at det avsettes tid til en sammenhengende økt i løpet av skolehverdagen som skaper en

pause, eller avbrekk, fra den ordinære undervisningen. Denne aktiviteten skal være så grunnleggende og enkel at alle har mulighet til å mestre den. Betegnelsen på denne type fysisk aktivitet har i mange tilfeller fått utdelt navnet fysak. Som påpekt innledningsvis ble det i 2009 klart at alle elever ved barnetrinnet har rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingfaget (Forskrift til opplæringslova, 2006, § 1-1a; Udir, 2011b). Dette ble innført for å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene (Udir, 2011b). I dag utprøves og evalueres også dette i ungdomsskolen (Kolle et al., 2016).

Kunnskap er nøkkelen til fremtiden, og for at barn og unge skal ha lyst til å lære, være motiverte og oppleve mestring må utdanningssystemet være preget av *lærelyst* (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Begrepet lærelyst er naturlig nok sterkt knyttet til motivasjon, og synkende motivasjon blant ungdomsskoleelever er en realitet i skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

I problemstillingen brukes også begrepet *grunnleggende kompetanse*. Begrepet grunnleggende kompetanse tar for seg to perspektiver. Ved dette menes både de ferdigheter og kunnskaper innenfor de ulike kompetansemålene som elevene skal oppnå, men også hvordan denne kompetansen virker inn på elevens danning (Dale, 2009). Som nevnt innledningsvis har lærere et dobbelt oppdrag, både utdanningsoppdraget og danningsoppdraget (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Ved å ta i bruk dette begrepet omfavner det i oppgaven hvordan fysisk aktivitet som avbrekk virker inn på kognitiv læring og læringsutbyttet, men også hvordan det påvirker danningprosessen.

2. Teoretisk grunnlag

Teorier er representasjoner av vår kunnskap og våre antakelser om virkeligheten (Johannessen et al., 2010), og i dette kapittelet vil det teoretiske grunnlaget for oppgaven og problemstillingen bli lagt. Dette kapittelet er delt inn i tre underkapitler; forskning på læring og fysisk aktivitet, dannelsingsoppdraget i overordnet del, og Deci og Ryans selvbestemmelsesteori.

2.1 Forskning på læring og fysisk aktivitet

Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring står sterkt i den nye overordnede delen (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Her kan det trekkes paralleller til Stortingsmelding 19, kalt *Folkehelsemelding: muligheter og mestring* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Her kommer det frem at fysisk aktivitet er en kilde til helse og livskvalitet, og at dette opprettholder en god funksjonsevne gjennom livet, og er dermed en viktig del av oppveksten (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Helsedirektoratet (2009) sine anbefalinger er at barn og unge bør være fysisk aktive minimum 60 minutter hver dag. Videre påpekes det at fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon, læring og kognitiv funksjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015; Helsedirektoratet, 2009). På bakgrunn av nettopp dette bør fysisk aktivitet være en naturlig del av sentrale oppvekstarenaer som skolen, både i form av organisert og spontan lek og fysisk utfoldelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015; Kunnskapsdepartementet, 2017b). Daglig fysisk aktivitet i skolen viser videre at trivselen og det psykososiale læringsmiljøet² bedres (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Læringsmiljøet og relasjonene i en klasse er i tillegg positivt korrelert med læringsutbyttet hos elevene (Hattie, 2009).

Etter tusenårsskiftet har det skjedd en omfattende satsing på fysisk aktivitet i skolen (Lillejord, Våhan, Johanson, Børte & Ruud, 2006). I tillegg til Stortingsmelding 19 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015), kan også Stortingsmelding 16 (Kunnskapsdepartementet,

² «Med psykososialt miljø menes her de mellommenneskelige forholdene på skolen, det sosiale miljøet og hvordan elevene og personalet opplever dette.» (Udir, 2011a) Det psykososiale miljøet skal fremme helse, trivsel og læring (Opplæringsloven 1998).

2007) og 22 (Kunnskapsdepartementet, 2011) trekkes frem. I Stortingsmelding 16 (Kunnskapsdepartementet, 2007) rettes det fokus mot at daglig fysisk aktivitet kan være med å utjevne sosiale forskjeller i samfunnet. Med andre ord legger de først og fremst vekt på de sosiale fordelene med daglig fysisk aktivitet. Perspektivet knyttet til kognitiv læring trekkes også frem i alle stortingsmeldingene, og det trekkes frem hvordan daglig fysisk aktivitet kan virke inn på motivasjon, mestring og muligheter (Kunnskapsdepartementet, 2011; Sibley & Etnier, 2003).

Det er ingen tvil om at fordelene med daglig fysisk aktivitet er av biologisk signifikant og at dette påvirker de fysiske og motoriske ferdighetene, men forskning viser nå også at dette har sammenheng med de akademiske prestasjonene (Ericsson & Karlsson, 2014; Lillejord et al., 2006; Rasberry et al., 2011). I en longitudinell studie gjennomført over ni år på effekten av daglig fysisk aktivitet og motoriske ferdigheter, av Ericsson og Karlsson (2014), rettes det fokus mot hvordan dette kan påvirke de akademiske prestasjonene hos elevene. I forskningsprosjektet ble 220 elever evaluert hvor de ble delt i to grupper; en forsøksgruppe og en kontrollgruppe. Forsøksgruppen hadde gjennom årene daglig fysisk aktivitet med fem økter i løpet av uka. Kontrollgruppen hadde derimot kun den krevde mengden med kroppsøving, som tilsvarte to økter i uka. Forskningsstudien viste at det var en liten, men signifikant forskjell i akademiske prestasjoner (Ericsson & Karlsson, 2014). 7 % flere i forsøksgruppen enn kontrollgruppen hadde gode nok karakterer som kvalifiserte til opptak til videregående skole i slutten av prosjektet. Karaktersnittet økte med andre ord for elevene i forsøksgruppen. Det skal likevel sies at det ikke var noen merkbare forskjeller for jentene i de to ulike gruppene. Denne fremgangen gjaldt først og fremst guttene, og det er dermed de som utgjør den prosentvise fremgangen (Ericsson & Karlsson, 2014). Imsen (1996) påpeker at gutter oppleves mer urolige og utagerende enn jenter, og ut fra dette kan de ha større behov for et avbrekk med fysisk aktivitet. Med bakgrunn i dette kan man derfor stille seg spørsmålet om fysisk aktivitet kan fremme skoleprestasjoner spesielt hos gutter.

Likevel kan man stille seg kritisk til Ericsson og Karlsson (2014) sin studie, og liknende studier, da dette kun omfatter en rekke tversnittstudier, noe som gjør det vanskelig å avgjøre hva som er årsak og hva som er virkning. Man kan spørre om det like gjerne kan være det sosiale som selve den fysiske aktivitet som gir disse resultatene (Busch et al., 2014). Ifølge Lillejord et al. (2006) viser 48 % av studier at det ikke er signifikante korrelasjoner mellom variabler for fysisk aktivitet, mål på skoleresultater og kognitive ferdigheter. Et argument

mot et avbrekk med fysisk aktivitet i skolen, er at dette kan fungere som en tidstyv og på den måten stjele tid fra fagene (Jordet, 2010). Nå skal det likevel sies at de politiske kravene påpeker at fysisk aktivitet utenom kroppsøvningsfaget skal innføres på skolen (Forskrift til opplæringslova, 2006, § 1-1a). Påliteligheten og troverdigheten til studien til Ericsson og Karlsson (2014) styrkes likevel ved at de hadde et representativt utvalg, og at resultatene kan generaliseres. Det støttes også av andre studier som ser indikasjoner på at daglig fysisk aktivitet påvirker skolefaglige prestasjoner samt de motoriske ferdighetene (Rasberry et al., 2011; Lillejord et al., 2006).

