

Mastergradsoppgave

Tony Dewey

Fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever

- En oppgave om motivasjon i kroppsøving som fører til mer fysisk aktivitet i fritiden hos ungdomsskoleelever.



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever

- En oppgave om motivasjon i kroppsøving som fører til mer fysisk aktivitet i fritiden hos ungdomsskoleelever.

” Aktiviteter som gjør at folk ønsker å ha gym. Istedenfor at vi må sammenlignes med hverandre med hvor fort vi løper og at vi er for tunge til å hoppe over bukken”

Respondent i undersøkelsen på spørsmål om hvilke aktiviteter som er savnet i kroppsøving.

Tony Dewey

Masteroppgave

Institutt for Idretts- og friluftsfag

Høgskolen i Telemark, 2015

Forord

Å være student i full jobb er svært krevende. Derfor er det nå en lettelse og tilfredstillelse å ha kommet i mål med min masterstudie. Det har gått mange dager, helger, og ikke minst har det blitt lange og sene kvelder. Jeg vil få takke Jan Ove Tangen som har hjulpet meg med SPSS(Statistikk). Han kom med presise og gode tilbakemeldinger på kort tid. Det er også på sin plass å få takket min veileder, Hans Hognestad for mange kloke råd og tilbakemeldinger .

Jeg vil takke de to skolene som har deltatt i undersøkelsen, og alle elevene som har besvart mine spørsmål og krydret med kommentarer.

På hjemmebane har min kjæreste vært riktig så tålmodig og hjelpsom. Både på hjemfronten, og når jeg trengte hjelp til opplesning av statistikk.

Å skrive en masteroppgave ved siden av full jobb, kjæreste, hund, hus og aktiviteter var til tider en hektisk prosess. Min mor, far og søster fortjener også en stor takk. Uten deres oppmuntring, støtte og oppbakking, hadde ikke dette vært mulig.

Personlig har jeg lært svært mye av å skrive denne oppgaven. Jeg har tilegnet meg ny kunnskap og bedre skriveferdigheter. Dette vil jeg helt klart dra nytte av i min fremtidig jobb.

Tusen takk alle sammen!

Tony Dewey

Skien, 28.04.2015

INNHold

Forord	2
Sammendrag	6
1. Innledning	8
1.1 Tema.....	8
1.1.1 Valg av tema.....	9
1.2 Hypoteser.....	10
1.3 En kort historikk over kroppsøvfaget i norsk skole.....	11
1.3.1 Kroppsøving – et obligatorisk fag.....	12
1.4 Faglig og teoretisk tilnærming.....	12
1.5 Egen erfaringsbakgrunn.....	14
1.6 Presentasjon av funn.....	17
1.7 Oppgavens oppbygging.....	18
2. Teori og tidligere forskning	20
2.1 Stort frafall i idretten i ungdomsalder.....	20
2.1.1 Idrettskretsens tall på frafall for 2014.....	20
2.2 Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet.....	21
2.2.1 Stortingsmelding 16.....	22
2.3 Self Determination Theory (STD).....	23
2.3.1 Tidligere studier om motivasjon og idrett/kroppsøving.....	26
2.4 Skolen som en arena for å utvikle ”self-efficacy”.....	26
2.5 Limstrands undersøkelser.....	28
2.6 European Youth Heart Study (EYHS).....	29
3. Metode	31
3.1 Deltakere.....	31
3.2 Spørreskjema.....	32
3.2.1 Sterke og svake sider.....	32
3.3 Innsamlingsprosedyre.....	34
3.4 Sammenheng mellom variabler.....	35
3.5 Validitet og reliabilitet.....	35

