

BACHELOROPPGAVE

Fysisk aktivitet i skolen

Utarbeidet av:
Silje Knutsen

Studium:
GLU 1-7 2011

Innlevert:
Vår 2014



Forord.

Med denne oppgaven avslutter jeg 3 år med pedagogikk ved Høgskolen i Nesna. Jeg vil derfor benytte anledningen til å takke mine medstudenter, mine to fantastiske læreren Nuno Farbu Pinto for all veiledning og kommamøter og Inger Lise Valstad for oppmuntring og gode jevnlig kaffepauser. Min informant ved Sjetne Skole, som velvillig stilte opp på både dans og intervju. Og så vil jeg takke alle de flotte elevene i første klasse som synes at det og røre på seg er artig. Til slutt vil jeg takke Stig Krogstad, for å holde ut med meg når jeg er på det mest frustrerte i skrivingen av denne oppgaven.

Sammendrag.

Temaet for denne Bacheloroppgaven er i hovedsak fysisk aktivitet på første trinn.

Problemstillingen lyder derfor følgende:

Hvordan kan fysisk aktivitet på 1. trinn bidra til økt læring, og utgjøre et viktig bidrag til trivsel og konsentrasjon?

Ønsker fra helsedirektoratet (Aftenposten junior, 2014) om mere fysisk aktivitet i skolen er et faktum, men det viser seg det er vanskelig å gjennomføre. De fleste skoleklasser i Norge i dag, har en time gym i løpet av skoleuken. Jeg ser i denne oppgaven på ulike faktorer på hvordan man kan utvide den fysiske aktiviteten i skolen uten at den blir lagt inn i timeplanen for gym. Jeg forholder meg til teori om hvorfor fysisk aktivitet er bra for oss som mennesker, og hvilket utbytte vi kan ha av mere fysisk aktivitet i en sammenheng med læring og læringsprosessen. I min konklusjon ender jeg opp med at dette er et område det kunne vært forsket mere på.

Summary.

The theme of this Bachelor assignment is physical activity for first grade. The research question is therefor:

How can physical activity contribute in the first grade to increased learning and thus make an important contribution to the well-being and concentration?

The Norwegian Department of Health wishes more physical activity in the school (Aftenposten Junior, 2014) but it is hard to implement. Most of the Norwegian school classes today have one hour of physical activity during a single school week. I am looking at the different factors in this assignment, on how you can broaden the physical activity in school without using the actual physical class. I use theory on why physical activity is beneficial for us as humans, and how we can take advantage of having more physical activity in the context of learning and learning outcomes. At the end I conclude that this is a subject that could benefit from more research on.

Innhold

Sammendrag	2
Kapittel 1. Innledning	4
1.1. Begrunnelse for valg av tema, problemstilling og dets relevans.	4
Kapittel 2. Oppbygging av oppgaven.....	5
Kapittel 3. Teorigrunnlag	5
3.1 Maslows behovspyramide.....	6
3.2 Trivsel – et grunnleggende behov i forhold til livskvalitet.	6
3.3 Hva er læring?	7
3.4 Fysisk aktivitet	8
3.5 Konsentrasjon.....	8
3.6 Kunnskapsløftets sentrale elementer i kroppsøving for grunnskolen.	9
3.7 Howard Gardner sine intelligenser.....	9
Kapittel 4. Utvalg og metode for feltundersøkelsen / datainnsamlinga	10
4.1 Utgangspunktet for forskningsmetodene mine.	10
4.2 Begrepsforklaring på hvilken metoder jeg har brukt i henhold til forskningen.	11
4.2.1 Semistrukturert intervju.....	11
4.2.2 Observasjon.....	11
4.2.3 Beskrivelse av observasjonspraksisen min.....	12
Kapittel 5. Drøfting og analyse av resultatene	16
5.1. Drøfting/analyse av resultatene.....	16
Kapittel 7. Avslutning	21
Litteraturliste/referanseliste.....	22
Referanser	22
Vedlegg.1 Transkribering av intervju.....	23
Vedlegg.2 Artikkel fra Aftenposten junior.....	26

Kapittel 1. Innledning

I forbindelse med min avsluttende eksamen på GLU 1-7 i pedagogikk ved Høgskolen i Nesna har jeg fått i oppgave å skrive en bacheloroppgave. Jeg har derfor valgt å ta for meg en problemstilling som omhandler fysisk aktivitet i skolen. Det finnes mange former for fysisk aktivitet, og den mest utbredte i Norsk skole i dag er det vi kjenner som gym timen. Jeg vil med denne oppgaven finne ut om det er rom, tid og sted for mere fysisk aktivitet i skolen og om elevene drar fordeler med økt fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles. Jeg har valgt å legge vekt på det jeg har observert og samlet inn av data pluss det informanten min har å si i det halvstruktureerte intervjuet som jeg foretok etter endt observasjon. Jeg ønsker å fremstille en vanlig skoledag kontra en med mere fysisk aktivitet. Jeg har gjennom dette skoleåret hatt to uker med observasjon ved Sjetne skole på første trinn.

1.1. Begrunnelse for valg av tema, problemstilling og dets relevans.

Valget av temaet i oppgaven, er forankret i det som nå er i vinden med uteskole og fysisk aktivitet. Bare ved høgskolen i Nesna er det et eget studie som går på akkurat dette og som starter opp til høsten. Da kan man ta en lærerutdanning som heter lærerutdanning for et utvidet klasserom. Denne utdannelsen er blant annet bygget opp fordi det menes at barn og unge i dag sitter alt for mye stille i dagens skole. Personlig så husker jeg best de timene fra barne og ungdomskolen som forgikk med mye aktivitet og høy puls. Dette har nok ført til at jeg lærer best hvis jeg kan samtidig røre på meg, men jeg undrer om at hvis jeg kunne fått rørt på meg før jeg skulle sitte i ro, så hadde det ført til at jeg ville lært like mye når vi hadde undervisning ved pulten. Dette er en av hovedgrunnene til at jeg har valgt å ta lærerutdanningen. Jeg ønsker å undervise mine elever variert i alle fag, og med fysisk aktivitet som undertone så langt det lar seg gjøre.

Helsedirektoratets vektlegging på at elevene i den Norske skolen i dag skal ha mere fysisk aktivitet i skolehverdagen (Aftenposten junior, 2014) gjør at jeg med denne oppgaven vil se på om barn ikke bare drar nytte av fysisk aktivitet i henhold til fedme, som man gjennom dagens media kan høre og lese rimelig ofte om. Jeg ønsker derfor å se om det kan være flere positive effekter av å ha mere fysisk aktivitet slik som forbedret læring, trivsel, konsentrasjon.

Dette er noe som alle barn i Norge blir berørt av da de begynner på skolen i en alder av seks år og må plutselig sitte i ro og fokusere på å lære. De har nettopp sluttet i barnehagen, der lek og fysiske aktiviteter er hovedfokuset i hverdagen. Jeg ønsker og å se på om det kan tenkes at vi skulle holdt litt lengre på den mentaliteten inn i skolehverdagen. Og med disse tanker rundt teamet fysisk aktivitet i skolen blir derfor min problemstilling: **Hvordan kan fysisk aktivitet på 1. trinn bidra til økt læring, og utgjøre et viktig bidrag til trivsel og konsentrasjon?**

Kapittel 2. Oppbygging av oppgaven

I denne oppgaven vil jeg forsøke å få fram viktigheten av fysisk aktivitet på førstetrinn i skolen. Hvordan vi med hjelp av mere fysisk aktivitet i skolehverdagen kan få flere barn til å trives godt i skolen samtidig som de lærer.

For å gjøre dette starter jeg min oppgave med problemstillingen min. Deretter følger teorien jeg har valgt å skrive om da den vil gi leseren en større forståelse for valg av tema til problemstillingen min. I kapittel fire kan man lese om metoden jeg har brukt for forskningspraksis, og hele beskrivelsen av observasjonen som jeg gjorde i min praksis. Alt dette for å forberede leseren til drøftingen som da følger. Her har jeg samtidig som jeg drøfter og prøvd reflektere over valgt teori og utført observasjon, stilt meg noen undrende spørsmål. Og til slutt vil jeg komme med en avslutning der jeg vil si noe om hva jeg har lært og hva jeg har fått svar på, og hva jeg tenker kunne vært gjort annerledes i henhold til denne oppgaven og dets utførelse.