Flere studier viser at å være fysisk aktiv er positivt korrelert med bedre elevresultater, og indikerer at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og hjernefunksjon (Zhang et al., 2015; Lillejord et al., 2006). Fysisk aktivitet blant barn og unge kan med andre ord forbedre resultater på prøver og kognitive tester ved at det virker positivt på hjernen. I stor grad handler dette om at daglig fysisk aktivitet fører til økt blodgjennomstrømning til hjernen som kan ha betydning for kognitiv læring (Hillman, Ericsson & Kramer, 2008). Dette kan dermed føre til at elevene blir mer konsentrert og tilgjengelig for læring, og videre at utbyttet av timene blir større (Zhang et al., 2015). Ommundsen (2013) understreker at fysisk aktive barn har bedre kognitiv kontroll, og øker både sin konsentrasjonsevne og oppmerksomhet i innlærings situasjoner.

2.2 Danningsoppdraget i overordnet del

Danningsoppdraget går ut på at skolen har i oppgave å fremme danning og lærelyst hos elever hvor blant annet selvstendighet, ansvarlighet og medmenneskelighet trekkes frem som sentrale mål (Kunnskapsdepartementet, 2017b; Opplæringsloven, 1998, § 1). Høsten 2017 ble det presentert en ny overordnet del, og både utdannings- og dannelsingsoppdraget kommer tydelig frem her (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Behovet for en fornyelse kom i lys av å møte fremtidige kompetansebehov i arbeids- og samfunnsliv, med fokus på elevers mestring i eget liv (Ludvigsen et al., 2015). I kompetansen knyttet til å gjøre ansvarlige valg i eget liv ble det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring trukket frem (Kunnskapsdepartementet, 2017b; Ludvigsen et al., 2015). Prinsippene som kommer frem i den nye overordnede delen skal være med på løse det doble oppdraget, og et av disse er altså det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Her trekkes det frem at danning kan skje gjennom opplevelser og praktiske aktiviteter, både i

undervisningen og skolehverdagen. Dette kan være gjennom alt fra strukturert og målrettet arbeid til mer spontan lek. Alt dette gir elevene erfaringsrikdom, og elevene dannes i møte med andre og gjennom fysisk utfoldelse som fremmer bevegelsesglede og mestring (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Med bakgrunn i dette kan man dermed si at fysisk aktivitet som avbrekk kan virke inn på elevers danning (Jordet, 2010).

Kognitiv læring i skolen har de siste tiårene tatt vel så stor plass som de sosiale, emosjonelle, moralske og fysisk-motoriske sidene ved danning og utvikling (Ommundsen, 2013). For å kunne mestre ulike situasjoner både i skolen og generelt i livet, er man avhengige av fysisk-motoriske ferdigheter. Dette utgjør en del av unges allmenndannelse og er viktig for å kunne delta i samfunnet (Ommundsen, 2013; Ludvigsen et al., 2015). Deltakelse i samfunnet blant elever er et sentralt mål for skolen (Kunnskapsdepartementet, 2017b).

2.2.1 Danningsteorier

Før i tiden ble danning sett på som selve rettesnoren for den norske lærerutdanningen og var i stor grad preget av moralsk og kristelig karakter (Straume, 2011). Det har til i dag skjedd en utvikling og flere danningsteorier har blitt satt på dagsordenen. Ommundsen (2013) trekker inn pedagogen Wolfgang Klafki i sin kobling mellom fysisk aktivitet og allmenndannelse. Klafki (1996) ser på fysisk-motoriske ferdigheter som en form for kroppslig danning som har sin egenverdi i skolen ved at det inngår som et viktig felt i menneskers allmenndannelse. Dette kan også knyttes til Kunnskapsdepartementet (2017b) sin beskrivelse av danning hvor de trekker frem at danning skjer i møte med andre mennesker og gjennom fysisk utfoldelse. Fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen kan derfor påvirke elevers danning (Jordet, 2010; Klafki, 1996). For å ivareta kravet om allmenndannelse i skolen er det helt nødvendig at individet får mulighet til å bruke og utvikle sine kroppslige og praktiske ferdigheter (Klafki, 1996). Klafki (1996) mener videre at underkjennelse av nettopp denne dimensjonen kan få alvorlige følger for elevers skolemotivasjon og atferd.

Et annet perspektiv er at den fysiske aktiviteten skal ivareta både fellesskapet og gleden (Forskrift til opplæringslova, 2006, § 1-1a). Honneth (2008) trekker frem følelse av anerkjennelse og sosial aksept som nødvendigheter for å utvikle en substansiell oppfatning av seg selv. Det er nok derfor Straume (2011) trekker paralleller mellom danningsteori og Honneths anerkjennelsesteori (2008). Anerkjennelse er nødvendig i dannelsesprosessen og er

med på å utvikle selvtillit, selvrespekt og selvverdsettelse (Honneth, 2008). Dette fører oss over til neste underkapittel, nemlig Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori, der nettopp et av elementene som trekkes frem er tilhørighet.

2.3 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori

Deci og Ryan (1985) sier at mennesket er motivert ut fra et ønske om å dekke tre grunnleggende behov; mestring, autonomi og tilhørighet. Motivasjonen for skolearbeid blant elever synker med økende alder (Skaalvik & Skaalvik, 2015), og er en av de største utfordringene man som lærer står overfor i skolehverdagen. Bandura (1997) påpeker at troen på egen mestring påvirker både motivasjonen og innsatsen til eleven, og her ser man klare paralleller til Deci og Ryan (1985) sin selvbestemmelsesteori. Elevers lærelyst og motivasjon har mye å si for elevenes skolefaglige prestasjoner, og motivasjon har en stor betydning for læringsutbyttet (Hattie, 2009).

2.3.1 Mestring

Alle mennesker har et ønske om å oppleve mestring, og føle at man får til noe (Deci & Ryan, 1985). Den fysiske aktiviteten som det skal tilrettelegges for i skolen har nettopp dette som mål (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Gjennom å utfolde seg fysisk gjennom et avbrekk med fysisk aktivitet kan man kjenne på nettopp denne følelsen (Lillejord et al., 2006). Det å oppleve mestring kan videre påvirke motivasjonen for resten av skoledagen (Deci & Ryan, 1985). Dette kan ha med at tidligere mestringserfaringer øker forventinger til å mestre andre oppgaver (Bandura, 1997; Deci & Ryan, 1985; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Det er også interessant at begrepet mestring blir direkte brukt inn i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Dette understreker jo også viktigheten av nettopp mestring, ikke bare i skolen, men generelt i livet.

