

# BACHELOROPPGAVE

## Virkninger av fysiske aktivitetspauser i klasseromsundervisningen

---

Utarbeidet av:

Julianne Mari Fjeld

Studium:

Grunnskolelærerutdanning 1-7, 2012

Innlevert:

Vår 2015



## Innhold

1.0. Innledning.....	1
1.1. Begrunnelse for valg av tema.....	1
1.2. Temaets relevans.....	1
2.0. Oppbygging av oppgaven.....	2
3.0. Problemstilling og mål for arbeidet.....	2
3.1. Problemstilling med avklaring og presiseringer.....	2
4.0. Teorigrunnlag.....	3
4.1. Hva er fysisk aktivitet?.....	3
4.2. Historiske holdninger til fysisk aktivitet.....	3
4.3. Nasjonale anbefalinger.....	3
4.4. Effekter av fysisk aktivitet.....	4
4.5. Konsekvenser av inaktivitet.....	6
4.6. Læring.....	7
4.7. <i>Kunnskapsløftet</i> om fysisk aktivitet.....	7
4.8. Barns utvikling og behov for fysisk aktivitet.....	8
4.9. Bevegelser som hjelper hjernen med innlæring.....	8
4.10. Pauseaktiviteter og kinestetisk sans i undervisningen.....	9
5.0. Metode.....	9
5.1. Utvalg.....	9
5.2. Datainnsamlingsmetode.....	10
6.0. Resultater av undersøkelsen, analyse av resultatene og presentasjon av aksjonstiltak.....	12
6.1. Klassens før-status.....	12
6.2. Aksjonstiltak.....	15
6.3. Handsopprekking.....	17
6.4. Humørundersøkelse.....	19
6.5. Spørreundersøkelse.....	21
6.6. Intervju 2.....	25
6.7. Ustrukturert observasjon underveis.....	25
7.0. Vurdering av tiltak.....	26
8.0. Avslutning.....	28
LITTERATURLISTE.....	31
VEDLEGG 1 - SPØRREUNDERSØKELSE.....	I
VEDLEGG 2 - INTERVJUGUIDE.....	III
VEDLEGG 3 – HUMØRUNDERSØKELSE.....	IV

## 1.0. Innledning

### 1.1. Begrunnelse for valg av tema

Jeg er inne i mitt 16. år på skolebenken, og har de siste 3 årene studert lærerutdanning rettet mot arbeid i grunnskolen på 1. – 7. trinn. Nå i mitt tredje studieår har jeg endelig fått velge et selvvalgt tema å fordype meg i. Valget var ikke lett, men ett av hjertebarna har alltid vært fysisk aktivitet i skolen, og jeg bestemte meg for å lære meg mer om fysisk aktivitet. Jeg har alltid vært fasinert av undervisningsopplegg som gir rom for fysisk utfoldelse. En sjelden gang i mitt lange skoleliv har jeg opplevd at klasserommet ikke nødvendigvis trenger å være et rom for stillesitting. Lærerne som la opp til aktivitet i klasserommet og hadde hyppige pauser, husker jeg som noe positivt. Som student har jeg blitt oppmerksom på hvor mange dager som går til stillesitting, og da spesielt i forhold til skolen og skolearbeid. Foregår dette i barneskolen i dag, hvilke konsekvenser fører dette til og hvordan kan det i så fall endres?

Jeg og en medstudent deler interesse for temaet fysisk aktivitet og har derfor valgt å samarbeide tett med bachelor-oppgavene våre. Et samarbeid tror vi kan være med på å styrke oppgavene våre med en ekstra dimensjon av refleksjoner, da vi ofte setter ulikt fokus og reflekterer forskjellig, samtidig som vi kan støtte hverandre i arbeidet. Vi har sammen utarbeidet problemstilling og intervjuguide, noe teori vil også være lik. Oppgavene våre vil av den grunn ikke bli like da vi forsker på forskjellige skoler og på ulike trinn. Jeg har vært på 6. trinn, mens min samarbeidspartner på 2. trinn.

### 1.2. Temaets relevans

«Skolen skal sikre at det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet fremmer helse, trivsel og læring» (Saabye, 2011. s.14). Dette sitatet er hentet fra læringsplakaten i *Kunnskapsløftet*. Jeg mener dette viser at fysisk aktivitet er en del av skolens arbeid, fordi fysisk aktivitet antas å være direkte forbundet med både helse, trivsel og læring. Fysisk aktivitet er også et svært omdiskutert tema i dagens samfunn. Det dukker ofte opp debatter og artikler om emnet, og kanskje spesielt angående norske skolebarns økende tendens til stillesitting (Forsen et al., 2014). Siden skolen er en felles arena for norske skolebarn vil dette være en gunstig arena for å forske og teste ut aksjonstiltak, som jeg som kommende lærer kanskje kan benytte meg av for å fremme det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet for elevene.

## 2.0. Oppbygging av oppgaven

Jeg har valgt å begynne oppgaven min med avklaring av hva jeg har forsket på. Starten inneholder derfor innledning om hvorfor jeg har valgt fysisk aktivitet som tema, temaets relevans i dagens samfunn, og avgrensning og forklaring av min problemstilling. For å sette deg som leser inn hva fysisk aktivitet dreier seg om, kan du lese om relevant teori i kapittel 4.0. Teorien skal være referansen til funnene jeg gjør, og skal gjøre resten av oppgaven oppklarende når jeg bruker teoretiske begreper. Å kunne avdekke effekter av fysisk aktivitet krever omfattende metodebruk. Kapittel 5.0. er derfor viet til beskrivelse av metodene jeg har brukt i arbeidet mitt. Presentasjon av funn og refleksjoner koblet opp mot teori har sin plass i oppgaven, fordi dette er grunnlaget for aksjonstiltakene jeg har foretatt. Aksjonstiltakene skal forhåpentligvis føre til positiv utvikling, derfor kommer en vurdering av tiltakene i kapittel 7.0. Jeg avslutter oppgaven med noen oppsummerende tanker om arbeidet, mitt læringsutbytte og forslag til videre forskning på området.

## 3.0. Problemstilling og mål for arbeidet

### 3.1. Problemstilling med avklaring og presiseringer

Fysisk aktivitet i skolen kan undersøkes i det vide og det brede. For å komme i mål med denne oppgaven er jeg nødt til å begrense hva jeg skal studere. Jeg har derfor kommet fram til en nokså konkret problemstilling som tar tak i de umiddelbare virkningene av den fysiske aktiviteten.

#### *Hvilke umiddelbare virkninger gir fysiske pauseaktiviteter i klasseromsundervisningen?*

Jeg har avgrenset oppgaven til å kun handle om fysisk aktivitet i klasserommet, og velger derfor å se bort fra kroppsøving, utetid eller FYSAK timene, som er de tradisjonelle øktene viet til fysisk aktivitet i den norske skolen. Det finnes likevel mye og nyttige erfaringer og teori om fysisk aktivitet innenfor disse områdene som kan anvendes og drøftes i tilknytning til pauseaktiviteter i klasseromsundervisningen. Jeg har heller ikke muligheten til å undersøke langtids-virkninger av fysisk aktivitet siden jeg bare har ti dager på meg i praksis, derfor har jeg ordet «umiddelbare» med i problemstillinga. Ordet «pauseaktiviteter» gir meg en mulighet til å sette i gang tiltak dersom jeg føler det er nødvendig, samtidig som det er en såpass liten del av skolens dag at det kan være mulig å undersøke i dybden selv på kort tid.

## 4.0. Teorigrunnlag

### 4.1. Hva er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er et overordnet begrep som er knyttet til fysisk utfoldelse. Internasjonal faglitteratur benytter ofte forklaringen: «... enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå». Ofte brukte uttrykk er: arbeid, mosjon, kroppsøving, trim, trening, fysisk fostring og idrett. Det motsatte av fysisk aktivitet er inaktivitet hvor kroppen er i eller nært hviletilstand (Andreassen & Strømme, 2001).

### 4.2. Historiske holdninger til fysisk aktivitet

Allerede helt tilbake til antikken i Hellas (700 f.Kr til 500 e.Kr) ble fysisk aktivitet sett på som en viktig medvirkende faktor i forhold til kropp og helse. Ulike former for idrett ble sett på som disiplinerte og karakterdannende. Mye tyder på at de hadde en formening om at kroppsøving produserer helse i kroppen (Eriksen, 2006. s. 14).

Synet på fysisk utfoldelse har ikke alltid blitt sett på som positivt. Opp gjennom middelalderen og i pietistisk ideologi (år 500 til 1500), var fysisk aktivitet sett på som syndig. Spesielt jenter og kvinner skulle ikke drive fysisk aktivitet (Eriksen, 2006. s. 15).

I Europa vant tanker om fysisk aktivitet større terreng sammen med filantropinismen (1700-tallet). Pioneren: Johann Bernhard Basedow (1723-1790) stod for blant annet undervisning basert på praksisrettet danning og kroppsøvingsaktiviteter for å fange elevenes interesser, igjen for å stimulere til lærelyst. Basedow har hatt stor innflytelse på reformeringen av undervisningen i en rekke land, blant annet i Norge (ibid.).

### 4.3. Nasjonale anbefalinger

Helsedirektoratet i Norge har kommet fram til egne anbefalinger angående fysisk aktivitet for barn mellom 6 og 12 år. Disse anbefalingene gjelder derfor alle barn på barneskole-nivå. De anbefaler barn 60 minutter daglig variert og allsidig aktivitet av moderat til høy intensitet. All aktivitet utover denne timen ansees som å skape robuste og sunne barn. Denne daglige aktiviteten bør minst tre ganger i uka bestå av bevegelser som øker muskelstyrke og belaster skjelettet. Vel så viktig som å være i aktivitet, er det å stykke opp tiden som brukes til stillesitting med aktive perioder (Helsedirektoratet, 2014).

#### **4.4. Effekter av fysisk aktivitet**

Organer og vev påvirkes av fysisk aktivitet. En skiller mellom umiddelbare effekter og andre effekter som kommer av regelmessig og langsiktig aktivitet. En legger vekt på tre forskjellige faktorer som påvirker effektene av fysisk aktivitet. Frekvens, varighet og intensitet bestemmer de sammenlagte virkningene av fysisk utfoldelse (Bahr, 2015. s. 10-11).

Motorisk utvikling er utrolig viktig for barnets modenhet, evner i språk, persepsjon, konsentrasjon og læring. Nevrofysiologisk forklaringsmodell tar utgangspunkt i at fysisk aktivitet kan gi forandringer i nervesystemets struktur og funksjon, slik som for eksempel våkenhet, lett læring og hukommelsesprosesser. Den psykologiske forklaringsmodellen snakker om at fysisk arbeid i seg selv fører til forandringer, slik som motivasjon, kommunikasjon, og sosial kompetanse; som alle er faktorer som letter læringsprosesser. Resultater fra åtte studier i en metaanalyse fra 2004 viste at regelmessig fysisk aktivitet hadde positiv effekt på sinnsstemning og selvfølelse. Undersøkelsene ble tatt blant barn og unge fra 3-20 år. (ibid, s. 49).

##### **4.4.1. Motivasjon**

Motivasjon er et begrep som ofte deles inn i to dimensjoner; indre og ytre motivasjonsfaktorer. Ytre motivasjon knyttes opp mot drivkraften bak en adferd som stammer fra ytre belønninger. Ytre belønning kan være for eksempel lønn, bonus eller fjerning av straff/ubehag. Indre motivasjon handler om adferd som utføres med ønske om belønning i form av tilfredshet, glede og mening ved arbeid som skal utføres (Torvaldsen, 2010).