3.6 Mulige feilkilder i undersøkelsen.....	36
4. Resultater.....	37
4.1 Aktivitet.....	38
4.2 Forbedring av kroppsøvingskarakter.....	40
4.3 Skolens betydning for fysisk aktivitet på fritiden.....	41
4.4 Ville elevene forsøkt ut idrett eller fysisk aktivitet på fritiden, dersom de fant det interessant på skolen?.....	44
4.5 Viktigheten og populariteten til faget.....	46
4.6. Testing og måling av ferdigheter, samt velbehag ved testing foran andre.....	49
4.7 Tilpasset opplæring ved de utvalgte skolene og en generell oppfatning av TPO.....	50
4.8 Idretten/fysiske aktiviteten er en del av den jeg er.....	52
5. Hvordan holde elevene aktive?.....	54
5.1 Den perfekte kroppsøvingstimen.....	54
5.2 Aktive kontra inaktive.....	56
5.3 Karakter i kroppsøving.....	60
5.4 Skolens ståsted i forhold til elever som er fysiske aktive på fritiden.....	61
5.5 Nysgjerrighet til faget og fritidsaktiviteter.....	62
5.5.1 Popularitet og viktighet av faget.....	63
5.5.2 Variasjon.....	65
5.6 Testing og måling av ferdigheter, og elevenes følelse av testing foran andre elever.....	66
5.7 Tilrettelegging for skader og andre grunner til å ikke delta.....	69
5.8 Flere elever kunne tenke seg å prøve ut en aktivitet, dersom de opplevde den interessant på skolen.....	70
5.9 Idretten/aktiviteten jeg driver på fritiden, er en del av den jeg er.....	72
5.10 Formell kompetanse hos kroppsøvlingslærere.....	73
6. Skole og fysisk aktivitet – veien videre.....	75

Kilder	78
Vedlegg	81
1: Aktivitetstall fra Telemark fra alderen 6-19 år.....	81
2: Spørreskjema.....	82
3: Tabell 4.I.I: antall aktive og inaktive på fritiden (prosent).....	92
4: Figur 4.4.4: ville du prøvd ut en fysisk aktivitet dersom du opplevde den spennende i kroppsøvingstimen fordelt på skolene (prosent).....	92
5: Figur 4.4.5: ville du prøvd ut en fysisk aktivitet dersom du opplevde den spennende i kroppsøvingstimen fordelt på kjønn (prosent).....	92
6: Figur 4.5.2: Kroppsøving er viktig fordelt på kjønn (prosent).....	93
7: Figur 4.5.5: Elevene liker kroppsøving fordelt på skolene (prosent).....	93
8. Figur 4.6.2: Jeg opplever måling og testing foran medelever som ubehagelig (prosent).....	94
9. Figur 4.5.3: Jeg gruer meg til kroppsøving fordelt på kjønn (prosent)...	94
10. Figur 4.6.5: Jeg opplever testing og måling foran medelever som ubehagelig fordelt på aktive/inaktive (prosent).....	95
11. Figur 4.7.2: Skolen klarer å tilrettelegge læring og mestring for den enkelte elev (prosent).....	95

Sammendrag

Forfatter

Tony Dewey, 28.02.2015.

Oppgavetittel

Fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever. En oppgave om motivasjon i kroppsøving som fører til mer fysisk aktivitet i fritiden hos ungdomsskoleelever.

Problemstilling

To hypoteser.

- 1. Dersom elevene er interesserte i en idrett eller aktivitet på skolen, vil de oppsøke disse på fritiden.*
- 2. Kroppsøvingselevne føler at lærerne ikke gjør dem nysgjerrige på idretter eller aktiviteter som de har i kroppsøving.*

Teori

Studien innbefatter teoriene ”Self Determination Theory” (Deci & Ryan, 1985) og ”self-efficacy” (Bandura, 1997). Viser også til forskjellige rapporter som stortingsmelding 16, frafall i idretten og nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet.

Metode

Det ble brukt kvantitativ spørreundersøkelse. Det ble delt ut 208 spørreskjemaer, og alle disse ble besvart.