Kapittel 3. Teorigrunnlag

Under dette kapittel vil du kunne lese om de utvalgte teorier som jeg har funnet relevant for denne oppgaven. Det begynner med Maslows behovspyramide, videre følger trivsel et grunnleggende behov i forhold til livskvalitet som er nært knyttet til Maslows behovspyramide. Etter dette kan det leses om hva læring er, så følger teori om fysisk aktivitet, konsentrasjon og de sentrale elementene i kunnskapsløftet for kroppsøving. På slutten vil man så lese om Howard Gardners intelligenser og hva de innebærer.

3.1 Maslows behovspyramide

Følgende illustrasjon viser Maslows behovspyramide som gir en oversikt de grunnleggende behov for livsglede. Abraham Maslow er betraktet som den humanistiske psykologiens åndelige far og mener våre behov kan forklares igjennom behovshierarki. Maslows teori om grunnleggende behov bygger på en pyramide der man må ha dekt de nederste behovene for så å kunne klatre videre oppover (Imsen, 2010).



Figur 1 (http://ad-venaliciium.blogspot.no/2012_09_01_archive.html (hentet: 25.03.2014)).

Slik det kommer fram ved Maslows behovspyramide er skolen i dag nødt til å ta hensyn til mange sider rundt barnets eksistens. I de kommende punktene kommer jeg inn på de teorier jeg har funnet vesentlige i forhold til min bahceloroppgave.

3.2 Trivsel – et grunnleggende behov i forhold til livskvalitet.

Det er blitt forsket mye på livskvalitet, noe man trenger for å oppnå en viss form for trivsel og som må til for at vi mennesker skal ha det godt. Hvilket behov må vi dekke for at vi som mennesker skal oppleve og ha oppnådd god livskvalitet?

Mange barn lever med en uvisshet om hvor de hører hjemme, da tenker jeg på vennegruppen eller i relasjon til sine klassekamerater. Muligheten for å skape en god relasjon er basert på aksept og tilhørighet. Barna i første klasse er midt i denne form for uvisshet da de skal til med

og bygge relasjoner og få aksept. Livskvalitet er å ha det godt, og for å ha det godt må man ha gode følelser og positive vurderinger av sitt eget liv. (Næss, 2001) presenterer følgende 5 eksempler på livskvalitet:

1. Gode følelser er: glede, engasjement og kjærlighet.
2. Gode vurderinger er: tilfredshet i sitt eget liv, selvrespekt og opplevelse av meningen med livet.
3. Å ha det godt er også avhengig av fravær av vonde følelser og vurderinger.
4. Vonde følelser er: nedstemthet, angst og ensomhet.
5. Negative vurderinger er: skamfølelse, misnøye med sitt eget liv og opplevelsen av ubrukte evner (Næss, 2001).

3.3 Hva er læring?

Man kan si at læring er en omfattende prosess som kan ses på i flere dimensjoner og som da selvfølgelig gjelder alle former for utvikling og erfaringsområder. Læring gir varig endring i henhold til det å forstå, tenke, oppleve, føle, handle, oppfatte og det å synes noe. Det gjelder da ikke bare ferdigheter, kunnskaper og ytre atferd. Læring skyldes veldig gjerne sansepåvirkninger og da i form av gjentatte erfaringer, noe som igjen gjenspeiler seg i et barns hverdag på skolen i dag. Vi kan si at dette synes å være i samsvar med syn på læring i grunnskolen i dag gjennom den generelle delen av lærerplanen (Imsen, 2010).

På skolen i dag er læring et vidt begrep, men det er elevenes og lærernes hovedoppgave. Det vil si at man kan ikke påstå at læring er utelukkende en kognitiv prosess men en enhetlig prosess der en stor del av læringen foregår i grupper eller i gjennom sosialt samspill. Dette påvirker læringen i stor grad selv om læring og er individuell (Imsen, 2010).

Det er viktig å merke seg at læring i seg selv kan være belønningen, altså motivasjon for selve læringen. Denne læringen kan da arte seg på forskjellige måter, gjennom verbal, læring, assosiasjoner, innsiktslæring, læring av sosiale ferdigheter, begrepsdannelse og sist men ikke minst ferdighetslæring (Ibid).

3.4 Fysisk aktivitet

Det er vanskelig å finne tall på hvor mye fysisk aktivitet en seksåring har i dag, men det viser det seg at idrett og fysisk aktivitet er veldig viktig i norske unge og ungdommers liv. Mellom 60 til 70 prosent av unge norske femte- til niende- klassinger deltar på en eller annen form for fastsatt fysisk aktivitet på fritiden (opptil tre ganger i uken), der de blir svette og slitne. Den totale fysiske utfoldelsen reduseres imidlertid fra 5 til 17 årsalderen. 80 prosent av norske barn har vært innom en eller annen form for fastsatt organisert idrett, men frafallet av organisert idrett i ungdomsskolen er betydelig. I løpet av videregående slutter en tredjedel av medlemmene i norske idrettslag. Det viser seg og at psykologisk og sosial og kulturelt sett mindre resurssterke grupper, er de som i lavest grad er fysisk aktive eller idrettslig involvert. Samtidig så er det og denne gruppen som slutter med organisert idrett etter hvert som de blir eldre (Kvelling, 2012).

Ifølge en artikkel i Aftenposten junior (2014) sies det at barn må ha minst en time fysisk aktivitet hver dag. Dette er ikke tilfelle for alle elever ved den norske skole i dag, da de bare har en gymtime i uken. «Aktiviteten bør ha litt høyere intensitet tre av dagene. Da bør leken eller treningen være litt «tøffere», slik at man blir litt mer sliten, da får man større muskler og skjelettet blir sterkere», sier Knut Inge Klepp i Helsedirektoratet. Vi kan og lese at fra og med neste år skal elevene ved den Norske barneskole ha til sammen 478 gymtimer i løpet av hele barneskolen, dette tilsvarer cirka 1 time og 47 minutter i uken. Hvordan dette skal gjennomføres er opp til hver enkelt rektor.

3.5 Konsentrasjon.

Å finne definisjonen på konsentrasjon er vanskelig, det beror nok på at vi er alle forskjellige med hensyn på hvor mye vi kan feste oppmerksomheten på samtidig. Dette innebærer at noen kan høre radio, vaske og samtidig snakke i telefon, mens andre klarer bare å få med seg en av de tre tingene om gangen. En 6 åring i første klasse vil legge all sin energi i og utforme dagens bokstav, mens han noen år senere vil kunne både skrive og høre på sin lærer samtidig. Da har skrivingen blitt automatisert og eleven trenger ikke lengre og legge all sin konsentrasjon i dette. «Mesteparten av det vi gjør daglig, er en kombinasjon av automatiske og oppmerksomhetskrevende aktiviteter: gå, sykle, lese osv.» (Howard. 1983. s.63ff.; Norman 1976). Det som kanskje er mest interessant er hva som får vår oppmerksomhet og hva som ikke får. I den kognitive teorien er det en bred enighet om at oppmerksomhet er en avgjørende faktor i læringsprosessen. Konsentrasjon og oppmerksomhet har helt åpenbart

med motivasjon å gjøre, det er mye lettere å rette oppmerksomheten til ting og hendelser som er av egeninteresse, eller som har noe med våre nærmeste og gjøre (Imsen, 2010).