##### **4.4.2. Konsentrasjon**

Konsentrasjon er samling av tanker og oppmerksomhet om en oppgave. Tilstander som angst, hjerneskader og sinnslidelser kan påvirke konsentrasjonsevnen i negativ stand.

Konsentrasjonsevnen er ofte mer kortvarig hos barn enn hos voksne (Helstrup, 2012). Noen har evne til å konsentrere seg om flere ting samtidig, mens andre kun kan konsentrere seg om en ting av gangen. En forklarer disse forskjellene med at jo mer automatisert handlingene er, desto flere handlinger kan en konsentrere seg om samtidig (Imsen, 2012, s. 218-219).

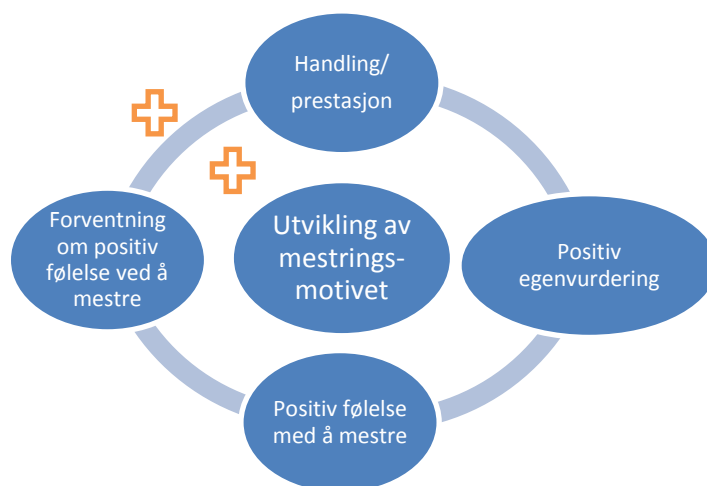
Innenfor den kognitive læringsteorien er det samstemmighet om at oppmerksomhet er en avgjørende faktor i læringsprosessen. Konsentrasjon har utvilsomt med motivasjon å gjøre, fordi det er lettere å feste oppmerksomhet til ting og hendelser en har interesse av, og det som angår oss selv (ibid. s. 219).

#### 4.4.3. Sinnsstemning og selvfølelse

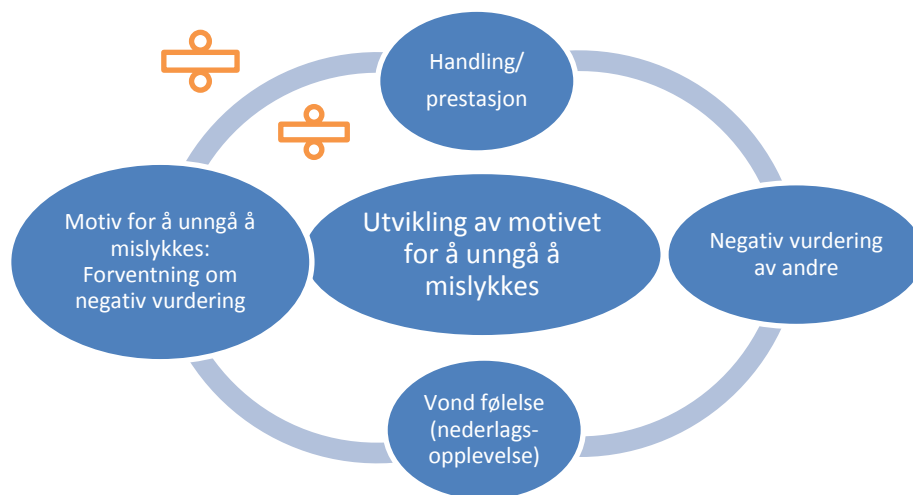
Selvoppfatning blir i følge Georg Herbert Meads teori, dannet i en speilingsprosess. Denne prosessen går ut på at vi som individer setter oss inn i andres synsvinkel, og på grunnlag av hvordan andre reagerer og vurderes oss, skapes et «objektivt» jeg. Det er denne prosessen som danner basis for individets objektive selvoppfatning (Imsen, 2012, s. 419).

Fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på selvfølelse, selvtillit og i identitetsdannelsen. Identitetsdannelsen og selvtilliten har stor påvirkning av andres persepsjon av deg selv, slik som Meads speilingsmodell gir et innblikk i. Vi vet at barn som gjør det bra innen idrett, ofte møter positive holdninger fra andre barn, disse positive holdningene er med på å skape selvtillit og bedre selvfølelse. Også følelsen av mestring er med på å styrke selvfølelsen i en positiv retning. På den andre siden har man også sett at speilingsmodellen også fungerer i andre retningen, da barn som ofte opplever negative tilbakemeldinger og holdninger kan få mindre selvtillit og dårligere selvfølelse. For eksempel blir ofte overvektige barn møtt med negative holdninger som gjør fysisk aktivitet til noe negativt framfor noe positivt. (Eriksen, 2006. s. 48).

Figur 1 og 2 nedenfor illustrerer hvordan det å mestre og mislykkes påvirker læring og selvfølelse.



**Figur 1 - Den gode sirkel som skaper mestringsfølelse (Imsen, 2012).**



**Figur 2 - Den onde sirkel som skaper vegring (Imsen, 2012).**

Trening har stort sett positiv effekt på sinnsstemningen. Etter at man har beveget seg en stund og pulsen har nådd et visst nivå kommer som regel en lykkefølelse. Grunnen til dette er at kroppen utløser endorfiner. Det er et opiumslignende stoff som gjør oss gladere, mer utholdende og motvirker treningssmerter (Eriksen, 2006. s. 121). En artikkel publisert av Norsk Helseinformatikk informerer at trening kan virke positivt på mennesker fordi det gir kjemiske endringer i hjernen som har positiv innvirkning på humøret. På denne måten kan trening også bidra til å forebygge angst, depresjoner og øke følelsen av velvære (Lein, 2013).

#### **4.5. Konsekvenser av inaktivitet**

Inaktivitet kan føre til flere og kompliserte helsemessige konsekvenser. I 2004 la Sosial – og helsedirektoratet ut «Rapport 15-1150». I den kom det tydelig fram at forekomsten av overvekt og fedme er økende i Norge. Grunnen til dette økende problemet skyldes for lite fysisk aktivitet og overspising. Overvekt bidrar til å øke risikofaktorer for å få sykdommer og andre plager, slik som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, høgt blodtrykk, økt kolesterolinnhold, gallesten, og til og med enkelte former for kreft. Fedme kan også redusere bevegelse i kroppen, nedsatt arbeidsevne både mentalt og fysisk og gi humørsvingninger (Eriksen, 2006. s. 84).

I en kartleggings-undersøkelse gjort av Norges idrettshøgskole i 2011 kom det fram resultater som viser at en stor del av barnas hverdag brukes til inaktivitet. Av elevene som ble kartlagt,



var 6-åringene de mest aktive, de bruker ca. bare halvparten av dagen til stillesitting. 9-åringene sitter stille 60% av dagen, mens 17-åringene hele 70% (Forsen et al., 2014).

#### **4.6. Læring**

Skolens oppgave er å gi barn kunnskap og bidra til deres vekst og utvikling slik at de blir til selvstendige og tenkende mennesker. «Elevenes læring skal bidra til at de vokser og utvikler seg som frie, opplyste, selvstendige og ansvarlige personer.» (Imsen, 2012, s. 163).

Gunn Imsen har gjort et grundig arbeid med å redegjøre hva læring er, da det finnes mange ulike oppfatninger av fenomenet. Imsen konkluderer med at læring er atferdsendring eller personlighetsforandring som skjer på bakgrunn av øvelse og/eller erfaringer. Læringsbegrepet inneholder kunnskap, prosesser, og oppmerksomhet mot læringens funksjon (Imsen, 2012, s. 168).

Elever i grunnskolen i Norge har krav på tilpasset opplæring. Det betyr at undervisningen skal i størst mulig grad legges til rette for hver enkelte elev, slik at den passer til elevens forutsetninger og utviklingsnivå. Dette er for å gi alle elevene mulighet for mestring, læring og utvikling (Saabye, 2011, s. 15).

«Skolen skal sikre at det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet fremmer helse, trivsel og læring» (Saabye, 2011, s.14). Mikkelsen og Olsen henviser i sin bok *Sammen for elevers psykososiale miljø* til uttalelser fra Hattie, 2009; Nordahl, 2010; Bergkastet, Dahl og Hansen, 2009 om at «Klasseledelse framheves av mange forskere å være en av de viktigste faktorene for elevenes faglige og sosiale læring.». De henviser også til det Nordahl, 2010 sier om klasseledelse. Han definerer klasseledelse som lærerens evne til å skape positivt klima i klassen. Læreren skal motivere til arbeidsinnsats og etablere ro, synkront med grunnleggelse eller vedlikehold av gode relasjoner til elevene. Læreren skal vise omsorg for elevenes velvære, være støttende samtidig som en stiller krav til dem (Mikkelsen & Olsen, 2015, s. 109). Klasseledelse foregår i alle fag, også når en veileder og demonstrerer i fysisk aktivitet. En lærer som er relasjonsorientert, proaktiv og har skapt et godt læringsmiljø klarer enklere å stimulere og engasjere elever til å delta i aktiviteter (Jordet & Bergkastet, 2013).

#### **4.7. Kunnskapsløftet om fysisk aktivitet**

*Kunnskapsløftet* inneholder målsettinger for opplæringa til alle barn i den norske skolen, foruten de som skal følge individuelle opplæringsplaner. I samsvar med utviklingen av *Kunnskapsløftet* ble det innført lengre skoledager for de minste elevene i grunnskolen. Et

tiltak som denne utvidete tiden skal gå til er fysisk aktivitet, nettopp fordi «...det er stor forskjell på hvor mye barn og unge rører på seg, både i skolen og på fritiden» (Saabye, 2011. s. 9). *Kunnskapsløftet* sier at formålet med mer fysisk aktivitet i skolen er for å skape en mer variert og aktiv skoledag, siden fysisk aktivitet har positiv effekt for læringsmiljø, læringsutbytte, og ikke minst psykisk helse (ibid.).

#### **4.8. Barns utvikling og behov for fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet er uten tvil en av de aller viktigste delene som skal til for at et barn skal ha en sunn og god utvikling. Fysisk aktivitet løftes opp av høgskolelektor Tove Britt Eriksen (allmennlærer og idrettskandidat fra Norges idrettshøgskole) som en av seks behov som skal innfris for å utvikle friske mennesker: «...daglig sunn mat, vann, fysisk aktivitet, mental stimuli, kjærlighet og omsorg..» (Eriksen, 2006. s. 16).

Barnet må forholde seg til en kontinuerlig forandring av kroppen. Kroppen vokser helt fra fødselen til 18-20-årsalderen. I enkelte perioder som for eksempel 5-7-årsalderen vokser kroppen raskere enn ellers. I slike perioder kan forandringene føre til at barnet får noe klossete motorisk adferd. I aldersgruppa 10-12 år er barnet normalt sett inne i en rolig vekstperiode. For at utviklingen og veksten skal skje harmonisk må barnet være i aktivitet. Varierte bevegelser og allsidig bruk av kroppen stimulerer til en helhetlig utvikling (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2014 s. 16). Raske vekstperioder kan føre til voksesmerter, og da trenger barna fysisk aktivitet for å takle slike smerter. Med andre ord kan elevenes kroppslige forandringer føre til akutte bevegelsesbehov (Hansen & Jagtøien, 2001, s. 116).