2.3.2 Autonomi

Følelsen av autonomi og medbestemmelse er også et grunnleggende behov for å føle seg motivert (Deci & Ryan, 1985; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Behovet for dette handler i all hovedsak om at elevene har et behov for å føle på selvstendighet, og dette kan bli tilfredsstillt gjennom involvering og beslutningsmyndighet (Deci & Ryan, 1985). Det å føle at man blir respektert og medberegnet fører videre til trygghet, tillit og tilhørighet, og nettopp tilhørighet

er nevnt som et annet sentral element i utvikling av motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Dette er viktig i en hver relasjon, og ikke minst i en undervisningssituasjon, som videre kan påvirke det psykososiale miljøet i klassen (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Det at elever derfor får en følelse av at de kan være med å styre den fysiske aktivitet i løpet av skolehverdagen, kan være med på å øke elevers følelse av autonomi (Ericsson & Karlsson, 2014). De må føle seg forpliktet og involvert (Deci & Ryan, 1985), og dette gjelder alt fra små til store avgjørelser.

Bruk av fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen vil kunne skape variasjon, og bryte opp den ordinære undervisningen (Jordet, 2010). Elevens motivasjon for sittestillende teoriundervisning kan øke etter at de har vært i bevegelse og vært i fysisk aktivitet (Jordet, 2010). Det er altså ikke her selve økta med fysisk aktivitet i seg selv som kan føre til økt motivasjon og fremme læring, men utbyttet man har av det i forhold til at det skaper variasjon og lærelyst. Dette kan i sin tur gjøre det lettere å lære, og videre være med på å holde konsentrasjonen oppe over lengre tid (Berg & Mjaavatn, 2009).

2.3.3 Tilhørighet

Fysisk aktivitet som avbrekk i skolen skal ikke bare gi en opplevelse av mestring, men også fremme trivsel, og gjennom deltakelse i sosialt felleskap gi følelse av tilhørighet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Å bruke fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen kan påvirke det psykososiale miljøet i positivt retning (Lillejord et al., 2006). Deci og Ryan (1985) trekker frem følelse av tilhørighet som et sentralt element for å oppnå motiverte elever. Gjennom deltagelse i fysisk aktivitet kan dette føre til et forsterket selvbilde, som i sin tur kan påvirke de unges selvverdsetting og læringsberedskap også innen andre skolefag (Ommundsen, 2013; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Samarbeid og aktiv deltakelse kan bidra til å motivere og engasjere elevene, og videre bidra til læring. Trygghet og gode relasjoner i læringsmiljøet har en stor betydning for elevens selvfølelse (Ludvigsen et al., 2015). Her kan man også trekke inn Honneth sin anerkjennelsesteori (2008). På den måten kan man føle man er en del av en større sammenheng, og videre bli mer motivert (Deci & Ryan, 1985).

Ifølge Deci og Ryan (1985) er det altså disse tre elementene, eller behovene, som skal til for å oppnå motiverte og engasjerte elever. Det er da interessant å se hvordan mestring, autonomi og tilhørighet kan komme til uttrykk gjennom et avbrekk med fysisk aktivitet. Det

er viktig at læreren er klar over disse tre behovene, og på den måten fremhever disse. Dette vil bli grundigere tatt opp både i presentasjon- og analysekapittelet, og i drøftingen.

3. Metode

For å svare på oppgavens problemstilling er det valgt en kvalitativ forskningsmetode. I dette kapittelet beskrives disse valgene, men også med en kritisk innfallsvinkel. Kvalitativ forskningsmetode er hensiktsmessig å ta i bruk da man ønsker å bli bedre kjent med et fenomen det forskes lite på, og når man vil undersøke et fenomen man ønsker å utvikle en grundigere forståelse av (Johannessen et al., 2010). Dette er derfor relevant med temaet fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen. Videre vil man ved en kvalitativ metode få innsyn i informantene, eller deltakernes, perspektiver (Postholm, 2010). I denne oppgaven får man dette gjennom intervjuer med personalet ved en ungdomsskole.

3.1 Intervju som metodevalg

I denne studien av fysisk aktivitet som avbrekk i skolen er det valgt en kvalitativ metode. Dette er med bakgrunn i at den kvalitative forskningsmetoden kan ha ulike tilnærminger, og en av disse er en fenomenologisk tilnærming (Postholm, 2010). Ved denne tilnærmingen prøver man å finne svar på et fenomen gjennom å utforske og beskrive menneskers forståelse av fenomenet gjennom deres erfaringer og opplevelser (Postholm, 2010). For å få til nettopp dette er intervju valgt. Dette blir brukt for å få et innblikk i informantenes erfaringer og opplevelser knyttet til fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen, og på den måten forstå fenomenet ut fra aktørens egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det er en klar sammenheng i forskerens teoretiske grunnlag og hvordan intervjuet fortoner seg (Postholm, 2010). I forkant av intervjuene ble det laget en intervjuguide med utgangspunkt i det valgte teoretiske grunnlaget i oppgaven (vedlegg 1). Denne intervjuguiden ble brukt som en mal, men med mulighet for å variere spørsmål og rekkefølge i intervjuguiden kan man dermed se på det på som et semistrukturert intervju (Johannessen et al., 2010). Intervjuguiden er inndelt med utgangspunkt i de samme underoverskriftene som i teoridelen. Dette er for å kunne se sammenheng mellom det teoretiske grunnlaget og funnene i forskningsprosessen, og ikke minst for å strukturere oppgaven (Kvale & Brinkmann, 2015). I starten av intervjuguiden ble det tatt i bruk oppvarmingsspørsmål som var relativt enkle og konkrete som krevde lite refleksjon (Tjora, 2017). Dette ble gjort for å bruke det som en «igangsetter» og ufarliggjøre selve intervjuprosessen. Deretter fortsatte intervjuet med mer

sentrale spørsmål som krevde mer refleksjon, og disse dannet kjernen i intervjuet (Tjora, 2017). Intervjuene ble tatt opp med en lydopptaker for ikke å gå glipp av det informantene formidlet, og i ettertid transkribert av forskeren selv.

3.1.1 Utvalg av informanter

Utvelgelsen av informanter er sentral for å kunne få relevante svar på undersøkelsen, og for å kunne få mest mulig informasjon fra et begrenset antall informanter, må det foretas et strategisk utvalg (Johannessen et al., 2010). De tre informantene i forskningsintervjuene var ansatte ved en ungdomsskole; en rektor og to lærere av ulikt kjønn. Lærerne hadde ulike fagkombinasjoner slik at bredden på best mulig måte ble ivaretatt. Dette er viktig for å kunne få frem hvordan forskjeller mellom mennesker kan påvirke deres opplevelser og erfaringer av fenomenet som forskes på (Johannessen et al., 2010). I forkant av intervjurunden ble intervjuguiden sendt til informantene. Dette ble gjort i håp opp mer grundige og valide svar (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det var heller ingen tilfeldighet hvilken skole informantene ble valgt fra. Denne skolen har i mange år vært aktive innenfor fenomenet, og har vært en av mange skoler som har vært med på prosjektet «Aktiv sinn i aktiv kropp» hvor visjonen ved prosjektet var å bidra til livslang bevegelsesglede hos ungdomsskoleelever (Fylkesmannen i Oppland, 2017). Å intervju personer fra denne skolen vil kunne gi svar med mange års erfaring og opplevelser fra tematikken. Dette ble igjen gjort for å styrke validiteten (Johannessen et al., 2010).