3.6 Kunnskapsløftets sentrale elementer i kroppsøving for grunnskolen.

Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal medvirke til at mennesker opplever sanser, lærer og ikke minst skaper med den kroppen de har. Mest sentralt i faget står bevegelse, allsidig idrett, dans og friluftsliv. Opplæring i faget skal virke slik at elevene opplever glede, inspirasjon, selvforståelse ved å være i bevegelse og i samhandling med andre mennesker. Mange elementer i dette faget vil egne seg godt til tverrfaglig samarbeid og samhandling med lokalsamfunnet slik at elevene vil utvikle bredere forståelse og kompetanse. Organiserte aktiviteter og spontan lek i variert miljøer er sentrale elementer innenfor kroppsøving. Her inngår det grunnleggende kunnskap om kroppen og hygiene. I tillegg skal elevene bli utstyrt med de kunnskaper og ferdigheter som trengs for å kunne ferdes i naturen. Det skal legges vekt på de lokale friluftstradisjoner som er i lokalmiljøet, og bruken av nærmiljøet og hvordan man kan og orientere og oppholde seg i naturen til ulike årstider (PEDLEX Norsk skoleinformasjon, 2011).

I kroppsøvingfaget skal bevegelse, skapende og utøvende dans pluss idrettsaktiviteter bestandig tilpasses hver enkelt elevs forutsetninger. Sammenhengen mellom aktivitet og livsstil basert på mestring og interesse er og en av de sentrale elementene i kroppsøvingfaget, man lærer og å utrykke seg muntlig, fordi man vil bli nødt til å formidle inntrykk og opplevelser fra ulike aktiviteter. Det å kunne samarbeide og formidle regler i henhold til leker og aktiviteter er øving i å utrykke seg muntlig (Ibid).

3.7 Howard Gardner sine intelligenser.

Howard Gardner er professor i utviklingspsykologi og kognitiv psykologi ved Harvard University i Boston og en av grunnleggerne av Project Zero, hvor teorien om de «multiple intelligences» ble utviklet (Sandell, 2006)

Ifølge Howard Gardner har alle menneske mennesker egne intelligensprofiler der noen av disse intelligensene er mere fremtredende enn andre. Selv om alle menneskene har noe av de alle åtte intelligensene og de stort sett virker sammen for de fleste av oss, er det oftest en eller to av de som er fremtredende. Alle intelligensene kan utvikles og styrkes. Det er derfor svært viktig at elevene i løpet av skoletiden sin får muligheten til å jobbe med alle intelligensene, med andre ord at elevene kan tilegne seg en bred allmennutdannelse i alle intelligenser

(Sandell,2006). Det som er vanligst å jobbe med i skolen er verbal/lingvistisk intelligens som er sansen for muntlig og skriftlig språk, evnen til å lære språk og muligheten til å bruke språket for å nå visse mål samt logisk/matematisk intelligens som er evnen til logisk problemanalyse. Så Howard Gardner mener at de resterende intelligensene er like viktig for å tilegne seg lærdom (Ibid).

Mennesker med visuell/spatial intelligens, som er evnen til å gjenkjenne og arbeide med mønstre på store flater, kan man ofte finne igjen i yrker som navigatører, piloter, Skulptører, kirurger, sjakkspillere, grafiske kunstnere og arkitekter. Mennesker med den kroppslig/kinestetisk intelligens som er evnen til å bruke hele eller deler av kroppen (som hånden eller munnen) er ofte flinke til å løse problemer eller skape produkter. Den musikalsk/rytmisk intelligens, som er evnen til å utføre og komponere og bedømme musikalske mønstre, sier seg litt selv, Disse menneskene blir ofte musikere. Intrapersonlig /selvinnsikt intelligens er evnen til å forstå seg selv, sine egne ønsker, sin frykt og sine muligheter, og de mennesker som innehar denne intelligensen sterkest bruker denne informasjonen effektivt til å styre sitt eget liv, som for eksempel ved å ha et effektivt arbeidsmønster. Deretter følger den interpersonlig/sosial intelligens som er evnen til å forstå andre menneskers hensikter, drivkrefter og ønsker. Mennesker med denne intelligensen evner ofte det å samarbeide effektivt med andre. Og til slutt mener Howard Gardner at vi har noe som heter for naturintelligens, dette er evnen til å kunne føle seg hjemme i, forstå, sette pris på og glede seg over naturen. Den omfatter og evnen til å gjenkjenne og klassifisere det som finnes i naturen (Ibid).

Kapittel 4. Utvalg og metode for feltundersøkelsen / datainnsamlinga

4.1 Utgangspunktet for forskningsmetodene mine.

Jeg tok utgangspunkt i 1. trinn ved Sjetne skole i Trondheim kommune. Klassen består av 20 elever, ni jenter og elleve gutter. Jeg har benyttet meg av observasjon og et semistrukturert intervju som metode. Klassens kontaktlærer har jobbet ved Sjetne skole i 8 år, og undervist hovedsakelig på de små trinnene. I denne oppgave har jeg valgt bruke kvalitativ metode da den har som hensikt å fange opp opplevelser og meninger som jeg mener er vanskelig å måle og tallfeste.

4.2 Begrepsforklaring på hvilken metoder jeg har brukt i henhold til forskningen.

Under følger en beskrivelse og forklaring av de metoder jeg har brukt i denne bacheloroppgaven.

4.2.1 Semistrukturert intervju.

Semistrukturert intervju eller det halvstruktureerte intervjuet (Fontana & Frey, 2000) er hovedsakelig en datainnsamlingsteknikk som baserer seg på gjennomføre et intervju der forskeren på forhand har noen relevante spørsmål klare. Kanskje vil samtalen dreie i en retning som forskeren ikke har tatt i betraktning, og kanskje vil forskeren oppdage at hans spørsmål ikke var så relevante som først antatt. I motsetning til et strukturert intervju, som er fastlåst til de planlagte spørsmål, vil et semistrukturert intervju, være mer åpen for innspill etter hvert som samtalen/intervjuet foregår (Postholm og Jacobsen, 2011).

4.2.2 Observasjon.

Observasjon handler om å ta i bruk alle sansene (Adler & Adler, 1998). Observasjon innebærer derfor ikke bare det å se men og det å lukte, føle, berøre, smake og høre. Vi som mennesker observerer, om ikke i alle, men nesten i alle situasjoner vi befinner oss i det daglige (Postholm og Jacobsen, 2011).

Det finnes flere typer observasjonsmetoder men i dette tilfellet blir to trukket fram. Deltakende observasjon, der man som observatør er aktivt deltagende. Hvis man for eksempel skal observere en gruppe barn som leker er man med på leken samtidig som man observerer hvordan barna deltar på leken. Dette er og en ikke systematisk observasjon, siden man ikke har bestemt på forhand hva man skal observere og det er umulig å få med seg alt som skjer og i tillegg skriver man ikke ned det man observerer. I en systematisk, ikke-deltakende observasjon, skriver man ned alt man observerer, noe som må bli gjort uten at det virker forstyrrende på de barna som blir observert (Gjørund og Huseby, 2007).

Ikke- deltagende observasjon ligger litt i ordet, det innebærer at man som observatør finner seg «utenfor» situasjonen når man observerer. Man kan da for eksempel sitte ved et bord fremst i klasserommet og observere hva som skjer i løpet av en skoletime. Det er ikke alltid nok å observere en gruppe barn bare en eller to ganger. Skal man kunne danne seg et mer

korrekt bilde som grunnlag for eventuelle tiltak må man ofte observere barna i flere situasjoner, altså da over lang tid (Gjøsund og Huseby, 2007).

4.2.3 Beskrivelse av observasjonspraksisen min.

Jeg har valgt å observere 1 klasse. Da for å se om fysisk aktivitet kan bidra til økt læring og i tillegg utgjøre et viktig bidrag til trivsel og konsentrasjon. Jeg har vært på observasjon i 1.klasse ved Sjetne skole i Trondheim, dette gikk over 2 uker. Den første uken var jeg bare tilstede i klasserommet og observerte, den andre uken skulle elevene danse i tjue til tretti minutter hver morgen før undervisningen ved pultene startet. Dette ble gjennomført ved hjelp av et nytt tilbud som er på nettet som heter livegym. Livegym er et tilbud til folk som vil bevege seg til instruksjon over nett. Det koster en viss sum i måneden og kan brukes så mange ganger man vil i løpet av den perioden man er medlem. Det er utdannede trenere som underviser, og man kan velge vanskelighetsgrad på aktiviteten som man velger. Sjetne skole er med i et forskningsprosjekt med dette tilbudet, slik at vår klasse fikk tilgang til nettstedet uten å betale for det. Jeg valgte dans, for 1 - 3 trinn med vanskelighetsgrad 1.