#### **4.9. Bevegelser som hjelper hjernen med innlæring**

Lars-Eric Berg og Anna Cramér skrev i 2003 boka *Härnvägen til inlärning*, som handler om hvordan bevegelser er med på å utvikle hjernen. De forklarer hvordan bevegelser, nervesystemet, musklene, skjelettet og alt henger sammen i en helhet, for å sette hjernen på sporet til læring. Forfatterne av boka har jobbet mye og lenge med bevegelsestrening som kompliment til annen undervisning. De har erfart at barna gjør store framskritt når det gjelder baseferdighetene; lesing, skriving og regning, men også når det gjelder konsentrasjon. Framfor alt har de sett at mestringsmotorisk har gitt barna bedre selvbilde og økt tiltro til seg selv. Bevegelsestreningen de snakker om er basert på spesielle bevegelser som er med på å skape nye forbindelser mellom hjernehalvdelene. Rent fysiologisk betyr dette at bevegelsene er designet for å forsterke nervebaner slik at hjernehalvdelene i større grad kan kommuniserer med hverandre (Berg & Cramér, 2003, s. 65-68 ).

Når barn leker sendes det informasjon fra hjernen ut i kroppen om hvilke bevegelser kroppen skal gjøre. Barn med dårlige motoriske ferdigheter sender ofte ut feil signaler som resulterer i klumsete eller ufornuftige bevegelser, de kan også få vanskeligheter med å orientere seg i tid og rom, i tillegg til konsentrasjonsvansker. Ved bevegelsestrening kan signalsystemet i hjernen øves opp til å sende rette og mer passende signaler (ibid, s. 23 ).

#### **4.10. Pauseaktiviteter og kinestetisk sans i undervisningen**

I USA har de utviklet et pauseprogram for alle skoler på alle nivå. Programmet kalles «Brain Breaks» og er designet for å øke elevers hjerneaktivitet og bidra til bedre læring gjennom pauseaktiviteter. Hovedsakelig har skaperne bak programmet lagt vekt på å få elever i bevegelse, da forskning viser at bevegelse gir hjerneaktivitet og blodgjennomstrømming i kroppen, som igjen er med på å kvikke opp elever i undervisningssammenhenger.

Programmet anbefaler kinestetisk læring/kroppslig bevegelse hvert 25-30 minutt for optimal læring, og trenger ikke ta mer enn 1-3 minutter å gjennomføre (Pottsgrove School District, udat.).

Howard Gardner har utviklet en teori om at mennesker har en rekke forskjellige evner som mennesker er født med. Disse evnene kan øves opp og brukes til forskjellige gjøremål og til innlæring. Gardner kom fram til 7 intelligenser, og en av disse sju er kroppslig/ kinestetisk intelligens. Denne intelligensen innebærer å bruke kroppen eller deler av kroppen til problemløsning. God kinestetisk intelligens kjennetegnes ved evne til å kontrollere kroppsbevegelser lett, og ha godt utviklet finmotorikk (Imsen, 2012, s. 351).

## **5.0. Metode**

### **5.1. Utvalg**

Jeg har valgt praksisklassen min som respondenter. Klassen består av 21 elever på 6. klassetrinn. Elevene er da i en alder av 11/12 år. 9 av dem er jenter og 12 er gutter. I tillegg bruker jeg klassens kontaktlærer som informant. Han er utdannet allmennfaglærer og har jobbet på den aktuelle skolen som lærer i nesten 10 år.

Jeg valgte å gå inn i en klasse på mellomtrinnet, fordi jeg har en formening om at lærere på barnetrinnet ofte er flinkere å la elevene bevege seg i klasserommet enn på mellomtrinnet. Denne fordømmen kommer av det jeg har sett i praksis, men også forskning antyder dette.

Kartleggingen av stillesitting viser at norske 6-åringer sitter stille 50 % av dagen, mens prosentandelen inaktivitet øker jo eldre barna blir (Forsen et al. 2014).

## **5.2. Datainnsamlingsmetode**

I dette kapittelet kommer en beskrivelse av forskningsmetodene jeg har brukt i min oppgave.

Bacheloroppgavene skrevet av GLU-studenter i 2015 ved Høgskolen i Nesna skal være aksjonsrettet. Aksjonslæring som metode er når en stiller spørsmål til egen praksis for å få bedre innsikt i arbeidet. Aksjonslæring defineres som «... en kontinuerlig lærings- og refleksjonsprosess støttet av kollegaer der intensjonen er å få gjort noe» (Jacobsen & Postholm, 2014. s. 19).

I aksjonsrettet arbeid har man mulighet å ta i bruk de datainnsamlingsmetodene en måtte ønske. Derfor har jeg valgt å belyse problemstillingen min ved å triangulere med metodene (ibid.). Det vil si at jeg benytter meg av intervju, spørreskjema og observasjon. Jeg undersøker et komplekst tema med flere mennesker involvert, og derfor tror jeg at en metodekombinasjon vil belyse temaet mitt på best mulig måte. Jeg henter da inn både kvalitative og kvantitative data.

Kvantitative og kvalitative data blir ofte framstilt som motsetninger, mens de egentlig fungerer best sammen, siden de beskriver data på forskjellig vis. Hovedsakelig dreier kvantitative data seg om tall og statistikk, mens kvalitativ metode om ord og tekster. Innenfor pedagogikken handler det i all hovedsak om kvalitative fenomener og prosesser, men også tall og statistikk har en viktig rolle i undersøkelser av kunnskap, læring og undervisning (Jacobsen & Postholm, 2014. s. 41).

En god oppgave med kvalitet har sikret innholdets validitet og reliabilitet. Validitet handler om hvor gyldige funnene er og om jeg har dekning i data for de tolkningene jeg gjør. Reliabilitet handler om hvor pålitelige mine resultater er og om jeg har reflektert over feil og mangler knyttet til datainnsamlingen (ibid. s. 126.). For å sikre oppgaven gyldighet har jeg reflektert over egne tolkninger og drøftet styrker og svakheter med funnene jeg gjør, i tillegg til å underbygge mine funn med teoretiske begrunnelser. Jeg ønsker å styrke påliteligheten til oppgaven med grundig beskrivelse av datainnsamlingen jeg foretar.

### **5.2.1. Observasjon som metode**

Observasjon er når en benytter seg av alle sansene for å registrere det som skjer. Disse registreringene kan enten være systematisk og målrettet eller mer usystematisk uten klart

fokus (Jacobsen & Postholm, 2014. s. 49). En ulempe med denne typen datainnsamling er at en ikke kan si noe om hvorfor noe skjer.

Jeg har foretatt både strukturert og ustrukturerte observasjoner (ibid.). De strukturerte observasjonene skulle dokumentere antall handsopprekkinger gjort av elevene, da henter jeg inn kvantitative data. De ustrukturerte observasjonene er mer kvalitativ da jeg dokumenterte annen interessant atferd eller ytringer i forhold til min oppgave, slik som utsagn og spørsmål angående pauseaktivitetene.

### 5.2.2. Intervju som metode

Intervju er en kvalitativ forskningsmetode hvor man benytter seg av andre individers eller gruppers oppfattelse av noe. Da bruker man deres informasjon for å belyse det en måtte ønske. Mens observasjon er en god metode for å registrere hva som faktisk skjer, er intervju bedre for å finne grunner til hvorfor det skjer. En deler ofte intervju i tre kategorier etter hvor strukturerte de er. Det strukturerte intervjuet er grundig planlagt på forhånd, og det endres ikke underveis i intervjuet. Det halvstrukturerte intervjuet er også planlagt på forhånd, men er åpen for endringer underveis. Det vil si at en har gitt rom for at intervjuet kan ta en annen retning enn en først antok. Ustrukturerte intervju har som mål å forstå kompleksiteten innenfor ett bestemt fokus eller situasjon, og fungerer ofte som en samtale (Jacobsen & Postholm, 2014. s. 62-77). En bakdel med intervju som metode, er at den kan være svært tidkrevende å praktisere, i tillegg til at den ofte kan bli veldig subjektiv.

Jeg har gjennomført et halvstrukturert intervju med lærer-informanten min. Intensjonen med intervjuet er å finne ut hvordan han opplever klassen normalt sett, slik at det eventuelt blir enklere å kunne se etter endringer/virkninger av fysiske pauseaktiviteter. I tillegg får jeg viktig informasjon fra den personen som kjenner respondentene mine (elevene) best. På denne måten forsker jeg på kontaktlærerens oppfatning av virkeligheten, med fokus på hans erfaringer. En slik studie av subjektive opplevelser av andre mennesker kalles fenomenologi (Wiggins, 2004).

### 5.2.3. Spørreundersøkelse som metode

Spørreundersøkelse er en kvantitativ forskningsmetode som går ut på å innhente informasjon fra større mengder informanter på en strukturert måte. Spørsmål i undersøkelsen er planlagte på forhånd og har faste svaralternativ. På denne måten kan svarene omgjøres og behandles statistisk. Fordelen med en slik metode er at den er enkel å utføre selv med mange deltakere, i tillegg kan mange like svar antyde en normal (Jacobsen & Postholm, 2014. s. 86). En ulempe

med metoden er at faste svaralternativer ikke alltid passer til det deltakerne vil svare, og kan da miste viktige verdier.

Jeg har valgt spørreundersøkelse som metode for å finne elevenes meninger om fysiske aktivitetspauser. For at alle elevene skulle få uttale seg, følte jeg denne metoden passet best. Den strukturerte innsamlingen gjør det enklere for meg som forsker å se antydninger til hva majoriteten i klassen foretrekker og mener rundt de ulike spørsmålene som ble stilt. Spørreskjemaet mitt inneholder mest spørsmål med faste svaralternativ, men også ett åpent spørsmål hvor individuelle forskjeller og meninger kan komme til uttrykk.

## **6.0. Resultater av undersøkelsen, analyse av resultatene og presentasjon av aksjonstiltak**

Min bacheloroppgave er aksjonsrettet og jeg har i den anledning vært ute i 10 dagers bachelor-praksis hvor jeg har prøvd ut aksjonstiltak. Denne delen av oppgaven er avsatt til funnene jeg gjorde i forbindelse med datainnsamlingen i praksis. Her drøfter og reflekterer jeg funnene mine med teorien jeg har funnet om fysisk aktivitet.

### **6.1. Klassens før-status**

Det første jeg begynte med i bachelor-praksisen min var ustrukturert observasjon, hovedsakelig for å bli kjent med klassen, kartlegge klassens rutiner og skjerpe observasjonsevnen min før den strukturerte observasjonen skulle starte. Jeg tok også ganske tidlig et intervju med informant min, for å la ham beskrive klassens normale klasseromsundervisning.

#### **6.1.1. Intervju**

Formålet med intervju av klassens kontaktlærer var å finne ut klassens normale oppførsel, arbeidsmetoder, rutiner osv. Jeg burde vite hvordan klassen normalt oppleves før jeg setter i gang med mine aksjonstiltak. Uten en før-status er det vanskelig å gjøre seg opp en etter-status.

Intervjuobjektet mitt er på det aktuelle tidspunktet kontaktlærer for en 6. klasse. Jeg velger for enkelhets skyld å kalle ham for «Lars» i denne oppgaven. Lars har vært lærer i ca. 10 år og er utdannet allmennlærer. Han forteller at det egentlig er litt tilfeldig at han ble lærer siden han aldri hadde ønsket om å bli det før studietiden. Etter å ha jobbet litt som vikar i barnehage oppdaget Lars at han har godt lag med barn og liker å jobbe med dem. Intervjuet var planlagt

på forhånd, og intervjuobjektet visste ikke noe om hvilke spørsmål jeg skulle stille, men visste om at bacheloren min handler om fysisk aktivitet i skolen. Han mener fysisk aktivitet handler om å få høyere puls, herje og drive sport.