3.2 Kritisk blick på metoden

Funnene og den innhentede informasjonen er ikke et bilde av virkeligheten. Dette gjelder enhver metode, og det er viktig å ha et kritisk blick på egen metode hvor man ser på positive og negative sider (Kvale og Brinkmann, 2015). Den innhentede informasjonen er kun fra en skole, og bare et lite utvalg fra skolen er intervjuet, og har derfor sine begrensninger. Funnene kan likevel gi et relativt representativt bilde av hva som er gjeldende for skolen ved at man ivaretar bredden blant de utvalgte informantene (Johannessen et al., 2010). I tillegg vil funnene bli knyttet til relevant teori som igjen vil styrke funnernes validitet (Ommundsen, 2013; Lillejord et al., 2006).

Intervju som metode fokuserer på å få frem informantenes subjektive mening om et funn (Johannessen et al., 2010; Kvale & Birkmann, 2015; Postholm, 2010). Man kan likevel aldri si informantene er helt subjektive. Som menneske blir man hele tiden påvirket av omgivelsene og de mennesker som er rundt (Kvale & Birkmann, 2015). Selv om man selv ønsker å skape en åpen og fri dialog mellom to likestilte parter, vil det oppstå et asymmetrisk maktforhold i kvalitative forskningsintervjuer. Uten selv å være klar over det kan intervjueren føre en manipulerende dialog der man ønsker å hente ut bestemt informasjon (Kvale & Birkmann, 2015). Dette kan også handle om et ønske fra informantene å hjelpe intervjueren, og på den måten fortelle det intervjueren ønsker å høre. Man kan derfor tenke at det er viktig som forsker og intervjuer å erkjenne og anerkjenne dette maktforholdet, noe som kan hjelpe på påliteligheten og troverdigheten til metoden (Johannessen et al., 2010).

Transkriberingsprosessen, der man som forsker oversetter et muntlig språk til et skriftlig, kan på mange måter ses på som et svakhetspunkt ved intervju som metode (Postholm, 2010). Dette kan påvirke tolkningen av svarene og kan absolutt virke inn på troverdigheten av resultatene (Kvale & Birkmann, 2015). Forskeren danner seg sin egen referanseramme med utgangspunkt i sin subjektive mening eller det teoretiske ståstedet man har satt seg inn i, og danne en oppfatning ved det man observerer i transkriberingsprosessen (Postholm, 2010). Det vil derfor være viktig at man som forsker er klar over dette, og derfor går nøye til verks i denne prosessen siden det er en sentral del av analysen. Dette har blitt gjort ved å transkribere i flere steg og lyttet til opptakene flere ganger. I forhold til analysedelen skal det likevel sies at intervju som metode har sine fordeler i forhold til skriftlige metoder. Ved et intervju kan man legge merke til stemmebruk, toneleie og generelt kroppsspråk, og på den måten kan det tydeliggjøres hva informanten mener er viktig (Kvale & Birkmann, 2015). Hele 93 % av kommunikasjonen er non-verbal (Drivsholm & Lange, 2013), og denne faktoren kommer tydelig frem i et intervju noe som absolutt gir et fortrinn.

For å sikre kvalitet, validitet og troverdighet til metoden har flere tiltak og valg blitt gjort. For det første er det en stor fordel å være klar over disse utfordringene som kan oppstå. For det andre ble det brukt lydopptak for å sikre at all informasjon ble hørt. Videre ble de samme spørsmålene brukt i alle intervjuene, og stilt i tilnærmet samme rekkefølge. I tillegg har det blitt lagt mye arbeid i transkriberingsprosessen for å få frem et realistisk og troverdig bilde av virkeligheten. Over i neste kapittel vil vi se resultatet av den brukte metoden. Her vil da resultatene og funnene fra intervjuene bli presentert og analysert for å få en oversikt over likheter og forskjeller mellom de ulike informantenes erfaringer og observasjoner.

4. Presentasjon og analyse av data

I dette kapittelet vil det presenteres og analyseres data med utgangspunkt i oppgavens problemstilling hvor det ble spurt hvordan fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen kan påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen hos elevene. Ifølge Johannessen, Tuft og Christoffersen (2010) betyr å analysere å dele opp noe i biter eller elementer, og handler videre om å avdekke et budskap og finne et mønster i datamaterialet. For å presentere dataene og vise til likheter i funnene, har kapittelet blitt delt inn i tre ulike kategorier; lærelyst og læringsutbyttet, danning, og psykososialt miljø. Dette har blitt gjort med utgangspunkt i både det teoretiske grunnlaget og den innhentede dataen, og er med på å systematisere og ordne oppgaven (Johannessen et al., 2010). Dette vil kunne gi en dypere forståelse av det gitte teamet og bedre forståelsen av kompleksiteten og helheten (Postholm, 2010). Informantene er navngitt informant A, B og C.

4.1 Lærelyst og læringsutbyttet

Daglig fysisk aktivitet i grunnskolen er en god måte å forbedre de skolefaglige prestasjonene i skolen (Ericsson & Karlsson, 2014), og dette er funnet å kunne øke både konsentrasjonsevnen og oppmerksomheten i innlæringssituasjoner (Ommundsen, 2013). Alle de tre informantene nevner begrepet konsentrasjon, og trekker frem at fysisk aktivitet som avbrekk i skolen kan virke positivt inn på elevens konsentrasjonsevne og videre utbyttet av timene.

«Etter en fysisk-økt opplever jeg elevene mer klare for å lære igjen, og mer utholdende og konsentrerte.»

Informant A

«Jeg tror det har en positiv innvirkning på konsentrasjonen hos elevene. Du får kommet deg ut, får påfyll av energi og blir klar igjen for mer læring. Dager med kun teori kan være tunge, og jeg tror variasjon i skolehverdagen er viktig for å opprettholde motivasjonen.»

Informant B

Sammenlikner man disse to sitatene ser man at både informant A og B påpeker at de opplever elevene som mer tilstede og mer utholdende til å holde fokus ut resten av dagen. Hjerneforskning viser også nettopp dette; fysisk aktivitet er positivt korrelert med hjernefunksjonen, og utbyttet av timene blir dermed større og elevene blir mer tilgjengelig for læring (Zhang et al., 2015). Informant C påpeker selv hjerneforskning som et viktig argument for avbrekk med fysisk aktivitet, og referer til at elevene har fortalt at de er klarere i toppen ved slutten av dagen som følge av dette avbrekket.

I sitatet til informant B ovenfor ser man også at personen trekker frem variasjonen som et viktig element for motivasjonen hos elevene. Et argument som er funnet i dataene, som informant A påpeker, er at det er viktig med en «*break fra tradisjonell og sittestillende undervisning, noe som kan gi mer lyst og overskudd til å lære.*» Variasjon er viktig for elevens motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Elevens motivasjon for skolen står også i samsvar med deres skoleprestasjoner og læringsutbyttet (Hattie, 2009). Her ser vi tydelig hvordan disse elementene henger sammen. Ifølge forskrift til opplæringsloven (2006, § 1-1a) skal den fysiske aktiviteten tilrettelegges slik at det skaper variasjon i skolehverdagen. Jordet (2010) understreker at variasjonen et avbrekk med fysisk aktivitet kan skape, vil kunne påvirke elevens motivasjon for undervisningen. Nettopp dette tar informant C opp:

«Jeg tror at motivasjonen for læring blir større, og at kapasiteten til å kunne ta i mot mer læring øker.»