Klassen består av tjue elever. Det er en hovedlærer, som jeg i dette tilfelle vil kalle for «Lars», han underviser i stort sett alle fag utenom engelsk og kunst og håndverk. I tillegg er det en assistent i klassen som er fast på en gutt som har Asberger syndrom. Assistenten har ingen pedagogisk utdannelse men hjelper til så godt hun kan med alt som foregår i timene.

Elevene er plassert i grupper, på hver gruppe er det 4 stykk, totalt fem grupper. Disse sitter blandet, og jeg tror ikke det er tatt noen hensyn til om det er flere gutter enn jenter på gruppene, men hensynet er nok heller lagt til hvem som faktisk kan sitte sammen.

En typisk vanlig skoledag starter med at elevene sitter i garderoben og venter på sin lærer, når læreren ankommer hilser han god dag til elevene og forteller de at de skal gå inn å henge sekkene på stolen sin og stå der og vente til neste beskjed. Etter denne beskjeden går Lars inn i klasserommet for å sette seg på kne og handhilse på hver og en elev som kommer inn døra. Noen dager går hilsningen på Norsk, andre dager går den på Engelsk.

Det er lett å se at elevene er vant til dette da de selvfølgelig har gjort dette hver dag siden de begynte på skolen i høst. Når elevene er kommet inn og har hengt opp sekkene så venter Lars på at elevene skal falle til ro før han henviser en og en gruppe bort i lytte kroken. Gruppene har fargekoder, slik at når Lars roper de opp roper han opp fargene som skal få gå i lytte kroken, den er i klasserommet rett framfor tavle og whiteboard.

I lyttekroken sitter elevene tett ved hverandre på benker, og alle må følge med på hva Lars har å si. Hver dag går de igjennom hvilken dag og dato det er, dette blir gjort både på Norsk og Engelsk, deretter så snakkes det litt løst om været på Engelsk før man prøver å doble og halvere dagens dato. Når dette er gjort blir dagen i dag fortalt om, og elevene får beskjed om å sette seg på sin arbeidsplass, og begynne med det de har i oppgave å gjøre. To dager i uken har elevene stasjonsarbeid det vil si at de har forskjellige oppgaver de må løse på hver gruppe. Det kan være alt i fra å bygge Lego, til maling, pen skrift, Løko og matteoppgaver. Det eneste som er fast hver gang elevene har gruppearbeid, er veiledet lesning med lærer. Dette foregår Tirsdag og Fredag. Mandager begynner de med gym i gymsalen etter lyttekrok. I gymtimen har elevene forskjellige leker med mye springing i, her er det sisten, haien kommer og andre leker med stor fart. Alle elevene ser ut til å kose seg og ingen av de går å setter seg for seg selv, elevene kommer og med forslag på hva de vil leke. Dette blir noen ganger tatt hensyn til og andre ganger ikke. Når gymtimen er over er alle lett røde i ansiktet og smiler i de de forlater gymsalen. De andre dagene har de fag som Norsk og Matte på Timeplanen etter de er ferdige i lyttekroken.

Elevene begynner på skolen klokken kvart over åtte om morgenen, deretter har de to timer sammenhengende undervisning før de har en halvtime friminutt. Når det første friminuttet er over og alle elevene har kommet inn er klokka som regel snart halv elleve på dagen og da er det tid for mat. De vasker hender og finner fram matpakke før de setter seg i lytte kroken for å få se dagens matfilm. Disse filmene omhandler stort sett bokstaver og matteproblemer, men det hender de får se en film bare for gøy.

Etter matpausen som varer i en halv time, er det tid for fag. Da sitter elevene igjen på sine plasser og arbeider med det de har fått beskjed om, til klokken er nesten tolv før, de får gå ut å lufte seg igjen. Da har de langfri som varer til ti over halv tolv, og så er det siste time før klokken blir ti over halv ett og elevene rusler i garderoben for å bli tatt hand om av SFO. Der er de fleste til klokken fire på ettermiddagen. Slik foregår en helt vanlig arbeidsdag for elever i 1.klasse ved Sjetne skole.

Mandag:

I uke to av observasjonen ankommer jeg i klassen på Mandags morgen, etter det første snøfallet i løpet av vinteren. Derfor bestemmer vi oss for å ha gymtimen ute, noe som innebærer at elevene har med seg akebrett. Vi går i 10 minutter i flokk for så å komme til

akebakken – her er det duket for frilek. Noen av elevene aker mens andre bygger store snøborger. Felles for de alle er at elevene er i fysisk aktivitet. Dette fører til at vi bestemmer oss for å utvide gymtimen med en hel time, dette ser ut til å falle i smak hos hver enkelt elev. Når gymtimen er over, rusler vi til skolen og bruker en del tid i garderoben for å henge opp vått tøy, før vi går inn i klasserommet og vasker hendene før vi har mat. Når matpausen er over får klassen beskjed om at kunst og handverk læreren deres er syk så de må ha en vikar. Dette fører til en del bekymringer fra deres fastlærer da elevene skal ha en fremmed veldig unge jente til lærer i en time der de skal male. Lars gir uttrykk for at dette kommer aldri til å gå bra men vikaren ankommer og tar over. Det er en jente som er i lære hos SFO så alle elevene kjenner henne fra før og de gjør som de får beskjed om de to neste timene. Det hersker full ro i klasserommet etter at elevene ble satt i gang med malingen.

Tirsdag:

Dagen begynner som vanlig med samling i lyttekrok etter at alle elevene er kommet inn i klasserommet. Når samlingsstunden er over får elevene beskjed om å samarbeide om å flytte de bankene som de nettopp har sittet på slik at de får et stort gulv område i klasserommet som de kan stå på. Elevene blir da fortalt at de må stå rett opp og ned med armene ut til siden, hvis de ikke kommer borti sidemannen har de stor nok plass. White boarden blir slått på og på den dukker det opp en dame som underviser elevene i en dans. Elevene har aldri før blitt undervist slik på White boarden og skjønner ikke at dette er et opptak, så de svare damen og koser seg med instruksjonen som kommer underveis, videoen varer i hele 25 minutter, og det er full konsentrasjon de første 15 minuttene, men så er det noen av elevene som begynner å bli utålmodige. De vil ha musikk til dansen. Når det er rundt 8 minutter igjen får de prøve seg på dansen med musikk. Dette ser ut til å føre til mye glede. Elevene prøver virkelig å gjøre det de nettopp har lært. Og det er en del protester når damen på videoen sier tusen takk for i dag, dere har vært kjempeflinke. Noen vil danse mer mens andre ser ut til å være glad det er over. Så får elevene beskjed om å finne pultene sine, før stasjonsarbeidet begynner.

Onsdag:

På onsdag morgen blir dette gjentatt, vi går igjennom hele øvelsen med damen på Whiteboarden før de får danse, igjen ser det ut til at elevene morer seg. Bare at i dag er det to elever som stikker seg bort gjemmer seg i lese-kroken. Disse elevene blir ikke hentet fram for å danse, og jeg spør læreren hvorfor. Han svarer at den ene eleven, den med Asbergers

syndrom klarer mest sannsynlig ikke å fordøye all informasjon som kommer fra tavlen og mister derfor konsentrasjonen og går lei. Den andre eleven lot han sitte og lese fordi han faktisk trenger å øve på akkurat lesing. Lars hadde ikke lyst til å stoppe instruksjonsvideoen, for å hente fram en elev, når 18 andre elever var midt i en øvelse som de så ut til å kose seg med. Når den fysiske aktiviteten var ferdig gikk elevene i gang med matteoppgaver som de hadde fått utdelt i forrige uke. De drev på med dobling og minskning. Dette førte til en del snakk på hver gruppe men det hørtes ut som de diskuterte matteoppgavene. Når denne timen var over måtte elevene ut og ha friminutt, før matpause og videre jobbing med fag.