Lars kan fortelle at stort sett alle elevene i klassen har god arbeidsro og innsats i den normale undervisningsøkta. Samtidig påpeker han at klassen er på en måte delt, siden mange i klassen sliter faglig og trenger ekstra oppmerksomhet i undervisningen. Det skapes likevel normalt sett ikke uroligheter av dette. Lars meddeler at klassen ikke er så vant med å jobbe i grupper i forhold til individuelt, og at det vanligvis er litt mer utfordrende i forhold til ro når de jobber flere sammen.

«Det er mange som er lite aktiv og rekker opp handa lite, typisk er det 4-5 stykker som er aktive», informerer Lars. Han beretter også at de som er aktive er svært aktive, mens de inaktive er vanskelig å få til å svare. Det er også viktig å få med at faget har mye å si for handsopprekkingen. For eksempel når man jobber med kart i geografi er det stort sett flere hender i været enn i matematikk.

Den typiske klasseroms-økta til Lars består av felles gjennomgang av stoff, individuell oppgaveløsning, eller arbeid i par, skriving og muntlig aktivitet.

Bak hodet mitt i klasserommet der jeg satt og observerte hang det en stor plakate med instruksjoner til fysiske bevegelser som passer å gjøre i klasserommet. Plakaten er en del av et program kalt «Røris 6». Sammen med plakaten følger en CD-plate med musikk og muntlige instruksjoner. Programmet er laget nettopp for å øke den fysiske aktiviteten i skolehverdagen. Ett av målene med programmet er at lærerne med kurset og materialet skal inspirere, motivere og innføre fysisk aktivitet i klasserommet som et naturlig og tilgjengelig ledd i skolehverdagen (Røris 6, 2013). Lars kunne fortelle at de var ganske nylig begynt med Røris-programmet og hadde ikke fått innarbeid programmet i skolehverdagen, men at de benyttet seg av det når det oppstod ledig tid, som dessverre var sjeldent.

Svarene Lars gav meg i intervjuet tegner et bilde av en rolig klasse med lite utfordringer utover det faglige. Noen av elevene er aktive i form av muntlig aktivitet (handsopprekking), mens mange av elevene har stort forbedringspotensial på dette området. Når Lars beskriver den normale klasseromsundervisningen hans viser det seg at han ikke bruker å legge opp til strukturert fysisk aktivitet. Disse svarene passer godt overens med mine ustrukturerte observasjoner av klassen.

### 6.1.2. Ustrukturert observasjon

Jeg observerte de to første dagene av praksis. Etter min mening har klassen god arbeidsro, de jobber mye individuelt med oppgaver på egne pulter og virker å ha et godt læringsmiljø.

Klassen virker å ha et positivt klima, er stort sett motiverte til arbeid og forholder seg rolig i klasserommet, og det er i følge Mikkelsen & Olsen, 2015, tegn på et godt læringsmiljø. De to første dagene av praksis satt elevene mye i ro. Det var ikke lagt opp til fysiske aktive pauser i undervisningen, undervisningen var heller ikke særlig aktiv. Av nysgjerrighet målte jeg stillesittingen i minutter tre økter. I alle tre øktene satt elevene i ro ca. 43 av 45 minutter.

Bevegelsene elevene gjorde var i forbindelse med henting av bøker i bokhyller og forflytning til og fra gang. Tabellen nedenfor framstiller klassens normale dagsrutine.

**Tabell 1 Normal dagsrutine**

Time
1. økt 08.30 – 09.15
2. økt 09.15 – 10.00
Friminutt 10.00 – 10.15
3. økt 10.15 – 10.40
Matpause 10.40 – 11.00
4. økt 11.30 – 12.15
5. økt 12.15 – 13.00
Friminutt 13.00 – 13.15
6. økt 13.15 – 14.00

Økt 1. og 2. egentlig én lang økt. Det samme gjelder 4. og 5. økt.

Klassen har ofte forskjellige fag i første og siste del av de lange øktene. Observasjonene mine framstiller at elevene normalt sett ikke har pause mellom disse timene. Når tiden er inne, bytter elevene bøker og starter opp med nytt fag. Det vil si at klassen har to 90-minutters økter hver dag, bortsett fra onsdag, for da har de halv dag med bare én 90-minutters økt. Disse øktene går da

normalt sett til stillesitting, som er når kroppen er i nær eller i hviletilstand (Andreassen & Strømme, 2001). For mye inaktivitet kan føre til redusert evne til kroppslig bevegelse, nedsatt arbeidsevne fysisk og mentalt, og svingninger i humøret (Eriksen, 2006, s. 84). Funnene mine viser at klassen ikke har optimale forhold i forbindelse med det Helsedirektoratet har informert det norske folk om. På en informasjonsplakat med nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting for barn mellom 6 – 12 år står det: «Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder» (Helsedirektoratet, 2014.). Grunnleggerne bak «Brain Breakes» anbefaler kroppslig bevegelse hvert 25-30 minutt for ideell hjerneaktivitet, de mener også at 1-3 minutter bevegelser er nok (Pottsgrove School District, udat.).

I modellen nedenfor viser jeg hvordan klassen beveger seg normalt sett i mot det anbefalingene tilsier.



Tabell 2 - 90 minuttersøker

Klassens normale 90-minutters økt						
2 min. bevegelse – hente bøker	Stillesitting 86 min. – typisk oppgaveløsing					2 min. bevegelse – rydde og gå ut.
Klassens ideelle 90-minutters økt						
2-3 min. bevegelse – hente bøker	Stillesitting 25 min.	3 min. fysisk aktivitetspause.	Stillesitting 25 min.	3 min. fysisk aktivitetspause.	Stillesitting 25 min.	2-3 min. bevegelse – rydde og gå ut.

## 6.2. Aksjonstiltak

Allerede før jeg startet i bachelor-praksis hadde jeg planlagt en aksjon i form av fysiske aktivitetspauser i klasserommet. Jeg vil nå presentere tiltaket og funnene fra aksjonstiltaket mitt.

### 6.2.1. Tiltak

Før jeg satte i gang tiltak i klassen måtte jeg først undersøke om at aksjonstiltak i det hele tatt var nødvendig. Hadde klassen vært i aktivitet mer enn 50% av klasseromsundervisningen, antar jeg at mine aksjonstiltak hadde blitt overflødige. Før praksis hadde jeg likevel en følelse av at klassen gjerne hadde rom for mer aktivitet, siden norsk forskning (Forsen et al., 2004) har dokumentert at en stor del av barnas hverdag brukes til inaktivitet. 9-åringene i kartleggingen satt i ro i 60% av dagen, og 17-åringene hele 70%. I funnene mine viste det seg at klassen faktisk hadde mye stillesitting, og manglet i mine øyne en pause i de lange undervisningsøktene.

Grunnen til at jeg allerede før praksis var innstilt på å ha fysisk aktivitet med klassen, er fordi all teori om fysisk aktivitet peker i en retning; barna trenger det for motorisk utvikling, utvikling av hjernen, og kropp og sinn trenger det for harmonisk balanse (Eriksen, 2006; Bahr, 2015; Berg & Cramér, 2003). I tillegg oppfordrer *Kunnskapsløftet* til mer fysisk aktivitet i skolehverdagen for å skape en variert og aktiv skole, fordi kroppslig bevegelse kan påvirke læringsmiljø, læringsutbytte og psykisk helse positivt (Saabye, 2011, s. 9). For å skape en mer aktiv skoledag er lærere og andre ansatte på skolen nødt til å legge til rette for fysisk aktivitet. Skolens oppgave er å bidra til individers vekst og utvikling til å bli selvstendige og opplyste mennesker (Imsen, 2012, s.163). Dette mener jeg innebærer å lære

barna om hvordan og hvorfor kroppen skal brukes for livslang læring om vedlikehold av helse.

På grunnlag av anbefalingene og tendensen i praksisklassen min valgte jeg å iverksette aksjonstiltakene mine med fysiske aktivitetspauser i de 90-minutters-lange undervisningsøktene. Tirsdag, torsdag og fredag fikk to runder med aktivitetspauser, mens onsdag fikk en. Mandager har klassen 2 timer kroppsøving og en time FYSAK, så jeg anså ikke behovet for pauser på denne dagen like stort som de andre dagene. Jeg valgte å ikke følge rådene med pause hver 25-30 minutt siden klassen ikke var vant med pauser i undervisningen i det hele tatt. Mitt aksjonstiltak ble heller å fylle inn en fysisk aktivitetspause på ca. 10 minutter i hver 90-minutters-økt. Da mener jeg også at det ble et naturlig skille mellom 1. og 2. økt og 4. og 5. økt. Jeg ønsket også å ha bedre tid på meg i hver aktivitetspause til å gjøre flere og store bevegelser og leker enn hva man får til på 1-3 minutter, noe som midlertidig bryter med «Brain Breakes» anbefalinger.

Modellen jeg gikk ut fra så slik ut:

2-3 min. bevegelse – hente bøker	Stillesitting 37 min.	10 min. fysisk aktivitetspause.	Stillesitting 37 min.	2-3 min. bevegelse – rydde og gå ut.
----------------------------------	-----------------------	---------------------------------	-----------------------	--------------------------------------

### 6.2.2. Gjennomføring av tiltak

Gjennomføring av tiltakene mine er det jeg som har stått for, mens klassens kontaktlærer har undervist på vanlig måte ellers. Jeg ledet aksjonstiltakene for å vise min entusiasme under økta, instruerte med stemme og demonstrerte med kroppen med et smil om munnen. Jeg valgte denne formidlende lærerrollen fordi god klasseledelse blant annet dreier seg om at læreren skal motivere til arbeidsinnsats for å skape et positivt klima i klassen (Mikkelsen & Olsen, 2015, s. 109.). God klasseledelse er igjen et viktig ledd i arbeidet med å sikre elevenes fysiske og psykososiale miljø på skolen.

I planen nedenfor kommer en grov oversikt over aksjonstiltakene mine som ble gjennomført.

**Tabell 3 - Oversikt av aksjonstiltak**

Uke 5				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Observasjon	Observasjon	09.10-09.20 Tripping	09.10-09.20 Zipp, Zapp, Boing	09.10-09.20 Danseleken
		Elevene er hjemme.	12.10-12.20 Zipp, Zapp, Boing	12.10-12.20 Styrke
Uke 6				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	09.10-09.20 Kneløft og hælspar	09.10-09.20 Styrkesirkel	09.10-09.20 Tripping	09.10-09.20 Styrke og dans
	12.10-12.20 Zipp, Zapp, Boing	Elevene er hjemme.	12.10-12.20 Styrkesirkel	12.10-12.20 Røris 6

Aktivitetene jeg har gjort sammen med elevene har vært varierte. Noen ganger har vi lekt typiske dramaleker med bevegelser som skal stimulere til hjerneaktivitet. Slike leker/øvelser er laget for å forsterke nervebanene mellom hjernehalvdelen. En slik forsterkning er med på å bidra til lette innlæringsprosesser, fordi en lettere kan benytte seg av lagret informasjon i hjernen (Berg & Cramér, 2003. s. 65-68 ). Andre ganger har vi trippet 30 sek. med 10 sek. pauser hver runde, og økende trippetempo for hver runde. Målet mitt har vært å få pulsen til elevene opp og la de bruke hele kroppen. Helsedirektoratet opplyser at fysisk aktivitet har umiddelbare og langsiktige virkninger, og at disse effektene bestemmes av faktorene frekvens, varighet og intensitet (Bahr, 2015). Det vil si at desto hyppigere en trener, desto høyere intensitet og lengre varighet, jo større vil virkningene bli. Jeg tenker da at 1-3 minutters lange økter ikke vil ha like stor effekt på elevene som en 10-minutters økt med bevegelser. 10 minutter lot meg også få bedre tid til å variere aktiviteter og gjøre flere og større bevegelser. Barnekroppen er avhengig av allsidig bruk av kroppen i form av varierte bevegelser for helhetlig og harmonisk utvikling (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, 2014 s. 16).