Informant C

Motivasjon kan også påvirkes av følelsen av autonomi ³ (Deci & Ryan, 1985). Ifølge Ericsson og Karlssons (2014) studie av daglig fysisk aktivitet og motoriske ferdigheter, er det viktig for elevers følelse av medbestemmelse og motivasjon at elevene selv kan være med på å bestemme og kontrollere den fysiske aktiviteten som blir gjort.

«Vi har tre arenaer for dette; klassens time, elevrådet og skoleidrettslaget. Her kan man foreslå aktiviteter og komme med innspill. Hvis vi ser på elevundersøkelser scorer vi høyt på elevdemokrati og dette tror jeg kan komme av at de blant annet kan være med på å styre fysaken.»

Informant C

³ Autonomi, eller medbestemmelse, handler om at elevene har et behov for å føle selvstendighet (Deci & Ryan, 1985; Skaalvik & Skaalvik, 2015).

De resterende informantene opplever også at elevene er involvert og blir hørt i utarbeiding av den fysiske aktiviteten. Autonomi er helt avgjørende for elevers følelse av trygghet, tillit og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Nettopp dette blir grundigere analysert under kategorien psykososialt miljø.

Med bakgrunn i Ericsson og Karlsson studie (2014) kunne man stille seg spørsmålet om fysisk aktivitet kan fremme konsentrasjon og de skolefaglige prestasjonene spesielt hos gutter. To informanter forteller at de ikke opplever noen spesiell forskjell på dette, og mener at fysisk aktivitet kan ha betydning for alle. Informant B trekker likevel frem at den tror det kan ha større betydning for gutter:

«Guttene profiterer nok vel så mye på det som jentene. Mange gutter har en del uro i seg, er fysiske og flere synes det er godt å få ut litt krutt – det er lenge å sitte stille i 6 timer.»

Informant B

Ut ifra dette kan det tyde at de ikke opplever noen stor forskjell i sammenhengen mellom karaktersnitt og fysisk aktivitet blant kjønn, men at det heller handler om behovet for et avbrekk fra undervisningen. Imsen (1996) understreker også at gutter oppfattes som mer urolige enn jenter. For informantene kan det også være vanskelig å se hvilke sammenhenger som påvirker hverandre, og på den måten vurdere hva som er årsak og virkning (Busch et al., 2014). På samme måte kan man stille seg kritisk til Ericsson og Karlsson (2014) sin studie. Likevel påpeker også Klafki (1996) at atferden til mennesker kan påvirkes i negativ retning om man ikke får være i nok fysisk aktivitet, uten at han nevner kjønnsforskjeller.

For å få plass til et avbrekk med fysisk aktivitet i skolehverdagen må det ryddes plass til det, og enkelte mener at dette kan fungere som en tidstyv (Jordet, 2010). 48 % av studier viser at korrelasjonen mellom fysisk aktivitet, læringsutbyttet og kognitiv læring ikke er av signifikant betydning (Lillejord et al., 2006). Man kan derfor stille seg spørsmålet om det er faglig forsvarlig å avsette tid til det, og dette var noe informantene måtte reflektere rundt.

«Dette er sikkert en diskusjon som kan tas, og som man kan sette spørsmål ved, men jeg tenker på gevinsten av det. Jeg opplever det som absolutt faglig forsvarlig og at det er verdt det. Her tenker jeg både på erfaringen av økt konsentrasjon, motivasjon og mestring, men også den psykiske og fysiske helsa.»

Informant B

Man ser her at informant B forstår tankegangen til kritikerne, men likevel veier opp de positive sidene. Daglig fysisk aktivitet kan virke inn på både motivasjonen og mestringen til elevene (Kunnskapsdepartementet, 2011; Sibley & Etnier, 2003), noe som vi kan se informant B også trekker inn. Informant C trakk også inn Nordahls forskning på 40 minuttersøkter (Nordahl, 2010), og påpekte at elevene ikke har oppmerksomhet knyttet til undervisning og læring i mer enn inntil 38 minutter. Informanten mener derfor det er faglig forsvarlig å «stjele» tid fra undervisningsøktene da elevene uansett ikke har lengre oppmerksomhet knyttet til undervisningen. Dermed vil ikke læringseffektivitet bli svekket.

For å oppsummere kategorien lærelyst og læringsutbyttet kan man se at alle informantene opplever økt konsentrasjon blant elevene etter et avbrekk med fysisk aktivitet, noe som absolutt kan støttes av forskning (Lillejord et al., 2006; Ommundsen, 2013; Zhang et al., 2015). Videre trekker informantene også variasjon og medbestemmelse som to viktige elementer innenfor motivasjon, som kan ha betydning for elevenes skolefaglige prestasjoner og deres læringsutbytte (Deci & Ryan, 1985; Ericsson & Karlsson, 2014; Hattie, 2009).

4.2 Danning

Danningsoppdraget står sentralt i den nye overordnede delen av læreplanen, og det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring skal være med på å løse dette oppdraget (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Fysisk aktivitet bør være en naturlig del av hverdagen til elevene fordi elevene kan dannes gjennom fysisk utfoldelse (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Barn og unge anbefales å være fysisk aktive i minimum 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2009). I de innledende spørsmålene (vedlegg 1) trekker informantene frem at det ene perspektivet ved avbrekket med fysisk aktivitet er knyttet til helse.

«Mange barn og unge er inaktive gjennom hele dagen, og disse vil profitere veldig på dette. Folkehelse er jo et begrep i den ny overordnede delen, og jeg tror fysisk ivaretar nettopp dette folkehelseprinsippet.»

Informant C.

«Vi er jo litt vanedyr vi mennesker. Hvis du har hatt gode opplevelser og kjent på dette med bevegelsesglede gjennom små hverdagslige aktiviteter tror jeg det er store sjanser for å ta med seg dette videre i livet. Jeg tror mange kan få ideer til aktiviteter og bevegelsesmuligheter som kan bruke senere.»

Informant B

Det er interessant å se hvordan den ene informanten trekker frem begrepet folkehelse, mens den andre nevner begrepet bevegelsesglede. Disse begrepene henger nøye samme da et av målene ved det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring nettopp er å skape bevegelsesglede (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Å ha bevegelsesglede er nødvendig for å utvikle de fysiske-motoriske ferdighetene som utgjør en del av unges allmenndanning (Ommundsen, 2013). Dette støttes også av Klafki (1996) som bruker begreper kroppslig danning. Videre trekkes det frem et annet sentralt perspektiv ved avbrekket med fysisk aktivitet som tar danning og det tverrfaglige temaet videre.

«I fysik-økten ligger det så mange flere elementer enn bare å være i fysisk aktivitet. Det er mange andre ting vi øver på, for eks. samarbeid og å være en god lagspiller.»

Informant A

I opplæringsloven (1998, § 1) beskrives det at man skal danne elever hvor medmenneskelighet trekkes frem som sentrale mål for å kunne mestre eget liv etter endt skolegang. Dette trekkes frem i det øvrige sitatet. Sitatet til informant A kan sammenliknes med følgende sitat til en annen informant.

«Det er ikke sikkert det kommer til å gjøre at karaktersnittet øker enormt, men kanskje det gjør oss til bedre mennesker, og da er vi over i den overordnede delen av læreplanen. De aller fleste skal jo stå igjennom et helt arbeidsliv, og da trenger vi litt helse i bunn.»