Resultater

Resultatene fremstår under hvert punkt som er tatt ut fra spørreskjemaet. Punktene er: Aktive/inaktive, forbedring av kroppsøvingsskarakter, skolens betydning for at elevene er aktive på fritiden, nysgjerrighet til faget, interessen til å prøve nye aktiviteter,

viktigheten og populariteten til faget, testing av ferdigheter, tilpasset opplæring og idretten er en del av den jeg er.

Diskusjon

Resultatene blir drøftet opp mot læringsklima, kroppsøvingslærers rolle, motivasjon, og mestring.

Konklusjon

Dette studiet viser at en del av elevene kunne tenke seg å prøve en idrett eller fysisk aktivitet, dersom de opplevde det spennende i kroppsøving. Tilfellet er at dette har skjedd med svært få elever. Det er helt klart at skolene har et forbedringspotensial på dette området.

Nøkkelord

Motivasjon, lærerens rolle, mestringsforventning, selvbestemmelsesteorien og kroppsøving.

1 Innledning

I denne delen av oppgaven vil jeg gjøre rede for valg av tema, problemstilling, faglig og teoretisk tilnærming, min forforståelse av problemstillingen og egne erfaringer. Jeg vil til slutt gi en oversikt over oppgavens struktur og innhold.

1.1 Tema

Denne oppgaven ønsker å se på motivasjonen til ungdomsskoleelever ved fysisk aktivitet. Tanken er en oppgave, som sier noe om hvordan kroppsøvingfaget kan føre til mer fysisk aktivitet¹ i fritiden hos ungdomsskoleelever. Er kroppsøvingstimen en pådriver til mer frivillig fysisk aktivitet? Eller er den fysiske aktiviteten elevene driver med stort sett i harmoni med hjemmets kulturelle kapital?

Årsaken til at jeg har valgt ungdomsskoleelever, er blant annet fordi jeg har arbeidserfaring innenfor dette trinnet. I tillegg er jeg fotballtrener for et lag som innehar samme alder. Jeg har opplevd at ”utøvere” slutter i fritidsaktiviteten, på samme måte som har jeg opplevd at noen begynner igjen etter flere år på "sidelinjen". Ofte nevnes motivasjon som en viktig faktor for flere av de jeg har pratet med, og dette er årsaken til at jeg ønsker å se nærmere på dette temaet og innenfor denne årsklassen.

I min oppgave følte jeg det var naturlig å bruke en kvantitativ undersøkelse. Årsaken er at mangfoldet var målet, og da ble spørreundersøkelse naturlig. Det ble gjennomført en spørreundersøkelse på to ungdomsskoler i Telemark og det var totalt 208 elever som fikk spørreskjemaet. Samtlige ble besvart.

¹ Fysisk aktivitet defineres i denne oppgaven som enhver aktivitet der du bruker

1.1.1 Valg av tema

Bakgrunnen for at jeg valgte dette temaet er min genuine interesse for faget kroppsøving og idrett. Mitt erfaringsgrunnlag med kroppsøving og idrett er min egen tid som student og utøver, samtidig som jeg har jeg undervist i faget kroppsøving, og vært trener for flere fotballag. Disse møtene, særlig som tilrettelegger for elever og utøvere, har gjort meg nysgjerrig på hvorfor vi får så stort frafall i idretten ved denne alderen. Det har også gjort meg nysgjerrig på om skolen muligens kan være en enda større pådriver for å få elever ut til forskjellige aktiviteter.

Oppgaven har sitt fokus på elevenes egen oppfatning og syn på om skolen kunne ha bidratt til å fått flere ut i en idrett eller fysisk aktivitet ved hjelp av motivasjonsteorien til Ryan & Deci, (2000), og mestringsforventning av Bandura, (1997). Helt konkret ønsker jeg å se om kroppsøvingstimene blir gjort interessante, i elevenes øyne, slik at de kunne tenkt seg å oppsøke aktiviteter eller idretter i sin egen fritid. Dermed vil jeg se på mulighetene for å få flere fysisk aktive elever.