Torsdag:

På Torsdag kan elevene dansen så vi spoler fram til slutten, og de får prøve dansen med musikk med en gang. Før vi begynner dansingen er det oppvarming i en ring på golvet, med hode, skuldre, kne og tå sangen og andre strekk og tøyeøvelser. Dette synes elevene er kjempegøy og dansen går som en lek. Jeg blir til og med spurt om det er mulig å få tak i musikken som blir brukt på livegymsen, slik at elevene kan øve for seg selv i friminuttet. I dag er alle elevene med på dansen bortsett fra gutten med AS, han har egen undervisning i et annet klasserom med sin assistent. Etter en halv time med dans blir alle elevene satt i stasjonsarbeid, dette foregår helt til i halv ett tiden, bare avbrutt med friminutt og matpause. Siste time med engelsk tiltar med en annen lærer. I denne timen er det litt støy, og elevene virker litt ukonsentrert. Ikke alle følger med på det som skjer på tavlen, men når de kommer til pultene sine og skal til å male dagens engelske ord, er det full konsentrasjon.

Fredag:

Fredag starter lik som alle andre dager, med lyttekrok, og så dans. Når dansen er ferdig har vi bestemt at i dag skal det ryddes i skuffer og skap. Dette begynner elevene med etter at de er ferdig med å danse. Når skuffene deres ryddes er det en del støy og masse aktivitet, men etter en time med rydding og samling av ark i permer får elevene sette seg til med matpakken sin. Jeg har bakt boller som takk for at jeg har fått være sammen med de. I matpausen snakker vi sammen om hva de synes om det å danse hver morgen. Tilbakemeldingene er at de synes det var gøy men litt vanskelig og at kunne tenkt seg å gjøre dette hver dag, selv om jeg ikke er der. Det blir til og med foreslått av en elev at de kan vise frem dansen til foreldrene sine på neste foreldre kveld. Dermed bestemmer 1 trinn sammen med sin lærer at de skal øve mer på

dansen slik at de blir kjempeflinke. Etter mat måtte de ta en runde til med damen på whiteboarden, før de begynner med dagens siste time som er Norsk med historieskriving.

Den første uken var jeg bare tilstede i klasserommet for å observere hvordan skolehverdagen foregikk, og hvor mye fysisk aktivitet elevene hadde. I andre uke av min observasjon hadde jeg forberedt et opplegg ved hjelp av livegym som varte i cirka 30 minutter. Dette ble brukt hver morgen før selve undervisningen startet, bortsett fra Mandag morgen da elevene var ute i akebakken. Elevene så ut til å like disse morgenstundene med dans, og jeg fikk oppleve en glad gjeng som hadde lyst til å danse mere.

Kapittel 5. Drøfting og analyse av resultatene

Under følger drøfting av problemstillingen min som lyder «**Hvordan kan fysisk aktivitet på 1. trinn bidra til økt læring, og utgjøre et viktig bidrag til trivsel og konsentrasjon?**» I lys av valgt teori og metoder.

5.1. Drøfting/analyse av resultatene

I arbeidet med denne oppgaven har jeg skrevet om flere faktorer som jeg tenker kan være en medvirkende årsak til å gi økt trivsel og læring. Da staten innførte regelen der 6 åringer skulle starte på skolen ble det sagt at skolen skulle ligne på barnehagen det første året.

Det kan jeg med min egen erfaring i første trinn si at den ikke gjør, nå sitter elevene stort sett i ro og må være stille fra de kommer til skolen om morgningen til de går hjem, bortsett fra friminutt og den ene gymtimen de har i løpt av hele uken. Er dette med å øke trivselen? Jeg tenker at Fysisk- Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal medvirke til at mennesker opplever sanser, lærer og ikke minst skaper med den kroppen de har (PEDLEX Norsk skoleinformasjon, 2011).

I kroppsøvingsfaget skal bevegelse, skapende og utøvende dans pluss idrettsaktiviteter bestandig tilpasses hver enkelt elevs forutsetninger. Sammenhengen mellom aktivitet og livsstil basert på mestring og interesse er og en av de sentrale elementene i kroppsøving faget, man lærer og å utrykke seg muntlig i kroppsøving faget fordi man vil bli nødt til å formidle inntrykk og opplevelser fra ulike aktiviteter. Det å kunne samarbeide og formidle regler i henhold til leker og aktiviteter er øving i å utrykke seg muntlig (Ibid).

Om vi forholder oss til disse utsagnene i kompetanseløftet tenker jeg umiddelbart at vi vil mest sannsynlig øke trivselen i en klasse med mere fysisk aktivitet da disse elevene er på

begynnerstadiet med å lære seg selv og kjenne. Jeg opplevde selv at elevene i 1 trinn utrykte både glede og engasjement når de hadde danset om morningene, ofte kunne jeg høre at de ville danse mere. Noe som ikke ble gjort før siste dagen i praksisen, da fikk de danse flere ganger i løpet av dagen.

«Herre va arti, kan vi gjør det ein gang te?» Leah 6 år.

Ifølge Ness (2010) lever mange barn med en uvisshet om de hører hjemme noen sted, da i vennegruppen eller i relasjon til sine klassekamerater. Trolig vil elevene få trent ordentlig på dette i løpet av den gode, gammeldagse gymtimen. Det å forstå hva som er egen og andres grenser, og hvem man kan leke godt sammen med og ikke leke godt sammen med. Og ikke minst måtte bruke muntlig språk ved samtale om hvordan en eventuell lek skal foregå, og hvordan reglene skal fungere mellom de aktuelle aktørene i leken, vil være med på å gi en forståelse av hvor man som elev i en klasse hører hjemme. Dette er et av områdene på Maslows behovspyramide (sosiale behov) videre følger aksept fra medelever og selvrealisering, som mest sannsynlig blir trent mere effektivt ved fysisk aktivitet, enn den tradisjonelle klasseromsundervisningen.

Elevene ofte må sitte rolig og få undervisning fra tavlen, bortsett fra kanskje når man har stasjonsundervisning slik som elevene ved 1 trinn på Sjetne skole har to dager i uken. Da er elevene delt inn i grupper, og de må fysisk flytte seg rundt fra gruppebord til gruppebord med tjue minutters mellomrom, her har elevene veiledet lesning, og Løko som er en form for matematisk puslespill, og andre stillesittende aktiviteter. Kanskje kunne man ha utvidet klasserommet og hatt en gruppe som var ute og drev med naturfag, i en liten natursti eller lignende siden læring ikke bare gir varig endring i det å forstå og tenke, oppleve, føle, handle og det å synes noe. Det skyldes gjerne og sansepåvirkninger ifølge Imsen (2010). I tillegg sier kunnskapsløftet i de sentrale elementene for kroppsøving at elevene skal bli utstyrt med de kunnskaper og ferdigheter som de trenger for å kunne ferdes i naturen.

Nå skal ikke jeg påstå at det det er slik ved alle skolene i Norge at elevene sitter stille og får tavleundervisning, det kan jo hende det er rom for å få prate/leke med naboen ved andre skoler mens undervisningen pågår. Her kan man jo spørre seg om den økte fysiske aktiviteten i timene vil øke konsentrasjon til elevene? Det vil jo trolig by på noen utfordringer da det ifølge Howard Gardner (2006) er slik at en 6 åring legger all sin energi på å forme dagens bokstav, og er ennå ikke rustet for å klare å snakke med naboen samtidig som han jobber med

bokstaven. Noen år senere sier han er dette blitt automatisert og eleven vil kunne både følge med på det læreren sier og ta notater samtidig. Kanskje hvis man hadde hatt flere fysiske aktivitetstimer på første trinn i skolen ville denne automatiseringen da ha gått fortere?