Informant C

Som i informant A sitt sitat, trekkes perspektivet medmenneskelighet frem, og arbeidet med å utvikle samarbeidsvillige elever som er rustet til å mestre eget liv. Dette er i samhold med både ny overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017b) og opplæringsloven (1998). I sitatet over ser vi også at informanten setter spørsmålsteget ved om avbrekket kan påvirke karaktersnittet i seg selv. Dette ble tatt opp i forrige kategori, og bryter med mange måter med Ericsson og Karlsson (2014) sin studie om nettopp dette.

Skolens mandat har i oppgave å fremme danning og lærelyst (Opplæringsloven, 1998, § 1). Deci og Ryan (1985) trekker frem mestring som et viktig element for å oppnå motiverte og læringsvillige elever. I lys av dannelsingsoppdraget trekker flere av informantene inn begrepet mestring, og spesielt et argument blir trukket frem:

«Livsmestring kom inn i læreplanen nå, og dette med fysisk aktivitet tror jeg ivaretar nettopp dette. Jeg tror elevene føler de mestrer de ulike aktivitetene, og dette kan gi fordeler når de skal mestre nærliggende oppgaver.»

Informant B.

Utfoldelse gjennom fysisk aktivitet vil kunne gi følelse av mestring (Lillejord et al., 2006), og sitatet kan knyttes til Bandura (1997) som mener at tidligere mestringserfaringer er helt essensielt for å oppnå motiverte elever. Det er interessant at ordet mestring brukes direkte inn i det begrepet livsmestring som nå står så sentralt i ny overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017b). I forskrift til opplæringsloven (2006, § 1-1a) kommer det tydelig frem at den fysiske aktiviteten skal tilrettelegges slik at alle har mulighet til å oppleve glede og mestring. Det at alle informantene bruker begrepet mestring i løpet av intervjuet kan dermed tyde på at avbrekket faktisk oppnår dette.

Som man kan se under kategorien danning trekkes det frem to perspektiver ved avbrekket med fysisk aktivitet. Informantene trekker frem både helseperspektivet, men også perspektivet ved å danne elever med medmenneskelighet og gode mestringserfaringer. Disse perspektivene kommer også frem i opplæringsloven (1998) og ny overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017b).

4.3 Psykososialt miljø

Trivselen og det psykososiale miljøet kan bedres gjennom daglig fysisk aktivitet i skolen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Det psykososiale miljøet og relasjoner innad i klassa har betydning for læringsutbytte til elevene (Hattie, 2009). Man kan dermed se på det psykososiale miljøet som en faktor som er med på å påvirke den kognitive læringen til elevene. Samtidig vet vi at det psykososiale miljøet har betydning for elevers danning, da dette kan påvirke elevers verdier og holdninger (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Det psykososiale miljøet har dermed innvirkning både for utdannings- og dannelsesoppgavene. Informantene trakk frem bedring av det psykososiale miljøet som en konsekvens av avbrekket med fysisk aktivitet.

«Under mine fysak-økter opplever jeg stor grad av humor, glede og trivsel. Dette forplanter seg videre inn i undervisningen.»

Informant A

«Jeg opplever en helt ekstrem glede ved fysak, og jeg føler det blir en god stemning gjennom hele dagen da man har et sånt avbrekk med fysisk aktivitet.»

Informant B

«Man ser mange glade mennesker. Elevene koser seg og det er god stemning. De hygger seg.»

Informant C

Fellestrekket ved alle disse sitatene er begrepet glede. Den fysiske aktiviteten skal tilrettelegges slik at alle skal kjenne på følelsen av glede (Forskrifta til opplæringsloven, 2006, §1-1a). Samtidig kommer det frem av informantene at relasjonene mellom både elev-elev og elev-lærer bedres, og det kan her tenkes at nettopp behovet for anerkjennelse blir styrket (Honneth, 2008). Følelse av tilhørighet er nødvendig for motivasjon (Deci & Ryan, 1985), og motivasjon er igjen nødvendig for elevers læringsutbytte (Hattie, 2009). Igjen ser man hvordan disse begrepene er korrelert og har betydning for hverandre. På mange måter vil man kunne si at kategorien psykososialt miljø har en innvirkning på begge de foregående kategoriene.

Dette kapittelet viser hvordan informantene har trukket frem mange av de samme perspektivene ved et avbrekk med fysisk aktivitet, hvor spesielt økt konsentrasjon, glede og mestring kommer frem. Disse funnene vil nå bli drøftet i lys av det teoretiske grunnlaget.

5. Drøfting i lys av teori

Problemstillingen etterspør hvordan fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen kan påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen. Som nevnt innledningsvis omfatter den grunnleggende kompetansen både utdannings- og danningsoppdraget vi i skolen står overfor (Dale, 2009). Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (1985) brukes her for å kunne se den røde tråden mellom både det teoretiske grunnlaget og funnene i prestasjon- og analysedelen. Ved å ta utgangspunkt i nettopp dette vil det kunne være med på å skape et tydelig helhetsinntrykk av oppgaven (Postholm, 2010). For å oppnå motiverte og læringsvillige elever er det tre behov, eller elementer, som må dyrkes; mestring, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985).

5.1 Mestring

Ifølge Deci og Ryan (1985) er opplevelse av mestring sterkt korrelert med elevers følelse av motivasjon, og nettopp mestring blir trukket inn som et sentralt mål for et avbrekk med fysisk aktivitet (Forskrift til opplæringslova, 2006). Det er interessant å se at et av Deci og Ryans (1985) element for motivasjon kommer så tydelig frem både i forskrift til opplæringsloven (2006, § 1-1a), men også i flere sentrale stortingsmeldinger som Stortingsmelding 19 *Folkehelsemelding: muligheter og mestring* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015), og Stortingsmelding 22 *Motivasjon – Mestring - Muligheter* (Kunnskapsdepartementet, 2011). Fra disse to stortingsmeldingene kan man trekke klare paralleller til det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Alle tre legger vekt på begrepet mestring i tittelen, og sammenliknet med Deci og Ryan (1985) trekkes det frem hvor viktig tidligere mestringserfaringer er for å kunne mestre andre oppgaver både på skolen, men og generelt i livet. Her kan også Bandura (1997) trekkes inn. Ikke nok med at dette begrepet står så sentralt i ulike forskrifter og andre offentlige kilder, ble det også trukket frem som et av informantenes mest sentrale begrep. De opplevde at den fysiske aktiviteten førte til mestring blant elevene, noe som de tok med seg videre inn i en undervisningssituasjon, i tillegg til generelt i livet. Her kan man se klare paralleller til Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori. I tillegg trakk informantene frem elevers opplevelse av glede, noe som absolutt kan være en konsekvens av elevers

mestringsfølelse. I forskrift til opplæringsloven § 1-1a (2006) står det at den fysiske aktiviteten nettopp skal tilrettelegges slik at elevene skal føle på glede og mestring.