### **6.3. Handsopprekking**

I håp om å få dokumentert virkninger og endringer av mine aksjonstiltak har jeg foretatt runder med strukturerte observasjoner. Jeg har dokumentert antall handsopprekkinger i økter før og etter aksjonstiltak.

Antakelsen før start er at det vil være endring i antall handsopprekkinger fra ulike elever før og etter aksjonstiltak med fysisk aktivitetspause. Grunner for at jeg tenkte umiddelbare virkninger av fysiske aktivitetspauser kanskje kunne komme til utslag gjennom antall handsopprekkinger, er blant annet fordi nevrofysiologisk forklaringsmodell sier at fysisk

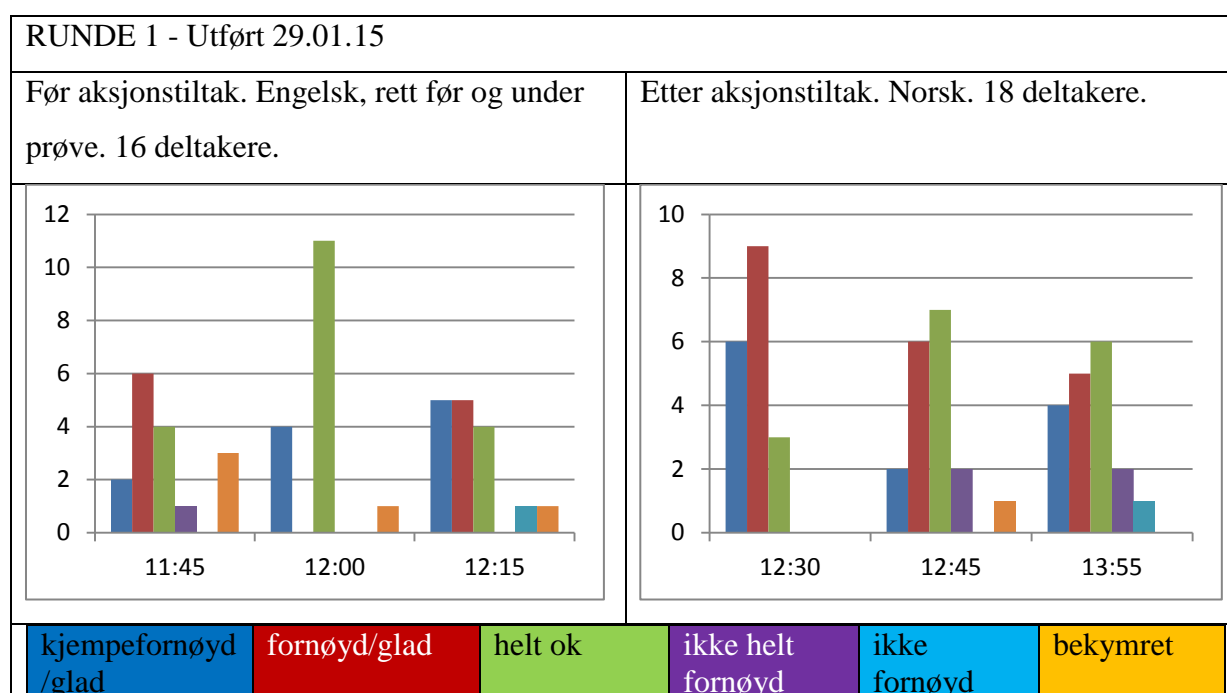
aktivitet gir forandringer i nervesystemets struktur og funksjon, slik som for eksempel våkenhet, lett læring og hukommelsesprosesser (Bahr, 2015). Etter en pause med aktivitet vil kanskje andre elever enn de vanlige elevene som bruker å rekke opp handen ha lettere for å stille eller svare på spørsmål, fordi hjernen spiller på lag. En annen grunn var det vi vet om motivasjon. Den psykologiske forklaringsmodellen sier at fysisk arbeid i seg selv kan føre til forandringer, slik som for eksempel motivasjon (ibid.). Motivasjon er drivkraften bak en handling som enten påvirkes av indre eller ytre motivasjonsfaktorer (Torvaldsen, 2010). For noen elever kan fysiske aktivitetspauser oppleves som ytre belønning, og derfor være med på å gi elevene motivasjon til å rekke opp handen, i håp om å få flere runder med pauseaktiviteter. For andre elever er fysisk aktivitet noe som vekker indre motivasjonsfaktorer som handler om ønske om belønning i form av tilfredshet, mening og glede ved arbeid som skal utføres (ibid.). Indre motivasjon kan da bidra til at flere elever ønsker å rekke opp handen i klasserommet for egen lærings skyld.

Resultatene fra dokumentasjon av handsopprekkinger er dessverre svært vanskelig å få noe konkret ut av, da jeg ikke kan finne noe mønster. Én økt rekker mange elever opp hendene flere ganger, andre økter få elever få ganger. Dessuten oppdaget jeg under dokumentasjonsrundene mine at antallet handsopprekkinger styres av en rekke faktorer som for eksempel, fag, hvilke type spørsmål lærer stiller, tid på dagen, hva de gjør og hvordan de jobber. Dette stemmer også overens med det kontaktlærer Lars informerte om i intervjuet. Han fortalte blant annet at fag hadde veldig mye å si for muntlig aktivitet. Alle undervisningsøkter organiseres heller ikke likt. Det er for eksempel ikke alltid lagt opp til muntlige spørreunder. Disse faktorene overskygger et eventuelt mønster som kan dukke opp på grunnlag av fysisk aktivitet.

De nylige erfaringene jeg gjorde meg med denne måten å gjøre datainnsamling på tilsier at rammen rundt observasjonene var for vide og inkluderte derfor alt for mange variasjonsfaktorer til antall handsopprekkinger. En svakhet med kun observasjon alene er at en ikke kan vite hva som motiverer eller hindrer elevene i å rekke opp handen. For å få svar på dette kunne en ha testet flere metoder sammen. Man kan for eksempel intervju et utvalg av elever og undersøke hvorfor/hvorfor ikke de rekker opp handen. Ellers kan man velge ut et mindre antall elever å fokusere på, for i etterkant kun analysere deres eventuelle ending i aktivitet. Å registrere alle handsopprekkinger i klassen fungerte ikke i denne runden for å dokumentere endring i forhold til virkninger av fysisk aktivitet.

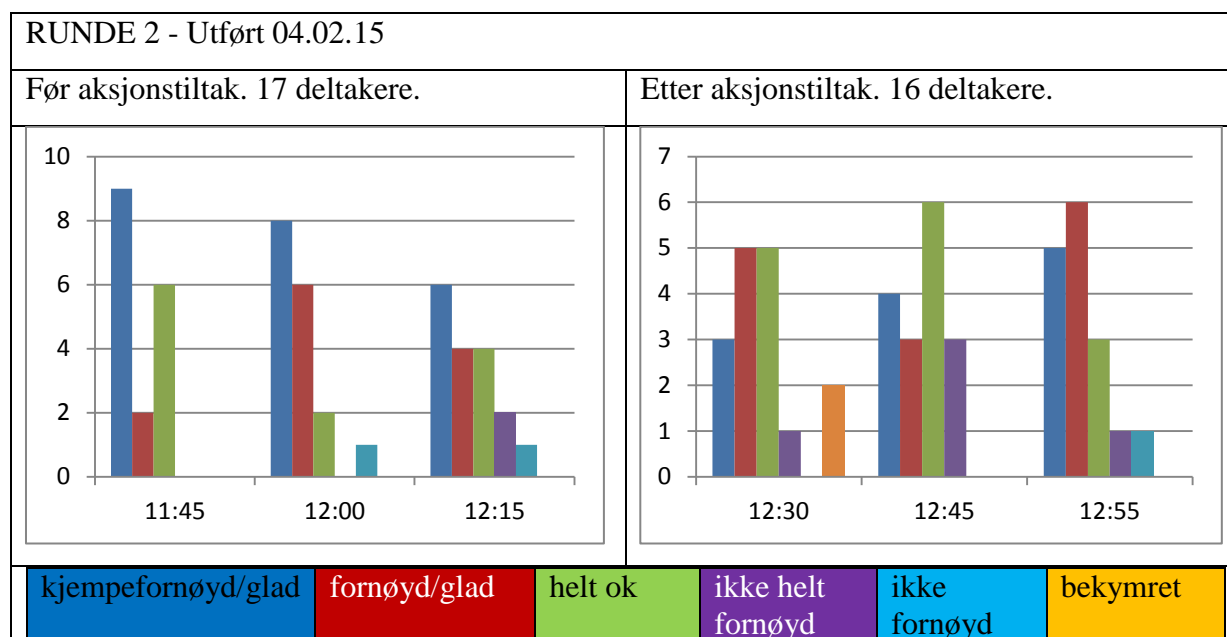
## 6.4. Humørundersøkelse

Fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på humøret vårt, fordi trening i seg selv produserer opiumslignende stoff i kroppen (Eriksen, 2006. s. 48), også fordi treningen gir kjemiske endringer i hjernen som kan resultere i bedre humør (Lein, 2013). Jeg testet denne teorien i praksisklassen min med å gi elevene humørundersøkelser i økter før aksjonstiltak og etter aksjonstiltak. Dersom teorien gir utslag i undersøkelsen vil det være flere fornøyde elever i øktene etter aksjonstiltak enn i øktene før aksjonstiltak. Elevene ble bedt om å krysse av på det humøret som passet dem best på tre ulike tidspunkt i en undervisningsøkt.