Nå vil sikkert noen stille spørsmål med hvor skal alle denne fysiske aktiviteten foregå, da det ifølge lokalaviser rundt om i landet ofte er rift om plassen i skolens gymsal. Og dette er og et av de problemene norske skoler har i dag, i henhold til flere gymtimer i uken. Så tenker jeg at hvis lærerne vil ha mere fysisk aktivitet i skolehverdagen, kunne de ha tatt i bruk klasserommet. Det er ingen ting i veien for å rydde pultene inn til veggen. Med hjelp av elevene, bare det at de rydder bort pultene vil føre til samarbeid og sosialt samspill. Det å kunne samarbeide og formidle regler i henhold til leker og aktiviteter er øving i å utrykke seg muntlig ifølge PEDLEX Norsk skoleinformasjon (2011). Under observasjonen min så jeg at det tok elevene en gang med bortrydding av benker og pulter så visste de hva som skulle skje dagen etter, når det var tid for dans og hvem som skulle gjøre hva. De hadde akseptert sin rolle og det sosiale samspillet var en fryd å se.

I dette tilfelle ble vårt klasserom brukt til dans, men man kan jo bruke klasserommet til akkurat hva man vil. Det kan utføres små rebusløp, der lengden på klasserommet blir distansen man må løpe, da tenker jeg på gruppe arbeids- stafett i en form der kanskje skriving og hukommelse blir øvet og man kan jobbe med hvilket som helst fag. Drama og andre fysiske aktiviteter som bokstavsisten, sanger med danseøvelser som er tilpasset dagens læringstema, dette er helt i tråd med hva de sentrale elementene i kroppsøving sier at mange elementer i dette faget vil egne seg godt til tverrfaglig samarbeid slik at elevene utvikler bredere forståelse og kompetanse (PEDLEX Norsk skoleinformasjon, 2011). Noen dager hadde vi på 1 trinnet under observasjonen oppvarming før dansen, da brukte vi klasserommet til å strekke oss og synge bokstavsanger, som eleven har egne øvelser til. Det er egentlig bare fantasien som stopper, og som jeg nevnte tidligere så ser jeg ingenting i veien for å flytte en undervisningstime ut av klasserommet og inn i skolens uteområde. Da har man all verdens plass å boltre seg på i henhold til fysiske undervisningsopplegg og man forholder seg til det kunnskapsløftet sier om å samhandle med naturen.

Dette vil da igjen føre til trivsel og en mer variert skoledag, som igjen treffer flere elever på forskjellige plan. Her tenker jeg på det faktum at alle mennesker lærer ting på forskjellige vis, slik som Howard Gardner (2006) fremstiller sine åtte intelligenser. Han sier at i dagens skole så er det to intelligenser som har blitt favorisert og fått nesten all oppmerksomhet. Nemlig

verbal/lingvistisk og logisk/matematisk intelligens. Ved å ha mere fysisk aktivitet, tenker jeg, vil vi innføre de andre intelligensene i skolen, og dermed gir vi alle elever større mulighet til å oppleve mestring og føle at de lykkes, at de både forbedrer sine sterke sider og utvikler sine mindre fremtredende intelligenser.

I den kognitive teorien er det en bred enighet om at oppmerksomhet er en avgjørende faktor i læringsprosessen. Konsentrasjon og oppmerksomhet har helt åpenbart med motivasjon og gjøre, det er mye lettere å rette oppmerksomheten til ting og hendelser som er av egeninteresse, eller som har noe med våre nærmeste og gjøre (Imsen, 2010). Hvis det er slik som Imsen (2010) her sier, vil det da føre til at elevene lærer ting i skolen bedre hvis de kunne lært mere gjennom lek med fysisk aktivitet som undertone?

Med andre ord hvis elevene i første trinn kunne fått leke seg til alfabetet i gymtimen med kanskje å forme bokstavene med kroppen, ville de da hatt en bedre forståelse for hvordan bokstavene så ut og husket de bedre? Jeg kan i alle fall huske tilbake til de timene på barneskolen der vi jobbet med ting som var fysiske og veldig nære det jeg kjente fra før. I første klasse hadde vi noe som het «heimstadi» der vi fikk besøke en gård og være med å hesje. Dette er lærdom som jeg husker 30 år tilbake. Og ifølge kunnskapsløftet i dag er det veldig sentralt, da det skal legges vekt på de lokale friluftstradisjoner som er i lokalmiljøet, og bruken av nærmiljøet og hvordan man kan orientere og oppholde seg i naturen til ulike årstider (PEDLEX Norsk skoleinformasjon, 2011).

Når elevene ved Sjetne danset ble det tydelig morsommere for hver dag som gikk. Da de begynte mestre dansen skikkelig ble det mer masing om å få danse litt til fra flere, de første dagene var det to eller tre av klassen som spurte om å få danse mer men på slutten av uken var det kanskje to som ikke spurte. Dette hele endte i at elevene ville ha framføring for foreldrene og et voldsomt engasjement ble vekket, jeg ble spurt om jeg kunne få tak i sangen som damen på livegytten brukte, slik at de kunne øve mere ute i friminuttene for seg selv. Så her kan man trygt si at jeg fikk oppleve at konsentrasjon og oppmerksomhet har med motivasjon og gjøre slik som Imsen (2010) sier. Siden barna i denne alderen ifølge Næss (2001) er midt i en prosess med å lære seg å bygge relasjoner som er basert på aksept og tilhørighet, kan vi vel si at dansingen skapte muligheten til dette siden barna ønsket å øve sammen uten lærer ute i friminuttet.

Ifølge intervjuet med Lars, læreren til første trinn ved Sjetne skole, er elevene hans mest konsentrert på morgningen, derfor er det lettest å drive stillesittende undervisning da. Han etterlyser mere fysisk aktivitet utpå dagen, da det viser seg at elevenes konsentrasjon minsker i takt med at elevenes energinivå øker, slik opplevde jeg og det under min observasjon, hvis elevene hadde stillesittende undervisning med matte eller norsk etter mat, var det mere støy og vandring på elevene enn, det tilsynelatende var på morgningen. Siden det er bestemt fra neste år at alle Norske skolebarn, skal ha 1 time og 47 minutter fysisk aktivitet i uken, og at det er rektor som bestemmer hvordan dette skal gjennomføres, tenker jeg at da har lærerne en gylden mulighet til å påvirke hvor og når denne fysiske aktiviteten skal foregå på timeplanen.

I følge en artikkel i Aftenposten junior (2014) så hadde en time fysisk aktivitet om dagen vært det optimale for Norske skolebarn i henhold til bygging av muskler og skjelett. Kunne det kanskje ha vært en fastsatt en fysisk aktivitetstime midt i undervisningsdagen i kunnskapsløftet. Da hadde man i den Norske skolen innfridd Knut Inge klepp i helsedirektoratets ønsker som han uttrykker i Aftenposten junior (2014). Det kan jo tenkes at alle disse tingene som jeg undrer meg over ville blitt gjennomført hvis det kom fra sentrale hold, at vi skulle med lov ha mere fysisk aktivitet i skolen, at det faktisk hadde blitt laget flere undervisningsopplegg rundt om de forskjellige fag.

Kanskje hadde høgskolen som underviser de kommende lærerne og måtte lagt om undervisningen slik at de kommende læreren hadde lært forskjellige metoder for litt mere fysisk aktivitetsundervisning. Kanskje kunne vi fått et nytt ord på timeplanen i tillegg til Norsk, Engelsk, Matte, Naturfag osv. Kanskje ville vi kunne lese Norskfysio, eller Matfefysio som en forklaring på at vi skal lære fag, igjennom å bruke kroppen fysisk.

I følge Imsen (2010) er læring en enhetlig prosess som ofte foregår i grupper eller igjennom sosialt samspill. Samtidig hevder hun at denne læringen fortsatt er en individuell prosess – dette tenker jeg utgjør et veldig godt argument for å ha mye og god fysisk aktivitet i skolen som er våre barns viktigste læringsarena.