Formålet og håpet med min studie er å kunne bidra til en diskusjon om kroppsøvingfaget kan ha større betydning for at flere elever ønsker å prøve ut en idrett eller fysisk aktivitet. Ved å drøfte temaet fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever, som skal føre til mer fysisk aktivitet i fritiden er mitt ønske at studien gir en pekepinn om hvilke utfordringer som ligger til grunn. Utfordringene kan være mange og sammensatte, og kan blant annet variere fra sløvhet til komplekse problemer hjemme.

I dagens samfunn er vi blitt ekstremt opptatt av helse, kosthold og fysisk aktivitet. Likevel er en stor andel av den norske befolkningen fysisk inaktive. Da er det viktig å se på den yngre generasjonen som skal skaffe seg gode holdninger til helse, livsstil og det å være fysisk aktiv etter endt 10. trinn (LK06).

Færre aktive gir mindre utøvertall i Idrettskretsen som har som mål å skape idrett for alle. Dette er uavhengig om du vil bli fotballspiller i Tippeligaen, eller om du har lyst til å spille for en lokal klubb i 7. divisjon. Idrettskretsen har en ambisiøs og kompleks målsetning. Dermed har skolen og idretten en visjon om å holde elevene og utøverne

aktive lengst mulig, men utfra denne studien ser det ikke ut som de lykkes helt. Generelt kan man vel si at frafall blant ungdommer trolig har komplekse årsaker som ikke bare bunner i holdninger til idrett og fysisk aktivitet.

1.2 Hypoteser

”Spørsmål om hva undersøkelsen skal fokusere på, vil si å utforme en problemstilling Problemstillingen inneholder ofte spørsmål som forskeren ønsker informasjon om” (Thagaard, 2009). Jeg har to hypoteser som jeg ønsker å bekrefte eller avkrefte. Ved å svare på disse to hypotesene håper jeg på en mer allmenn debatt om kroppsøvingfaget og spørsmålet rundt tilrettelagt undervisning.

- 1. Dersom elevene er interesserte i en idrett eller aktivitet på skolen, vil de oppsøke disse på fritiden.*
- 2. Kroppsøvingselevne føler at lærerne ikke gjør dem nysgjerrige på idretter eller aktiviteter i kroppsøvingfaget.*

I mitt studie ønsker jeg å undersøke hvordan elevene ser på sine muligheter for å oppsøke forskjellige fysiske aktiviteter og idretter på fritiden. Problemstillingene er relevant for dagens ungdom med tanke på de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet som er blitt fremmet av departementene. For å belyse problemstillingen har jeg reist noen forskningsspørsmål, som jeg har som mål å få besvart gjennom oppgaven. Alle spørsmålene baseres på at det er eleven selv som svarer:

- Hvordan liker elevene faget kroppsøving?
- Opplever elevene at det er mye testing og måling av ferdigheter i faget kroppsøving kontra i idretten og de fysiske aktivitetene på fritiden basert på elevens erfaringer?
- Hvordan oppleves testing foran medelever?
- I hvilken grad legger lærerne til rette for at skal kunne mestre og lære (TPO)?
- Føler elevene at kroppsøvingstimene byr på tilstrekkelig grad av ulike opplevelser? For eksempel forskjellige aktiviteter som naturliv, idrettsaktiviteter, trening og livsstil (LK06).

I studien er data samlet inn gjennom en kvantitativ spørreundersøkelse på to forskjellige ungdomsskoler i Skien kommune.

1.3 En kort historikk over kroppsøvingfaget i norsk skole

Norge har siden 1739 hatt en målsetning om å gi et skoletilbud til alle. Det var ”skoleplikt i den forstand at alle barn skulle gå på offentlig skole” (Sjøvoll, 2004), men det var ikke oppmøteplikt. Det var likevel ikke før i 1939 at prinsippet om at alle barn hadde rett til skolegang kom. Først i 1969, altså 30 år senere, ble det obligatorisk skolegang.