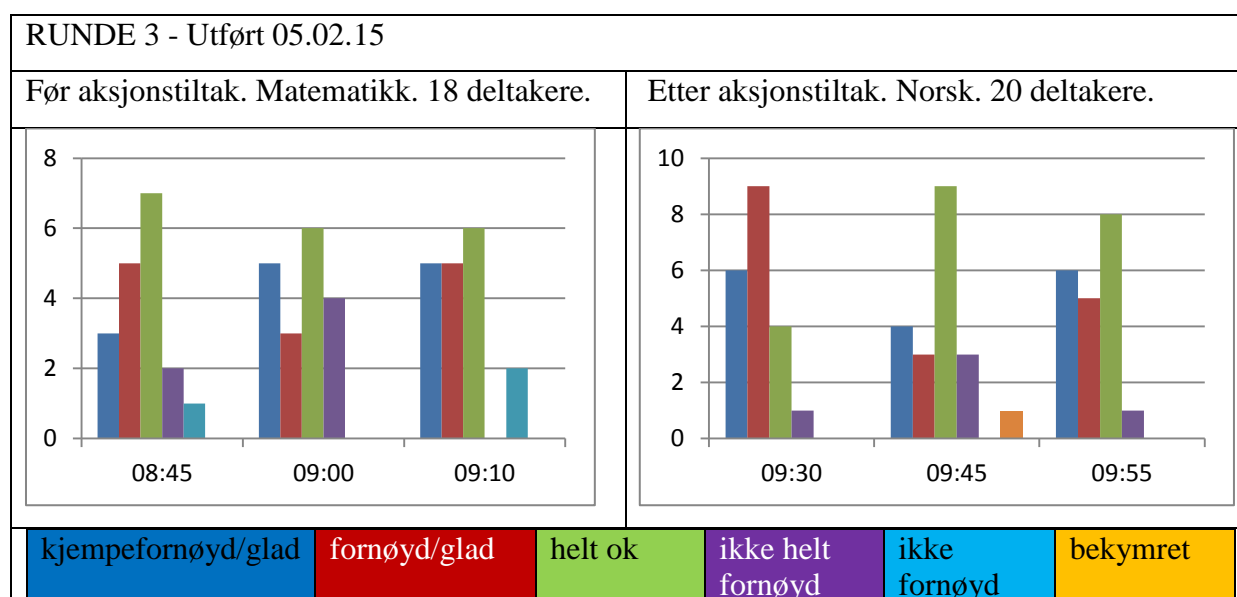
Figur 3 - Humørundersøkelse 1

Resultatene ovenfor viser at langt flere elever rapporterte bedre humør i undervisningsøkten etter fysisk aktivitetspause, med en humørtopp rett etter aksjonstiltaket. Aktiviteten ble gjennomført klokken 12.20. Jeg kan likevel ikke stole blindt på at humørstigningen hos de fleste er et resultat av pauseaktivitetene, fordi humøret i første økt ble målt under en engelsk-prøve. Det er naturlig at humøret påvirkes av nervene for en prøve, og at kanskje mange føler seg lettet og glade etter en prøve er overstått.



Figur 4 - Humørundersøkelse 2

I andre runde med dokumentasjon ble resultatene litt annerledes. Her var det flest fornøyde elever i økta før pauseaktivitet. Derfor kan jeg heller ikke her si at fysisk aktivitet har gitt synlige utslag i undersøkelsen. Aktivitet ble gjennomført klokken 12.20.



Figur 5 - Humørundersøkelse 3

I tredje undersøkelsesrunde var det ikke store forskjeller, men økta etter pauseaktiviteter hadde flere fornøyde elever enn økta før. Jeg utførte pauseaktivitet klokken 09.20. Denne vage økningen i humøret kan skyldes effekter av fysisk aktivitet, men uten liknende resultater i runde 1 og 2, kan jeg ikke si med sikkerhet at dette stemmer.

For å kunne komme med en konklusjon til dette måtte jeg ha tatt flere runder med denne typen undersøkelse. Det verdt å nevne at flere av elevene uttrykte misnøye med den siste runden med humørundersøkelse, fordi de var lei av å ta den. Denne faktoren med andre kan også være med på å styre elevenes sinnsstemning. Andre faktorer enn fysisk aktivitet som jeg tenker kan være med på å påvirke elevenes humør, er blant annet timens fag, tid på dagen, været ute, lærer og personlige problem. Selv om jeg ikke har noen konklusjon må jeg nevne at de fleste elevene i alle rundene krysser av på et humør i øvre halvdel av skalaen og det kan i seg selv betraktes som gode resultater.

### 6.5. Spørreundersøkelse

I løpet av bachelorpraksisen min fikk jeg en følelse av at det ville bli vanskelig for meg å tolke noe av dokumentasjonene jeg gjorde i humørundersøkelsen og observasjonene mine, fordi det finnes så mange ulike faktorer som kan gi variasjoner i undersøkelsene. En spørreundersøkelse derimot er langt enklere å tolke dersom en stiller konkrete spørsmål. Nettopp av den grunn lot jeg elevene evaluere de fysiske aktivitetspausene jeg hadde med dem min siste dag i praksis.

21 elever har deltatt på spørreundersøkelsen. Av dem er 12 gutter og 9 jenter.

**Tabell 4 - Spørreundersøkelse del 1**

<b>Jeg ønsker:</b>			
<b>Svaralternativ:</b>	Antall svar	Antall jentesvar	Antall guttesvar
Mer aktivitet i undervisningen	20	9	11
Mindre aktivitet i undervisningen	0	0	0
At vi fortsetter slik som før	1	0	1

Undersøkelse del 1 viser at alle elevene bortsett fra én ønsket mer aktivitetspauser i undervisningen. Den ene eleven som ikke ønsket mer, ville fortsette som før med deres vanlige rutiner. Disse svarene indikerer at aksjonstiltaket mitt har hatt en positiv virkning på klassen da de ønsker mer.

**Tabell 5 - Spørreundersøkelse del 2**

<b>Aktivitetspauser gjør meg:</b>			
<b>Svaralternativ:</b>	Antall svar	Antall jentesvar	Antall guttesvar
Glad	21	9	12
Ikke noe spesielt	0	0	0
Irritert	0	0	0
Annet	0	0	0

I tabellen 4 kommer det fram at samtlige elever som tok undersøkelsen har svart at fysiske aktivitetspauser gjør dem glade. Selv om humørundersøkelsene mine ikke kunne avsløre noe mønster i forhold til humør, har spørreundersøkelsen talt. Alle elevene mener at fysisk aktivitet har hatt positiv effekt på humøret deres. Dette resultatet stemmer overens med det jeg tidligere har nevnt av teori; at fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på sinnsstemningen (Eriksen, 2006; Lein, 2013).

**Tabell 6 - Spørreundersøkelse del 3**

<b>Hvilken effekt mener du at du får av aktivitetspauser i undervisningen?</b>			
Svaralternativ:	Antall svar	Antall jentesvar	Antall guttesvar
Gir meg bedre humør	<b>21</b>	9	12
Gir meg mer energi	<b>18</b>	9	9
Gjør meg sliten	<b>7</b>	3	4
Gir meg bedre helse	<b>16</b>	8	8
Gir meg dårligere helse	<b>0</b>	0	0
Gjør meg varm i kroppen	<b>15</b>	6	9
Gir meg ideer til aktiviteter å gjøre i friminuttene	<b>8</b>	4	4
Gir meg motivasjon til å gjøre skolearbeid	<b>11</b>	7	4
Gir meg bedre konsentrasjon	<b>17</b>	9	8
Gir meg dårligere konsentrasjon	<b>0</b>	0	0

Resultatene i spørreundersøkelsen del 3, viser at de fleste elevene i klassen får mer energi, bedre konsentrasjon og motivasjon av fysisk aktivitet. Ingen har krysset av på negative effektene som «dårligere helse» og «dårligere konsentrasjon» som virkning av pauseaktivitetene, og indikerer derfor at elevene har tatt undersøkelsen på alvor og ikke kommet med motstridende svar. Svarene viser at teorien stemmer: fysisk arbeid i seg selv



fører til forandringer, slik som motivasjon, og fysisk aktivitet kan gi forandringer i nervesystemets struktur og funksjon, slik som for eksempel våkenhet (Bahr, 2015). Når elever har mer energi, føler seg motiverte og har økt deres evne til konsentrasjon samtidig som de er glade, mener jeg mye ligger til rette for god læring.

Flere elever har besvart at de føler «bedre helse» er en virkning av de fysiske aktivitetspausene. Teorien forteller om at fysisk aktivitet har gunstige helsemessige virkninger slik som forebygging av sykdom og gjør kroppen mer robust, sunn og frisk (Eriksen, 2006; Helsedirektoratet, 2014). Nå er det ikke sikkert at 7 dager med pauseaktiviteter på skolen kan merkes fysisk på kroppen i form av bedre helse. Jeg tror svarene på dette spørsmålet heller speiler elevenes positive holdning til bevegelse, og at de vet at fysisk aktivitet kan gi dem bedre helse.

**Tabell 7 - Spørreundersøkelse del 4**

<b>Her kan du skrive noen ord om hva du mener om aktivitetspauser i undervisningen:</b>	
<b>GUTTESVAR:</b>	<b>JENTESVAR:</b>
Skolen blir ikke så kjedelig.	Gøy, artig fordi vi blir rastløse av og til, og det er bra for kroppen. Jeg liker det.
Bra, men hvis man har vondt i foten mens man gjør det blir man irritert og får vondt.	Jeg synes det er kjempeartig og det er bra å få røre på meg etter å ha sittet i ro lenge.
Artig og gøy.	Det er ganske morsomt for da kan man ta pause fra alt annet og bare være glad og ikke tenke så mye på det vi praktisk driver med.
Av og til, men ikke for mye.	Det er bra å ha aktivitet slik at det ikke blir så tungt å begynne med fag etterpå.
Vi våkner mer når vi har aktivitetspauser.	Jeg synes det er veldig artig og jeg kan godt ha hatt det flere ganger.
Liker Zipp, Zapp, Boing.	Det var veldig gøy. Hvis jeg sitter for lenge i ro får jeg forferdelig krampe i foten.
Det var morsomt å ha en gang i blant.	Jeg synes det var bra og kunne få en pause i undervisningen, fordi da får vi en pause fra læringen og får ha det litt gøy. Jeg synes det var supert.
	Jeg synes det er gøy, morsomt og man blir mer aktiv og får lyst til å gjøre det flere ganger.
	Det er bra for helsen, vi blir sterkere, vi får bedre humør og vi får energi.

For at undersøkelsen ikke skulle miste viktige svar som kanskje ikke kommer fram gjennom faste svaralternativ, lot jeg elevene få mulighet til å skrive fritt hva de mente om fysiske aktivitetspauser i undervisningen. Det kom en del gode svar som gav meg mulighet til å se aksjonstiltaket mitt fra elevenes ståsted. Noen kommentarer fra elevene var nesten like. To jenter poengterte at det var godt å ta pause fra skolearbeidet og ikke tenke på noe annet enn bare aktiviteten. «Det er ganske morsomt for da kan man ta pause fra alt annet og bare være glad og ikke tenke så mye på det vi praktisk driver med» og «Jeg synes det var bra og kunne få en pause i undervisningen, fordi da får vi en pause fra læringen og får ha det litt gøy. Jeg synes det var supert». Disse kommentarene viser viktigheten av pauser i lange undervisningsøkter slik som Helsedirektoratet antyder med utsagnet: «Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder» (Helsedirektoratet, 2014), og gir meg tanker om at anbefalingene om pause hvert 25-30 minutt kan virke fornuftige (Pottsgrove School District, udat.).

En annen jente skrev i spørreundersøkelsen «Det var veldig gøy. Hvis jeg sitter for lenge i ro får jeg forferdelig krampe i foten.». Dette viser at akkurat denne jenta ikke bare ønsker pauseaktiviteter, men har behov for det. Et slikt behov kan bare bli møtt med fysisk bevegelse. Jeg mener at dersom en ikke legger til rette for dette behovet kan man heller ikke si at en har sikret det fysiske og psykososiale arbeids- og læringsmiljøet for å fremme helse, trivsel og læring, slik som Utdanningsdirektoratets læringsplakat forteller oss (Saabye, 2011, s. 14). Jentas kommentar minner meg på at elevene er inne i en periode med kroppsendringer i forhold til høyde og vekt. Slike endringer kan føre til voksesmerter og kan resultere i akutt behov for bevegelse (Hansen & Jagtøien, 2001, s. 116).