Utfoldelse gjennom fysisk aktivitet vil kunne gi følelse av mestring og være et viktig element i elevers allmenndannelse (Lillejord et al., 2006; Ommundsen, 2013). Alle informantene trakk klart frem dannelsesperspektivet knyttet til et avbrytning med fysisk aktivitet. Selv om Deci og Ryan (1985) ikke direkte tar opp tematikken dannelse kan man tolke at deres fokus på mestring, og mestringserfaringer, er et viktig element i elevers dannelse. For som Klafki (1996) påpeker er det helt nødvendig at individet får mulighet til å bruke og utvikle sine kroppslige og praktiske ferdigheter for å ivareta kravet om allmenndannelse i skolen. Gjennom dette kan man tenke at man kan opparbeide seg ulike mestringserfaringer som står sentral overfor motivasjonen og lærelysten blant elever.

5.2 Autonomi

Autonomi, eller medbestemmelse, kan i stor grad påvirke elevers motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Dette støttes også av Skaalvik og Skaalvik (2015). Som informantene påpekte fikk elevene være med å bestemme og ta valg rundt aktivitetene som ble gjennomført. Ericsson og Karlsson (2014) sin studie, om sammenhengen mellom daglig fysisk aktivitet og akademiske prestasjoner, trekker frem dette som avgjørende for elevers motivasjon. Dette kan i aller høyeste grad støttes av Deci og Ryan (1985). I forhold til å gi elevene ansvar for å styrke deres autonomi kan man også vinkle det litt annerledes. I overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017b) påpekes det at en viktig del av dannelsesoppgaven er å forberede elevene på livet etter skolen. Det å gi elevene ansvar og valg i skolehverdagen kan gi et godt grunnlag for å gjøre gode, reflekterte valg senere i livet. Dette står også sentralt under det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring hvor det blant annet trekkes frem viktigheten av å ta gode livsvalg (Kunnskapsdepartementet, 2017b).

5.3 Tilhørighet

Et annet perspektiv som Deci og Ryan (1985) trekker frem som sentralt for elevers motivasjon er følelsen av tilhørighet. Sammenliknet med forskrift til opplæringsloven (2006, § 1-1a) skal ikke den fysiske aktivitet bare ivareta mestringsfølelsen og gleden, som påpekt i forrige avsnitt, men også fellesskapet. Gjennom deltakelse i sosialt fellesskap kan følelsen av

tilhørighet fremmes, og videre øke trivselen blant elever (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Ut ifra dette kan man se likheter med informantenes erfaringer. De trakk frem at relasjonene innad i en klasse ble bedret gjennom et avbrekk med fysisk aktivitet. Det å skape gode relasjoner og trygghet er nødvendig for å skape et trygt læringsmiljø (Ludvigsen et al., 2015), og som Deci og Ryan (1985) påpeker, vil dette ha betydning for elevers tilhørighet og videre motivasjon. Et trygt læringsmiljø med motiverte elever er positivt korrelert med læringsutbyttet hos elevene (Hattie, 2009). Man kan dermed tolke at elevers følelse av tilhørighet kan ha en positiv innvirkning på elevers skolefaglige prestasjoner.

Informant B la fokus på at det under et avbrekk med fysisk aktivitet er flere elementer enn bare å være i fysisk aktivitet som trenes, og trakk frem samarbeid som er viktig element. Følelse av tilhørighet vil fremtones gjennom samarbeid (Deci & Ryan, 1985). I lys av nettopp dette kan man trekke frem informant C sin opplevelse av at fysisk aktivitet som avbrekk kan øke elevers medmenneskelighet. Dette er igjen et viktig perspektiv i elevers dannelsingsprosess (Kunnskapsdepartementet, 2017b).

Et perspektiv som ikke Deci og Ryan (1985) i like stor grad ivaretar, og som problemstillingen etterspør, er sammenhengen mellom fysisk aktivitet og utdanningsoppdraget man som lærer står overfor. Enkelte studier påpeker at daglig fysisk aktivitet virker positivt på elevers akademiske prestasjoner (Ericsson & Karlsson, 2014). Til tross for dette er det ingen sterke indikasjoner på den direkte sammenhengen mellom skolefaglige prestasjoner og fysisk aktivitet i funnene i dataene. Dette støttes av Lillejord et al. (2006) som påpeker at 48 % av studier viser at det ikke er noen signifikant korrelasjon mellom fysisk aktivitet og mål på skoleresultater. Informantene trekker heller frem andre faktorer som de har opplevd er positivt korrelert med fysisk aktivitet, som videre kan fremme elevers læringsutbytte og skolefaglige prestasjoner. Et viktig perspektiv er her konsentrasjonen, og informantene forteller at de oppfatter elevene som mer utholdende og konsentrerte da man i løpet av dagen har dette avbrekket som skaper variasjon i skolehverdagen. Dette kan støttes av forskning som viser at daglig fysisk aktivitet har en positiv innvirkning på menneskers hjernefunksjon (Zhang et al., 2015, Lillejord et al., 2006). Variasjon er også helt nødvendig for å skape motiverte og læringsvillige elever (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Det er vanskelig å avgjøre hva som er årsak og virkning, og man kan derfor spørre om det er andre elementer enn selve den fysiske aktiviteten som kan ha gitt Ericsson og Karlsson (2014) sine resultater (Busch et al., 2014). Som det antydes er det også en sammenheng mellom elevenes motivasjon og deres skoleprestasjoner (Hattie, 2009). Så om

den fysiske aktivitet i seg selv ikke direkte vil føre til økte skolefaglige prestasjoner, og hjelpe lærerne i utdanningsoppdraget, kan det påvirke andre faktorer som igjen er gunstig for de akademiske prestasjonene. Deci og Ryan (1985) sine tre elementer for motivasjon kan trekkes inn nettopp her, da man ser en sammenheng mellom motivasjon og læringsutbyttet (Hattie, 2009).

6. Konklusjon

Fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen er et fremadstormende fenomen som man blant annet kan se i lys av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017b). Dette tverrfaglige temaet skal være med å løse det doble oppdraget vi har skolen (Kunnskapsdepartementet, 2017b), med andre ord øke den grunnleggende kompetansen (Dale, 2009). Et avbrekk med fysisk aktivitet i skolen er et fenomen det har blitt skrevet relativt lite om, og i denne oppgaven har dette blitt satt i søkelyset. Det har blitt sett på hvordan et avbrekk med fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen kan påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen hos elevene.

Oppgaven antyder at fysisk aktivitet som avbrekk i skolen kan bidra både i skolen, men også generelt i livet. Hovedfunnene i oppgaven er hvordan dette avbrekket kan føre til glede og mestring blant elevene. Det kommer tydelig frem i forskrift til opplæringsloven (2006, § 1-1a) at den fysiske aktiviteten nettopp skal ivareta dette. Følelsen av mestring trekker Deci og Ryan (1985) frem som nødvendig for å oppnå motiverte elever. Sammen med de to andre behovene for motivasjon, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985), kan de være med å svare på hvordan fysisk aktivitet som avbrekk påvirker lærelysten hos elevene. Selvbestemmelsesteorien kan videre virke inn på elevers danning på den måten at disse behovene er sentrale for å utvikle elever som er selvstendige, ansvarlige og medmenneskelige. For at elevene skal kunne mestre eget liv etter endt skolegang, er dette nødvendige egenskaper (Kunnskapsdepartementet, 2017b; Opplæringsloven, 1998, § 1).