Kroppsøving og fysisk barneoppdragelse har et historisk opphav i tysk og britisk skoleverk på 1700-tallet (Brattenborg & Engebretsen, 2007). Det er tyskeren Johann Freidrich Guts Muths som regnes for grunnleggeren av kroppsøving.

Fagets historie i Norge starter i 1848. Da ble det kalt gymnastikk, og dette var kun for gutter. I 1936 ble det folkeskoler i byene og på landet. Disse startet med obligatorisk gym. For kun åtte år siden, altså 2006 kom LK06, læreplanen vi i dag bruker for den ti-årige grunnskolen. Kunnskapsløftet (LK 06) er rammeverket for alle lærere. Enhver lærer må ta utgangspunkt i denne, og tilpasse undervisningen til den enkelte elev. LK06 innførte 120 minutter kroppsøving pr. uke. Målet med kroppsøving blir definert i LK06 på denne måten:

”Kroppsøving som allmenndannende fag skal ivareta at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. Sentralt i faget står bevegelseslek, allsidig idrett, dans og friluftsliv, der elevene ut fra egne forutsetninger skal kunne oppleve mestring og mestringsglede. Faget skal inspirere til bevegelse, kreativitet og selvstendighet hos den enkelte”

(LK 06:151).

Eriksen (2006) sier at gode opplevelser i kroppsøving kan gi grunnlaget for en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil hos elevene. Særegenheten ved faget er at undervisningen kan foregå på forskjellige arenaer, både ute og inne i løpet av året. Det kan være bruk av gymsal, uteplass, svømmehall, nærområder, skiløyper med mer (Brattenborg & Engebretsen, 2007).

1.3.1 Kroppsøving – Et obligatorisk fag

Det er ønskelig å undersøke dette temaet siden kroppsøving er et obligatorisk fag i grunnskolen. I Opplæringsloven fra 2006, §2-3 står det at ”Grunnskoleopplæringa skal omfatte Kroppsøving”. Det er en utbredt oppfatning at skoler i økende grad gir elever fritak for undervisning i kroppsøving, på grunn av melding fra foreldre eller lege. Er eleven på en eller annen måte syk, skadet eller av annen grunn ikke kan delta i den vanlige undervisningen, må læreren finne andre typer oppgaver som er i tråd med kompetansemålene. Dette er på lik linje med kravene som stilles til andre fag.

“Elevar som ikkje kan følge opplæringa i kroppsøvingsfaget, skal få tilrettelagd opplæring så langt dette er mogleg for eleven” (opplæringsloven). En melding som forteller du ikke er i form, gjelder ikke i matematikk. Her blir du ikke satt til å gjøre noe annet. Selvfølgelig er det en forskjell på det teoretiske faget matematikk og det praktiske faget kroppsøving. Likevel, dersom eleven ikke er i form, men kan være på skolen og utføre andre teoretiske fag, kan eleven også bidra i kroppsøving. Eleven kan for eksempel være dommer, holde på med en annen aktivitet, lese teori, hjelpe læreren med å sette opp ulike øvelser eller andre relevante løsninger. Det innebærer at dersom en elev har en vond hånd, kan han/hun for eksempel ha pasningstrening i fotball. Dersom det er en omfattende skade bør muligens tilrettelegging for eleven gjøres i samråd med lege og/eller foresatte.

1.4 Faglig og teoretisk tilnærming

Mitt fokus ligger på elevenes opplevelse av kroppsøving og om de synes timene oppfordrer til en mer aktiv hverdag på fritiden. Hvordan kan vi skape flere idrettsutøvere eller fysisk aktive? Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009) sier at; ”fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer og er en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser”. Dette vil ha fordeler for samfunnet, blant annet fordi det kan føre til at holde oss friskere og kommer oss oftere på skole/jobb. I følge Handlingsplanen for fysisk aktivitet gir aktivitet en større livsglede, som går på hvordan vi har det med oss selv og andre.