Kapittel 7. Avslutning

I gjennomførselen av denne oppgaven og observasjonspraksisen min samt intervjuet med min informant, har jeg fått en del kunnskap om det å anvende mere fysisk aktivitet i skolen. Det ser ut til at de fleste ønsker dette. Da tenker jeg både på informantens ønsker som kom fram i intervjuet og elevenes ytringer om at å danse og bevege seg var gøy. Helsedirektoratet (Aftenposten junior, 2014) fremmer og fysisk aktivitet, så her er det mange som ønsker dette i skolen.

Det å bare ha fjorten dager forskningspraksis, gjør at jeg føler at jeg på ingen måte svare på om det er konsentrasjonsfrembringende å ha opplagt fysisk aktivitet hver dag. Her skulle jeg ønske jeg hadde hatt mye lengre tid til rådighet og også forsket på flere trinn samtidig, da det og bruke livegym eller uteområdet er lett overførbart til andre skoler. Kanskje kunne dette temaet blitt forsket videre på i en eventuell masteroppgave? Jeg fikk i denne omgang prøve ut den tenkte gjennomføringen min med fysisk aktivitet hver dag før den stillesittende skolen begynte. Dette ble gjort for å prøve å besvare min problemstilling. Her lærte jeg at hvis jeg hadde hatt lengre tid, eller visst det jeg nå vet, ville jeg ha spredd den fysiske aktiviteten utover i skolehverdagen. Det fordi det viste seg under observasjonen min at elevene etter lunsj ofte ble mere ukonsentrerte og urolige, slik at det å besvare problemstillingens hovedspørsmål synes jeg blir veldig vanskelig, med bare 14 dagers observasjon, og en uke gjennomføring av tenkt aktivitet som jeg i ettertid forstår skulle vært spredd utover dagen.

Under drøftingen slår det meg at vi kan jo bruke fysisk aktivitet flettet inn i fagene, dette hadde jeg ikke tenkt på før jeg utarbeidet hvordan forskningspraksisen min skulle foregå. Som for meg åpnet opp et helt nytt perspektiv innenfor mere fysiske aktiviteter i skolen, som jeg finner veldig interessant og som jeg tenker kan være med på å gjøre undervisningen mye mere variert. Det jeg kan si jeg lærte mest ut fra å jobbe med denne oppgaven og det å prøve og besvare min problemstilling, er at jeg neste gang ville prøvd ut forskjellige måter i forskjellige fag med å få mere fysisk aktivitet inn i skolen. Slik at resultatene som jeg prøvde å finne svar på kanskje ville blitt mere tydelig. Men det at ut i fra min observasjonspraksis ble veldig mye trivsel i denne klassen som fikk lov til å danse og synge litt hver morgen før skolen startet er det ingen tvil om, og at elevene satte stor pris på denne fysiske aktiviteten. Med den tanken om trivsel rundt fysisk aktivitet vil jeg avslutte med et spørsmål som jeg ikke kan svare på; Lærer du mer hvis du trives, eller trives du hvis du lærer mer?

Litteraturliste/referanseliste

Referanser

Aftenposten Junior. (2014, mars). *Mange barn sitter for mye stille.*, s. 4,5.

Huseby, P. G. (2007). *I FOKUS Observasjonsarbeid i skolen*. N.W.DAMM&SØN.

Imsen, G. (2010). *Elevenes Verden*. Oslo: Universitetsforlaget.

Jacobsen, M. B. (2012). *LÆREREN MED FORSKERBLIKK Innføring i vitenskapelig metoder for lærerstudenter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Kvello, Ø. (2012). *OPPVEKST Om barn og unges utvikling og oppvekstmiljø*. Oslo: GYLDENDAL AKADEMISK.

Næss, S. (2001). *Livskvalitet som psykisk velvære*. Oslo: NOVA rapport.

PEDLEX Norsk Skoleinformasjon. (2011). *Kunnskapsløftet*. Moss: Pedlex Norsk Skoleinformasjon.

Sandell, M. (2006). *Alle kan lære!* Oslo: Kommuneforlaget AS.

Vedlegg.1 Transkribering av intervju.

Intervju:

Hvor mange elever har du i den klasse?

Informant: jeg har tjue elever.

Hvor mange er jenter og hvor mange er gutter?

Informant: 11 gutter og 9 jenter.

Kan du kort beskrive for meg hvordan en vanlig skoledag ser ut for din klasse?

Informant: Vi starter kvart over åtte med felles samling i garderoben først, hilser helt kort så går vi på rekke inn i klasserommet, og tar dem i handa, starte vi med morgensamling i lyttekrok etter de har hengt av seg sekkene, så har vi en del morgenrutiner i den kroksamlinga, varer i kanskje en halvtime. Da går vi i gjennom hva som skjer i løpet av dagen. Ja dagsplan. Så jobbe vi med forskjellige fag, alt etter hvilken dag det er. To av dagene har vi jo stasjoner med veiledet lesing, og så har vi jo gym på mandagene, første økten. Så har vi ja Norsk eller litt matematikk i den første timen, så er det ja da har dem en og en halv time inne med en pause/ friminutt hver dag i en halvtime og da kommer dem inn, så spiser vi. Da leser vi bok innimellom men stort sett ser vi på smartboarden. Så har vi en undervisningstime etterpå i en klokke time, så er det et langfriminutt og så har vi som regel en klokke time etter langfriminutt da, som er ferdig cirka rundt halv to tre dager i uken.

Hvor mange timer hadde dere i løpet av en vanlig skoledag til sammen, hvor lenge varer en skoledag?

Informanten: Ja vi starter alltid dagen kvart over åtte som er de ferdig rundt halv to, så hver uke har dem sytten undervisningstimer.

Er det mange av de som går på SFO?

Informanten: alle sammen unntatt to. altså, atten som går ja.

Så de kan være på skolen til klokken halv fem?

Informanten: Ja det kan de.

Kan du fortelle meg hvor mange forskjellige fag de har, hvis du ser bort i fra gymtimen, er det da noen av disse fagene som er mere fysisk krevende enn andre?

Informanten: Eeeee, jeg må jo si nei, det er jo egentlig ikke det. Det ikke noe som er sånn særskilt spesielt med noen av fagene egentlig, fordi vi kan jo gå ut og gjøre noen aktiviteter ute både i Norsk og matematikk og i engelsk og tema fag, så men sånn i prinsippet så er de jo ikke fysiske.

Jeg går ut i fra at du kjenner elevene dine, men jeg ønsker å vite om du tenker at det er noen av dine elever som trenger mere fysiske utfordringer i skolehverdagen?

Informanten: Hmm, Det stemmer det at det er noen som trenger mere fysisk utfordring i skolehverdagen.

Er det mange av elevene dine?

Informanten: Jaaa en god del, mange gutter, men også noen jenter tror jeg. Vil du ha et visst antall?

Nei det trenger jeg ikke.

Vil du påstå at det er rom for fysisk lek i klassen i løpet av en skoleuke?

Informanten: Ja det er rom for det, det er vel mere at man ikke kanskje er flink nok til å benytte seg av det rommet som ligger der. Ja det er nok det.

Hvor mange timer gym har dere i løpet av en uke?

Informanten: Vi har altså en og en halv time, men siden det er tidlig på morgningen, blir altså den spist opp av oppstart av dagen, eller opp start av uken.

Så da blir det kanskje?

Informanten: La meg se, kanskje effektivt sett da 50 min kanskje, sånn i begge endene.

Hvilken innvirkning tror du at plassering av gymtimen har på timeplanen, eller konsentrasjon på elevene, er de mere konsentrert etter de har hatt gym?

Informanten? Hvis du tenker litt motsatt, og tenker når på dagen er de minst konsentrert for fag da, så vil jeg jo si at å ha gym på slutten av dagen sånn sett er bra. Men hvis du snur det og tenker at gymmen kan fungere som noe positivt for konsentrasjon igjen, så er det jo greit å ha det tidlig på dagen. Så har de fått brukt seg, det er litt vanskelig fordi den første økten i skoledagen til ungene er ofte den beste, da er de roligst når de starter om morgningen, så reint ideelt sett så hadde det vært best og hadde det midt på dagen. Der vi har den gode morgenstunden, så har vi gym, så kan vi få høste frukter av det de siste timer for eksempel.