Tatt i betraktning at dagens ungdomsskoleelever er relativt inaktive i løpet av skolehverdagen, vil et avbrekk med fysisk aktivitet være viktig. Det anbefales at barn og unge skal være aktive i 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2009), og et avbrekk med fysisk aktivitet i skolehverdagen vil bidra her. Som vi ser antyder denne oppgaven at det er mange gevinster med nettopp dette, og skoler bør derfor ha et positivt syn på fenomenet. Samtidig viser oppgaven at det har vel så stor betydningen for dannelsingsoppdraget som utdanningsoppdraget, og det antydes at det ikke har en direkte korrelasjon med skolefaglige prestasjoner. Likevel står innvirkningen på lærelyst og motivasjon sterkt i oppgaven, noe som støttes i lys av Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (1985).

Litteraturliste

- Bandura, A. (1997). *Selv-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- 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.
- Busch, V., Loyen, A., Lodder, M., Schrijvers, A. J., van Yperen, T. A., & de Leeuw, J. R. (2014). The Effects of Adolescent Health-Related Behavior on Academic Performance A Systematic Review of the Longitudinal Evidence. *Review of Educational Research*, 84(2), 245-274. <https://doi.org/10.3102/0034654313518441>
- Dale, E. L. (2009). Fellesskolens utfordring. *Bedre skole. Tidsskrift for lærere og skoleledere*, (1), 75-80. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Drivsholm, M. B. & Lange, J. K. (2013). Du er bare så klam :-) Om konflikter, mobning og digitale medier. *Tidsskrift for lærerutddannelse og skole*, 33(95), s. 41-50. <https://bibliotek.dk/>
- Ericsson, I. & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 273-278. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Forskrift til opplæringslova, FOR-2006-03-23-724. (2018). Hentet fra <https://lovdata.no>
- Fylkesmannen i Oppland. (2017). *SLUTTRAPPORT ASAK-prosjektet 2014-2017*. Hentet fra <https://fysakkonferansen.no/wp-content/uploads/2017/09/sluttrapport-web.pdf>
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning. A synthesis of over 800 Meta-Analysis Relating to Achievement*. New York: Routledge.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemelding: mestring og muligheter*. (Meld. St. 19, 2014-2015). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>

Helsedirektoratet. (2009). *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.*

Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboke-n-IS-1592.pdf>

Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition. *Science and Society*, 9(1), 58-65.

<https://doi.org/10.1038/nrn2298>

Honneth, A. (2008). *Kamp om anerkjennelse: Om de sosiale konflikters moralske grammatikk.* Oslo: Pax

Imsen, G. (1996). *Mot økt likestilling? Evaluering av grunnskolens arbeid for likestilling utført for Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet 1996.* Trondheim: Pedagogisk institutt, NTNU.

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

Jordet, A. N. (2010). *Klasserommet utenfor. Tilpasset opplæring i et utvidet læringsrom.* Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Klafki, W. (1996) *Dannelsesteori og didaktikk – nye studier* (B. Christensen, Overs.). Århus: Forlaget Klim.

Kolle, E., Säfvenbom, R., Ekelund, U., Solberg, R., Grydeland, M, Anderssen, S. A & Steene-Johannessen, J. (2016). *Utprøving og evaluering av modeller for fysisk aktivitet for elever i ungdomsskolen.* Hentet fra

<https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/forskningsrapporter/kunnskapoversikt-om-fysisk-aktivitet.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2007). *... og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring.* (Meld. St. 16, 2006-2007). Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/a48dfbadb0bb492a8fb91de475b44c41/no/pdfs/stm200620070016000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2011). *Motivasjon – Mestring – Muligheter: Ungdomstrinnet*. (Meld. St. 22, 2010-2011). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/0b74cdf7fb4243a39e249bce0742cb95/no/pdfs/stm201020110022000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2017a). *Lærelyst – tidlig innsats og kvalitet i skolen*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/71c018d2f5ee4f7da7df44a6aae265bc/no/pdfs/stm201620170021000dddpdfs.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/37f2f7e1850046a0a3f676fd45851384/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnopplaringen.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lillejord, S., Vågan, A., Johanson, L., Børte, K. & Ruud, E. (2006). *Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevens helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/forskningsrapporter/fysisk-aktivitet-i-skolen.pdf>

Ludvigsen, S. et al. (2015). *Fremtidens skole: fornyelse av fag og kompetanser*. (NOU 2015:8). Oslo: Departementets sikkerhets- og serviceorganisasjon. Informasjonsforvaltning.

Nordahl, T. (2010). *Eleven som aktør. Fokus på elevens læring og handlinger i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ommundsen, Yngvar. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 97(2), 155-166. Hentet fra <https://www.idunn.no/npt>

Opplæringsloven, LOV-1998-07-17-61 (2018) Hentet fra <http://lovdata.no>

-
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52(1), S10-S20. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Sibley, B. A. og J. L. Etnier (2003): The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(1), 243 – 256. <http://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Skaalvik, E. M & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring: Teori + praksis*. Oslo: Universitetsforlag.
- Straume, I.S. (2011). Danning i en flerkulturell lærerutdanning. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 95(1), 5-15. Hentet fra <https://www.idunn.no/npt>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder: i praksis* (3.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2011a). *Elevenes psykososiale miljø*. Hentet fra https://www.udir.no/Upload/Laringsmiljo/brosjyrer/Skolemiljo_foreldrebrosjyre_bokmal.pdf
- Utdanningsdirektoratet. (2011b). *Rett til fysisk aktivitet Udir-11-2009*. Hentet fra <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>
- Vingdal, I. M. (2014). Fysisk aktiv læring. I I. M. Vingdal (Red.), *Fysisk aktiv læring* (1.utg., s. 11-21). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Zhang, Y., Zhang, D., Jiang, Y., Sun, W., Wang, Y., Chen, W., Li, S., Shi, L., Shen, X., Zhang, J., & Jiang, F. (2015). Association between physical activity and teacher-reported academic performance among fifth-graders in Shanghai: a quantile regression. *PloS one*, 10(3), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115483>

Vedlegg 1

Intervjuguide

Varighet – 15 til 30 min.

Problemstilling:

Hvordan kan fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen påvirke lærelysten og den grunnleggende kompetansen hos elevene?

Innledning

1. Hva tenker du hensikten med fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen er?
2. Mener du fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen er viktig?
 - Hvis ja: hvorfor?
 - Hvis nei: hvorfor ikke?
3. Hva vil du oppnå med dine fysak-økter?

Læring og fysisk aktivitet

4. Hvordan opplever du elevene dine i etterkant av en fysakøkt? Kan du beskrive elevene før og etter et avbrekk med fysisk aktivitet?
5. Opplever du noen forskjeller blant jenter og gutter?
 - Hvis ja: På hvilken måte?

Danningsoppdraget

6. Danningsoppdraget i skolen er viktig del av skolens mandat. På hvilke måte føler du at fysak ivaretar dette?
7. Hvordan tror du elevene på noen måte kan få utbytte av fysak i sitt senere liv?

Lærelyst

8. På hvilke måte tror du fysisk aktivitet som avbrekk i skolehverdagen kan påvirke elevenes lyst til å lære resten av skoledagen?
9. I hvor stor grad lar dere elevene være med å bestemme innholdet i FYSAK-timene?
10. Dere tar 5 min fra hver time for å få til denne fysakordningen. Opplever du dette er faglig forsvarlig?