Alle jentesvarene i spørreundersøkelsen min var svært positive, det var stort sett også guttesvarene. Blant guttesvarene fant jeg kommentarer av interesse. To av guttene i undersøkelsen har kommenter at pauseaktivitetene er bra så lenge det ikke blir for mye av det. «Av og til, men ikke for mye.» og «Det var morsomt å ha en gang i blant». Disse kommentarene er viktige å ta med, fordi det kan minne oss lærere på at ikke alt er like morsomt for alle, fordi vi er forskjellige, og at noe positivt kan bli negativ dersom man overdriver. Disse to kommentarene er ikke negative i seg selv, men jeg tolker at de antyder at en kan miste gleden med aktivitetspauser dersom det blir for mye. En annen gutt har svart at: «Bra, men hvis man har vont i foten mens man gjør det blir man irritert og får vondt.», som også viser en holdning om at pausene ikke alltid trenger å oppleves bra for alle. En bør huske på Meads speilingsmodell som forteller om andres oppfatning av deg selv som er med på å

utvikle deg som individ. Dersom en flere ganger må gjøre ting en ikke liker eller ikke mestrer, risikerer man å møte negative holdninger fra folk rundt som igjen kan påvirke selvbildet i negativ forstand (Eriksen, 2006. s. 48). For elever som ikke trives med fysisk aktivitet, fordi de forbinder det med negative erfaringer og følelser, tror jeg effektene ved treningen ikke vil fungere på samme måte som hos de som forbinder fysisk aktivitet med glede og energi.

## **6.6. Intervju 2**

Jeg henvendte meg til kontaktlærer Lars i slutten av bachelor-praksisen for å få hans synspunkter når det gjaldt endringer som resultat av fysisk aktivitet som jeg har initiert.

Lars sier at han synes det er vanskelig å si noe om endringer på bare 10 dager. Samtidig uttrykker han at han håper at noen av elevene hans klarer å holde konsentrasjonen sin litt lengre med et lite avbrekk for å røre på seg i timen. Lars skyter også inn at han tror fysisk aktivitetspauser kan føre til endringer hos elevene, men han tror det krever mer tid. Selv om de undersøkelsene jeg har tatt ikke kunne avsløre noe mønster. Jeg tror likevel ikke at det er umulig å dokumentere endringer, men at en kanskje må benytte seg av andre tilnæringsmetoder slik som intervju av elever, teste deres læringsutbytte og konsentrasjon med mer avanserte og nyanserte måleverktøy. Litt mer tid i praksis, kanskje 4 uker, ville nok gitt flere konkrete svar. Da har en mulighet til å teste flere områder i praksis, samtidig som aktivitetspausenes virkninger får bedre tid til å skinne gjennom i skolehverdagen. Jeg kan si meg enig i det Lars sier om konsentrasjon. Avbrekk med aktivitetspauser kan påvirke konsentrasjonsevner, fordi fysisk aktivitet oppleves som noe positivt for de fleste i klassen. Og kognitiv teori sier noe om at konsentrasjon og motivasjon henger sammen, da det er lettere for elever å konsentrere seg om hendelser og aktiviteter som er av interesse for individene (Imsen, 2012, s. 219).

## **6.7. Ustrukturert observasjon underveis**

I starten av bachelor-praksisen min valgte jeg bevisst å ikke fortelle mye om fysiske aktivitetspauser til klassen. Dette gjorde jeg for å unngå å instruere dem i hva de burde tenke og føle om fysisk aktivitet. Jeg hadde derfor en annen strategi om å holde øyne og ører åpne for innspill initiert av elevene selv som omhandlet fysisk aktivitet.

Tre ganger har jeg dokumentert hendelser hvor elever har kontaktet meg med henvendelser angående aksjonstiltakene mine. To jenter etterlyste aktivitetspausene den ene mandagen jeg valgte å ikke ha aksjonstiltak, fordi de hadde kroppsøving og FYSAK samme dag. Jeg fortalte dem da min begrunnelse som ble mottatt med: «Det gjør ikke noe å ha aktivitetspauser i

tillegg, vi liker det». En annen dag hang jeg litt på etterskudd med å igangsette aktivitetspausen, fordi klassen jobbet så godt med fagstoffet og var nesten ferdige med et arbeid. Da kom en gutt fram til meg for å minne meg på at vi ikke måtte glemme å røre på oss denne timen. Dette tolker jeg som et tegn på at disse elevene er motiverte til aktivitetspauser og føler en form av gevinst av bevegelse, trolig bedre humør. Handlinger som gjøres med håp om belønning i form av glede, mening og tilfredshet, kalles indre motivasjon (Torvaldsen 2010). Lein, 2013, sier at trening kan gi oss mennesker økt følelse av velvære, og å oppnå dette kan være motivasjonen bak elevenes spørsmål og påminnelser om aktivitetspauser.

## 7.0. Vurdering av tiltak

Aksjonstiltakene mine gikk veldig bra å gjennomføre, og evaluering fra elevene har vist at de likte det. I etterkant av praksis har det dukket opp en del tanker om hva jeg ville gjort annerledes, «hva om?». I denne delen av oppgaven har jeg beskrevet noen utfordringer og refleksjoner rundt aksjonstiltakene jeg gjorde med klassen.

En ting jeg satt stor pris på mens jeg hadde aksjonstiltak var at kontaktlærer Lars ikke forlot rommet. Han stilte seg opp for å delta på aktivitetene vi gjorde. Dette mener jeg gjenspeiler en god leder, for dersom vi skal kunne forvente at elevene skal bevege seg mener jeg læreren også bør være en god rollemodell, være tilstede og med på det som foregår. Dersom Lars ikke hadde deltatt eller bare forlatt rommet, kan jeg tenke meg til at noen av elevene hadde tolket dette som et signal om at aktivitetspausene er uviktige.

Jeg må få nevnt at det ikke er noen i klassen jeg måtte ta spesielt hensyn til i forhold til kroppslige begrensninger. Alle elevene i klassen hadde evner til bevegelse, men dersom en eller flere elever hadde hatt handicap, ville det bydd på utfordringer i forhold til å legge til rette for at disse elevene skulle kunne delta. Dette hadde krevd ekstra arbeid av meg for å sette meg inn i elevens utfordringer og behov. En ting jeg vet ville vært uaktuelt for meg i en slik situasjon er å utelukke eleven/elevene fra aktivitetspausene. Jeg ser på de fysiske aktivitetspausene som en del av skolens undervisning og da trer kravet om tilpasset opplæring i kraft, hvor man som lærer har ansvar for at alle elevene får undervisning tilpasset deres forutsetninger som gir de mulighet for læring, mestring og utvikling (Saabye, 2011. s. 15).

En utfordring jeg møtte på knyttet til aktivitetspausene var at jeg etter hvert gikk tom for ideer til hva en kunne gjøre for at elevene ikke skulle miste interessen. Variasjon i bevegelser er

ikke bare viktig for å iverksette muskulaturen i kroppen og de ulike delene i hjernen (Bahr, 2015; Berg & Cramér, 2003), men også for å holde elevene motiverte til å gjøre bevegelsene. Det er lettere for elevene å feste oppmerksomhet til aktiviteter en har interesse av, og det som angår en selv (Imsen, 2012). Jeg følte meg avhengig av å holde elevenes motivasjon oppe for at det ikke skulle spre seg en negativ holdning om at noen syntes aktivitetene var kjedelige eller barnslige. Heldigvis finnes det en god del idebanker på nett og i bøker som hjalp meg. I etterkant tenker jeg at eleven kanskje har gode ideer selv som kan brukes. En annen ide hadde vært å la elevene styre hver sin pause-økt, og på den måten hadde man i tillegg tatt høyde for elevmedvirkning i undervisningen.

En annen utfordring med temaet fysisk aktivitet er at det er så mye positivitet knyttet til det å bevege seg, at det er lett å bli blendet og ha et kritisk syn på det. I tillegg har jeg møtt veldig positive tilbakemeldinger fra elevene i form av evaluering. Det får meg til å tenke at det kanskje vil være lett å overse enten de som ikke liker aktivitetene eller de som har vanskelig for å mestre bevegelsene? Selv om fysisk aktivitet i teorien skal følge med seg positive virkninger, kan det vel hende at det står en elev bak i klasserommet og virkelig ikke mestrer aktivitetene? Vil denne eleven ha de samme virkningene som de andre (bedre humør, motivasjon og konsentrasjon), eller vil den eleven rett og slett få negative virkninger som påvirker annen læring i negativ forstand? Disse tankene er basert på det vi vet om elever som havner i den onde sirkelen hvor de ofte mislykkes og møter negative holdninger fra seg selv og andre, og til slutt utvikler strategier for å unngå nye situasjoner hvor de ikke mestrer (Imsen, 2012).

Da jeg gikk gjennom svarene fra spørreundersøkelsen jeg tok med klassen, ble jeg først lettet over at jeg endelig fikk noen konkrete svar på hvilke virkninger fysisk aktivitet hadde på dem, men etter litt ettertanke er jeg litt mer skeptisk til svarene. Siden jeg ikke kunne dokumentere noen endringer gjennom observasjon, intervju og humørundersøkelse, begynner jeg å lure på om noen av svarene i spørreundersøkelsen kanskje kan reflektere en positiv holdning fordi elevene liker og ønsker flere pauser? Jeg kan i alle fall tenke meg til at noen av svarene kan være farget av et ønske om mindre undervisningstid.

Med tanke på skeptiske lærere som synes fysisk aktivitetspauser tar vekk litt undervisningstid, tenker jeg at aktivitetene ikke nødvendigvis trenger å være isolerte til pauser. Bevegelser kan godt integreres direkte i undervisningen. For eksempel hoppe, klappe og trampe

matematikkssvar, stave ord med kroppen og mime/dramatisere fortellinger. På den måten kan man unngå å bruke tid til pauser framfor undervisning i spesifikke fag.

Jeg vurderer det slik at klassen godt kunne ha fortsatt en stund til med strukturerte fysiske aktivitetspauser, fordi elevene har ønske om dette, og fordi det kan hende at virkningene av bevegelsene tar lengre tid enn 7 dager på å bli synlige. Elevenes svar i spørreundersøkelsen viser at 90-minuttersøkter er lang tid å holde fokus uten en form for pause. Dessuten vet vi ikke hvor aktive elevene er utenfor skoletid, kanskje er skolens aktiviteter det eneste som får elevene i bevegelse om dagen. Konsekvenser av inaktivitet slik som overvekt, økt risiko for diverse sykdommer, høgt blodtrykk, redusert bevegelighet og arbeidsevne, og humørsvingninger (Eriksen, 2006, s. 84) er skumle helsemessige konsekvenser. Jeg mener derfor at det er ekstremt viktig at skolen gjør det den kan for å sikre god utvikling i skoletiden.

## 8.0. Avslutning

Fra august 2014 til juni 2015 har arbeidet med bacheloroppgaven stått i fokus hos meg. Arbeidet har ført med seg kunnskap og erfaring, men også frustrasjon. Jeg har lært utrolig mye og nyttig i forhold til å drive eget strukturert utviklingsarbeid. Arbeidet har krevd tålmodighet, selvdisciplin og mye tid til lesing. Praksis har gitt meg nye erfaringer og innsikt i skolens arbeid med blant annet fysisk aktivitet.

Det er litt skuffende å måtte si at jeg på ingen måte kan si at mine resultater fra ulike dokumentasjonsrunder er enstydige og at alt stemmer overens med teorien om fysisk utfoldelse. Jeg har likevel funnet indikasjoner på at deler av teorien kan stemme i min klasse, i forhold til generelle virkninger av fysisk aktivitet. Spørreundersøkelsen jeg tok med klassen hadde resultater som viser at bedre humør, bedre konsentrasjon, motivasjon til læringsarbeid er virkninger elevene har følt på seg av aksjonstiltakene. I tillegg har majoriteten av elevene i klassen en formening om at fysisk aktivitet er bra for helsa deres. Dersom jeg skulle vært i stand til å komme med en konklusjon og en liste over aktuelle virkninger av fysisk aktivitet i klasserommet, hadde jeg først og fremst trengt langt bedre tid på meg i praksis. Jeg måtte ha hatt tid til prøving og feiling med ulike metodekombinasjoner og benyttet meg av avanserte måleinstrumenter, samtidig som jeg kontinuerlig måtte ha testet elevenes konsentrasjonsevne, motivasjon og læringsutbytte. Jeg føler at jeg har undersøkt det jeg skulle undersøke i oppgaven, men jeg har bare skapt i overflaten.