Har dine elever svømming?

Informanten: Nei

Hva tenker du om det?

Informanten: Det er dumt, dem skulle ha hatt det, dem har hatt behov for det. Jo tidligere de begynner å få litt mere systematisk opplæring i vann og tilvenning. Det er ikke alle som er å bader like mye, det er ikke alle som tar seg tiden til det i hverdagen, så det tror jeg hadde vært gunstig. Ja jeg tror det.

Hvis du ser på den siste uken, hvor mange timer eller minutter tror du din klasse har hatt fysisk aktiviteter, nå tar vi med friminuttene?

Informanten: Ja dem har jo skal vi se, en time og et kvarter med friminutt hver dag, så da har dem har fem timer pluss et kvarter med friminutt i løpet av en hel uke pluss 50 min gym så da har man effektivt sett cirka syv timer og fem minutter med fysisk aktivitet eller da det er rom for det.

Synes du det tilstrekkelig med fysisk aktivitet?

Informanten: Det er litt vanskelig, for hvis du har på en måte timeplanfestet fysisk aktivitet så blir det mere fysisk aktivitet, med andre ord flere gymtimer, så hadde de jo fått mere fysisk aktivitet. Samtidig så er jeg jo ikke flink nok til å se mulighetene til å være fysisk aktiv selv om vi har teoretiske fag, så det er litt sånn tosidig, så det er jo litt opp til hva man gjør det til selv.

Hva synes du om livegymmen som ble gjennomført?

Informanten: Ja det va kjempebra.

Synes du det så ut som de koste seg?

Informanten: Ja må innrømme at jeg var litt spent på det, men etter veldig positivt introdusert livegym av student, og den gode pedagogiske damen på skjermen så ble det veldig bra. Ja så jeg synes det var veldig positivt.

Er det noe du kan tenke deg og fortsette og bruke?

Informant: JA, for nå vet vi sånn rent teknisk hvordan vi går fram, og at alt fungerer, og så har jeg fått et innblikk i hvordan ungene respondere på det. Og dem koset seg jo.

Kanskje du vil prøve det midt på dagen?

Informant: Ja absolutt, rett etter mat tenker jeg.

Vedlegg.2 Artikkel fra Aftenposten junior.

Nyheter fra Norge

HELSE

Ine (8)

Mange barn sitter for mye stille

Seks ganger i uken lærer Ine nye trinn i ishallen i Asker. Fredag er fridag. Da koser hun, storesøster, mamma og pappa seg med TV, spilling og taco.

Barn skal leke eller trene så de blir slitne minst tre timer i uken, råder **Helsedirektoratet**. Søstrene Tuva (7) og Ine Olstad (8) har ingen problemer med å følge rådene. De trener og blir slitne mange ganger i uken.

Tekst: Terje Krogsrud Fjeld og Tine Dommerud Foto: Stein J. Bjørge

Tuva og Ine Olstad suser rundt på isen i ishallen utenfor Oslo. Jentene trener kunstløp flere ganger i uken. På fritiden liker de å klatre, sykle eller base i snøen.

– Vi leker og trener mye. Vi synes det er morsommere å leke sammen med andre ute enn å sitte inne, sier Tuva.

Mange barn liker å bruke mye tid på spilling. Hva med dere?

– Det er gøy å spille, men morsommere å leke ute med andre, sier Ine.

Har dere regler for hvor mye dere kan spille hver dag?

– Nei, det trenger vi ikke. Vi har så mye å gjøre at vi ikke rekker å spille så mye, sier Tuva.

For mye spilling

De travle søstrene er i full aktivitet minst én time daglig. Dermed følger de Helsedirektoratets råd. Rådet handler om at barn bør leke så de blir litt andpustne og svette hver dag. Helsedirektoratet er bekymret for at for høy **skjermbruk** fører til at mange barn dropper den aktive timen og sitter for mye stille.

Sterkt skjelett

– Barn må ha minst én time **fysisk aktivitet** hver dag. Aktivitetene bør ha litt høyere **intensitet** treningen være litt «tøffere», slik at man blir litt mer slitne. Da får man større muskler, og skjelettet blir sterkere, sier Knut-Inge Klepp, sjef i Helsedirektoratet.

Flere gymtimer

Da Aftenposten Junior tidligere i vinter intervjuet elever ved Unneberg skole i Sandefjord, mente de at de hadde for lite gym på skolen. Professor Jorunn Sundgot-Borgen er enig. Hun mener at skolene må sørge for at elevene aktiveres minst én time hver dag. I tillegg må gymtimene ledes av lærere som er utdannet innen kroppsøving, mener hun.

Tuva og Ine er sikre på hva de vil: mer gym og flere timer på isen i uken.

– Jeg tenker ikke så mye på at det er sunt å bevege seg. Jeg bare leker, jeg, sier Tuva.



Tidligere skrev vi om elevene ved Unneberg skole. De ville gå en ekstra time på skolen for å få gym hver dag.

Visste du?

Bare to av ti voksne følger Helsedirektoratets råd om å være aktiv i 30 minutter hver dag.



Tuva og Ine er heldige som har bestemor og bestefar i nærheten. De kjører jentene på trening flere ganger i uken.



Jorunn Sundgot-Borgen er ekspert på trening.

(FOTO: NTBSCANPIX)

Hæ?
Hva betyr det?

Helse-direktoratet: Folk som jobber med å gi barn og voksne råd om helse.

Skjermbruk: Hvor mye tid du bruker foran PC, iPad, mobil eller TV.

Fysisk aktivitet: Bevegelse gjennom lek eller trening.

Intensitet: Hvor hard f.eks. treningen er.

Kommune: Noen av dem som jobber i «din» kommune, bestemmer ganske mye om hvordan ting skal være der du bor.

Gym i skolen

⊙ Fra neste år skal norske skoleelever ha tilsammen 478 gymtimer i løpet av hele barneskolen. Det er omtrent 1 time og 47 minutter i uken.

⊙ Skolene og kommunene bestemmer selv hvordan de 478 gymtimene skal fordeles.

⊙ Skolenes rektorer kan selv velge om elevene skal få ha gymaktiviteter i andre fag, i friminuttet eller på SFO.

⊙ I april åpner Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Senteret skal hjelpe skoler og barnehager med råd som handler om mat og fysisk aktivitet.

Vil du ha mer aktivitet på skolen? Snakk med elevrådet.



Barn og unges talsperson

FOTO: NTB SCANPIX

Barneombud Anne Lindboe mener skolene trenger flere helsesøstre.

HELSE

Seks av ti elever mangler helsesøster

Seks av ti skoleelever kan ikke stikke innom helsesøster når de trenger det, viser en undersøkelse fra Barneombudet. Skolene mangler tilsammen 1500 helsesøstre. Barneombud Anne Lindboe er bekymret for situasjonen. Hun har snakket med elever rundt om i Norge, og forteller at behovet for

helsesøstre er stort. – I en av kommunene vi besøkte, hadde helsesøster ett minutt pr. uke pr. elev, sier hun. Lindboe mener helsesøstre er viktige for å hjelpe barn og unge som har spørsmål om helse og andre ting.



FOTO: VISSAM IAKHOURI/SOS-BARNEBYER

En syrisk gutt får ny jakke av en som jobber i SOS-barnebyer.

NØDHJELP

Barna i Syria får 26.000 jakker

Husker du videoen av den norske gutten Johannes, som satt tynnkledt og frøs på en bussholdeplass i Oslo? Videoen var en del av SOS-barnebyers kampanje for å skape oppmerksomhet om barn som fryser i Syria. Veldig mange så

videoen på internett og TV. Nå er kampanjen ferdig, og SOS-barnebyer har fått inn over 2,3 millioner kroner. Det tilsvarer 25.942 jakker som nå går til barn i Syria som har manglet klær i vinter.