Jeg skal se på denne problemstillingen vinklet fra Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) og mestringsforventning (Bandura, 1997). Bandura (1997) er aktuell å

bruke fordi den beskriver hvorfor elevene yter høy eller lav innsats. Den sier også noe om hvorfor noen gir seg fort, mens andre virker å holde på "evig". Self Determination Theory viser til hvorfor mennesket gjør det de gjør, via indre -eller ytre motivasjon.

«Self Determination Theory», tar utgangspunktet i forskjellige motivasjoner. Her skal jeg komme nærmere inn på ulike typer motivasjoner, som indre, ytre og umotiverende motivasjon. Det er sammenhengen mellom disse som er grunnene til at elevene gir en høy eller lav innsats. De kan for eksempel gi god innsats fordi at de føler de får noe igjen selv (indre), eller ser viktigheten av en god karakter (ytre). Vi skal også komme nærmere inn på demotiverende faktorer, der eleven verken ser nytten, eller opplever gleden av aktiviteten. I slike situasjoner vil eleven mest sannsynlig søke seg vekk fra aktiviteten. Dette er relevant for min oppgave i den grad at motivasjon og mestring står sentralt i hvordan eleven utøver handlinger i kroppsøving.

Oppgaven er teoretisk forankret i "Self-efficacy" (Bandura 1997) og "Self Determination Theory" (STD) (Ryan og Deci 2002). "Self-efficacy" vil forklare sammenhengen mellom aktiviteten og motivasjon. Teorien er basert på at all menneskelig atferd er basert på indre, ytre eller umotiverende motivasjon.

Bandura (1997) mener at menneskets kilde til forventning til mestring kan komme av fire ulike grunner. Kildene det snakkes om er tidligere erfaringer, sammenligning med andre, verbal overtalelse og hvilken kompetanse som forventes til aktiviteten. Jeg har valgt å koble inn Bandura sin "Self-efficacy", fordi mestring ofte kobles til motivasjon. Får man det til, kan ofte motivasjonen komme. Får man det ikke til, og det virker som det er veldig langt til målet vil motivasjonen svikte lettere.

I kategorien tidligere forskning har jeg tatt med tall fra Telemark Idrettskrets, som viser til stort frafall av medlemmer i akkurat ungdomsalder. Jeg har tatt med Limstrands undersøkelser og European Youth Heart Study (EHYS) som har kommet frem til det samme som Telemark Idrettskrets, nemlig at aktiviteten synker ved økende alder.

Det er naturlig å vise til hva regjeringen har satt som retningslinjer for fysisk aktivitet. Derfor følger rapportene Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og

Stortingsmelding 16, som sier noe om viktigheten og anbefalingene av fysisk aktivitet for unge.

1.5 Egen erfaringsbakgrunn

Som student, pedagog, lærer, elevassistent, forsker og trener hadde jeg med meg en del bagasje inn i arbeidet på min masterstudie. Bagasjen kommer av min forståelse av ulike erfaringer som jeg har tolket i mine roller. I denne sammenheng har jeg observert flere kroppsøvingslærere som ikke viet nok, eller riktig oppmerksomhet for å forsøke å gjøre elever interessert i aktiviteten. Min erfaring tilsier da kroppsøvingsundervisningen som lite motiverende for elevenes interesse i aktivitetene.

I tillegg har jeg tatt kurs med gode ledere og sett gode lærere på skoler høyere i systemet enn ungdomsskoletrinnet. En kortfattet oppsummering er deres store fokus på at elevene/utøverne skal lære og forstå. Det kjøres ikke mange tester, men under øvelsene eller i selve aktiviteten blir de rettleidet når noe oppfattes negativt, og elevene får skryt umiddelbart når det gjøres noe som oppfattes som positivt. Kjøres det tester brukes disse til å vise elevenes eller utøvernes forbedring. Dette kan ha å gjøre med flere faktorer som kompetansen til kroppsøvingslæreren eller treneren, men også de personlige egenskapene til læreren.