Skulle muligheten til mer forskning på dette området by seg, villet jeg undersøkt om fysisk aktivitet i klasserommet har innvirkning på atferdsvansker, elever med kroppslig uro og hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet i klasserommet for elever med handicap.

Forskningen min er gjort med et relativt begrenset utvalg. Dette betyr at mine forskningsfunn ikke kan generaliseres. Hvis en bruker samme målingsverktøy og datainnsamlingsmetoder i en annen klasse, vil en kunne ende opp med andre resultater enn det jeg har fått. Funnt fra forskningen min kan likevel gi indikasjoner, og på den måten gi grunnlag for videre forskning. Jeg har erfart at forskning er mye arbeid og krever nøye planlegging. Jeg har i mitt tilfelle undersøkt et fenomen blant mennesker, og når en undersøker slike fenomener finnes det store muligheter til variasjonsfaktorer som gjør det vanskelig å komme med konklusjoner og svar. I oppgaven min har jeg derfor måtte ty til refleksjon og andres forskning som mitt beste forsvar på mine uttalelser.

I arbeidet med min bachelor har jeg fått et nærmere innblikk i både hvordan jeg som lærer enkelt kan integrere fysisk aktivitet i klasserommet, og hva teorien sier om barns utvikling i forhold til bevegelse. Jeg har vært heldig og funnet mye og god teori om fysisk utfoldelse, men det har ikke vært like enkelt å finne rett type teori for å forklare og underbygge mitt arbeid på en god måte. Dette tror jeg kommer av at jeg har jobbet med et veldig avgrenset område innenfor fysisk aktivitet i skolen. Når det er sagt, har jeg funnet langt mer internasjonal forskning på dette avgrensede området. Jeg mener derfor dette inviterer norske forskere til også å ta initiativ til å forske på dette, fordi fysiske aktivitetspauser i klasserommet mest sannsynligvis har en gunstig helsemessig fordel samtidig som det kan bidra til økt læring og trivsel i skolen.

Det har vært krevende å se objektivt på teorien og funnene mine, spesielt når en brenner for temaet selv, og ikke minst når så si all teori jeg har lest peker i samme positive retning. Det er vanskelig å holde et kritisk blikk på arbeid som i utgangspunktet har én holdning, og anstrengende å finne motargumenter.

Noen erfaringer fra bachelor-jobbingen vil jeg ta med meg inn i den fremtidige rollen som lærer. Jeg har lært at barna behøver bevegelse for helhetlig utvikling, og jeg vil derfor anstrenge meg for å legge inn sekvenser med fysisk aktivitet i undervisningsøktene mine. Slike sekvenser mener jeg er med på å skape varierte opplegg slik at en treffer flere elever hver økt. Å ha en oversikt over lure aktiviteter en kan kjøre i klasserommet kan være nyttig, slik at en kan sette i gang aktiviteter både strukturert og spontant. Jeg tror lærerens holdning

til aktivitet har innvirkning på hvordan pauseaktivitetene skal fungere i en klasse. Jeg vil derfor alltid forsøke å vise min positive holdning for at min glede skal kunne smitte over på elevene. Til slutt har jeg erfart at en skal passe på at en ikke overdriver bruken av pauseaktiviteter da dette kan gjøre elever umotiverte.

Helt til slutt vil jeg si at jeg fortsatt har en positiv holdning til fysisk aktivitet, og at jeg mener skolen har et viktig ansvar å legge til rette for det i skolehverdagen. Fysisk aktivitet kan og bør etter min mening integreres i klasseromsundervisningen. Jeg ser på fysisk utfoldelse som like viktig som alle de fem grunnleggende ferdighetene, og kanskje kunne fysisk aktivitet blitt den sjette?



# LITTERATURLISTE

- Andreassen, S.A, Strømme, S.B. (2001). Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121:2037 – 41. Hentet 25.02.15 fra <http://tidsskriftet.no/article/362722>
- Bahr, Roald. (Red.). (2015). *Aktivitetshåndboken Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2014). *Barn og fysisk aktivitet*. Hentet 24.09.14 fra [http://www.bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Program%20for%20foreldrerettledning/Te mahefte/Barnogfysiskaktivitet.pdf](http://www.bufetat.no/Documents/Bufetat.no/Program%20for%20foreldrerettledning/Te%20mahefte/Barnogfysiskaktivitet.pdf)
- Berg, L-E. & Cramér, A. (2003). *Hjærnvägen till inläring – Rörelser som sätter hjärnan på spåret*. Lettland: Brain Books och författarna
- Eriksen, T.B. (2006). *Født til bevegelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Forsen, L. & Mykletun, A. & Nystad, W. & Owe, K.M. (2014). *Fysisk aktivitet i Noreg – Folkehelse rapporten 2014*. (FHI rapport 110551). Hentet 06.04.15 fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content\\_7242&Main\\_6157=7239:0:25,8904&MainContent\\_7239=7242:0:25,8907&Content\\_7242=7244:110551::0:7243:3:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_7242&Main_6157=7239:0:25,8904&MainContent_7239=7242:0:25,8907&Content_7242=7244:110551::0:7243:3:::0:0)
- Hansen, K og Jagtøien Langlo, G. (2001). *Aktiv læring, fagdidaktikk i kroppsøving*. Gyldendal Norsk Forlag AS
- Helsedirektoratet. (2014). *Fysisk aktivitet og stillesitting – 6-12 år*. Hentet 06.04.15 fra <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%206-12.pdf>
- Helstrup, Tore. (2012). Konsentrasjon – psykologi. *Store Norske Leksikon*. Hentet 14.03.15 fra <https://snl.no/konsentrasjon%2Fpsykologi>
- Imsen, Gunn. (2012). *Elevenes verden Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Jacobsen, D. I. & Postholm, M.B. (2014). *Læreren med forskerblick – Innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Kristiansand: Høgskoleforlaget AS
- Jordet, A. N. & Bergkastet, I. (2013). *Åpne dører – klasseledelse i praktisk og variert undervisning*. Hentet 15.05.15 fra <http://www.udir.no/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo/Klasseledelse/Klasseledelse-har-mange-rom/>

- Lein, Marthe. (2013). *Fysisk aktivitet og psykiske lidelser*. Hentet den 12.04.15 fra <http://nhi.no/trening/fysisk-aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-psykisk-lidelser-40354.html>
- Mikkelsen, R. & Olsen, M. H. (2015). *Sammen for elevens psykososiale miljø*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Pottsgrove School District. (udat.) *Incorporating Brain Breaks Keeping Students Engaged*. Hentet 06.04.15 fra <http://www.pgsd.org/cms/lib07/PA01916597/Centricity/Domain/43/Brain%20Breaks.pdf>
- Røris 6 trening på skolen. (2013). *Friskis og svettis*. Hentet 15.04.15 fra <http://www.jympa.nu/UploadedDocuments/document.fil?oid=54cc3c90-b06c-4d35-8b7c-dffff0a3de86>
- Saabye, Malin. (Red.). (2011). *Kunnskapsløftet Fag og læreplaner i grunnskolen*. Oslo: PEDLEX Norsk Skoleinformasjon
- Torvaldsen, S.L. (2010). *Utbrenthet og motivasjon – en studie av indre og ytre motivasjon hos utbrente*. (Mastergradsavhandling, Universitetet for miljø- og biovitenskap), Hentet 14.03.15 fra <http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/187173/2010-torvaldsen.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Wiggins, D. (2004). *Hvordan gjøre kvalitativ forskning*. Hentet den 25.04.15 fra <http://wko.beriger.com/hvordan-gjore-kvalitativ-forskning>

# VEDLEGG 1 - SPØRREUNDERSØKELSE

Kryss av på det alternativet som passer deg best.

**Jeg er:**

Gutt

Jente

**Jeg ønsker:**

Mer aktivitetspauser i undervisningen

Mindre aktivitetspauser i undervisningen

At vi fortsetter slik som før

**Aktivitetspauser gjør meg:**

Glad

Ikke noe spesielt

Irritert

Annet  \_\_\_\_\_

**Her kan du skrive noen ord om hva du mener om aktivitetspauser i undervisningen.**

---

---

---

---

Hvilken effekt meder du at du får av aktivitetspauser i undervisningen?

(Her kan du sette flere kryss.)

Gir meg bedre humør

Gir meg mer energi

Gjør meg sliten

Gir meg bedre helse

Gir med dårligere helse

Gjør meg varm i kroppen

Gir meg ideer til aktiviteter å gjøre i friminuttene

Gir meg motivasjon til å gjøre skolearbeid

Gir meg bedre konsentrasjon

Gir meg dårligere konsentrasjon



# VEDLEGG 2 - INTERVJUGUIDE

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
<p>Innledning til intervju Kartlegging</p>	<p>Kan du fortelle litt om deg selv, utdanning og valg av læreryrket?</p>
<p><b>FØR AKSJONSTILTAK</b></p>	
<p>Hvordan oppleves klassen i klasseroms-undervisningsøkter før fysiske aktivitetspauser integreres av meg?</p>	<p>1. Hvordan vil du beskrive klassen din i en normal undervisningstime?</p>
	<p>2. Hvordan er klassen når de jobber individuelt og i grupper med oppgaver?</p>
	<p>3. Hvordan er elevene i økter hvor du ønsker spørsmål og svar av dem?</p>
	<p>4. Hvordan organiserer du klasseroms-undervisningsøkter normalt sett?</p>
	<p>5. Hvilke komponenter mener du er naturlig del av klasseromsundervisningen?</p>
<p>Jeg vil prøve å skjule at jeg er ute etter fysisk aktivitet, da jeg tenker dette kan påvirke svarene til læreren. Dessuten er jeg ute etter den NORMALE tilstanden til klassen.</p>	
<p><b>ETTER AKSJONSTILTAK</b></p>	
<p>Hvordan oppleves klassen i klasseroms-undervisningsøkter etter fysiske aktivitetspauser integreres av meg?</p> <p>(Hvilke umiddelbare virkninger har fysiske pauseaktiviteter i klasseromsundervisningen på elevene?)</p>	<p>1. Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?</p>
	<p>2. Hvordan opplever du klassen i klasseromsundervisningen nå som det er lagt inn fysiske/ mer fysiske aktivitetspauser?</p>
	<p>3. Er det noen merkbare endringer du har sett ved elevene, i så fall hvilke?</p>
	<p>4. (Hvordan tror du disse endringene har sammenheng med fysiske aktivitetspauser?)</p>
	<p>5. Eventuelt, mine observasjoner som utgangspunkt.</p>
<p>Det legges til spørsmål i ETTER-biten i forhold til mine observasjoner underveis.</p>	

# VEDLEGG 3 – HUMØRUNDERSØKELSE

## Humør-undersøkelse

Sett ett kryss for det humøret som beskriver deg best på det tidspunktet du bli spurt om det.

Humør	1	2	3
Kjempefornøyd / glad 			
Fornøyd / glad 			
Helt OK 			
Ikke helt fornøyd 			
Ikke fornøyd 			
Bekymret 			