Mange kroppsøvingslærere bruker både fysiske og mer tekniske tester i undervisningen (LK06). Hvor kjapt?, hvor langt?, hvor høyt?, kontra hvordan bli raskere?, hvordan bedre utholdenheten?, hvordan hoppe høyere?. Dette gjelder også andre aktiviteter som for eksempel klatring. Hvordan komme seg opp klatreveggen på en tryggest og sikrest måte, og få veiledning i det, kontra det å ta tiden på hvem som kommer raskest opp.

For å finne ut hvor man ligger i forhold til nivået man skal ligge på, må man teste noen ganger. Gjerset m.fl. (2007: 273-275) mener at vi grovt sett kan dele opp tester i to kategorier, dersom de brukes inn mot idrett/kroppsøving. Den første er generelle tester, som for eksempel er måling av maksimalt oksygenopptak. Den andre bygger på idrettsspesifikke tester, hvor man for eksempel måler antall tak per minutt i roing (A. Gjerset m.fl. Treningslære 2007: 273-275).

I følge Gjerset m.fl. (2007: 273-275) kan testing og måling ha sine gode hensikter dersom de brukes riktig. Dersom man kjører et emne eller kurs kan måling være lurt. En måling før man har startet, og en når man avslutter emnet. Da vil man se hvor man lå i starten og om man har forbedret seg ved emneslutt. Gjerset m.fl. (2007: 273-275) ser disse effektene ved en test som positive:

- Du kan vurdere ditt eget nivå i forhold til det kroppsøvingsfagets aktivitet krever.
- Teste slik at det virker motiverende og bidrar til å bevisstgjøre deg i treningsarbeidet.
- Styre treningsbelastning, treningsmetoder og treningsinnhold.
- Kontrollere treningsbelastning og prestasjonsutvikling.

Dette bør også være positivt for læreren, som dermed har flere kriterier å sette karakteren på. I følge Gjerset m.fl. (2007: 273-275) er det viktig at testene som benyttes, måler den kroppslige prestasjonsevnen objektivt, og at de fungerer som en nøytral kontroll av den effekten aktiviteten eller treningen har. Det stilles derfor strenge krav til en test, men dette ligger utenfor mitt område. Jeg har derfor valgt å utelate kravene en test må ha.

En som ikke kommer over bukken i turn når emnet starter, men kommer over etter trening og veiledning, kan ha bedre fremgang enn en som kom over med en gang. Kanskje den som kom over først tok lett på det og ikke bedret teknikken? De kommer begge med ulike forutsetninger. En kan være turner og en ikke. En kan være aktiv og ta det meste bra, mens en annen er inaktiv², og litt ”tung i rumpa”. En elev som ikke har så mye talent kan komme lenger enn en med talent dersom han/hun jobber hardt for det og den med talent kun flyter på det. Uansett forutsetning, bør de få muligheten til å gå hjem for dagen og ha en følelse av mestring, utvikling, glede og læring.

Slike observasjoner og tolkninger har helt klart påvirket mitt syn på hvordan undervisningen foregår. Dette stemmer sannsynligvis ikke overens med undervisningssituasjonen for alle skoler. Det kan ikke generaliseres, men det er til

² Fysisk inaktivitet er ikke entydig definert i litteraturen. I denne oppgaven defineres eleven som inaktiv dersom han eller hun ikke driver med en fysisk aktivitet på fritiden. En person som lar seg frakte med sykkel eller går til skole eller andre hendelser kan likevel av en hvis grad oppfylle nasjonale anbefalinger.

gjengjeld mitt erfaringsgrunnlag. Dette har gitt meg tanker på at kompetansen ikke er god nok hos lærerne og gitt meg et syn om at kommunikasjon, tilrettelegging og variasjon er viktige begreper. Dette trenger ikke være tilfelle for andre elever.

Jeg har hatt opplevelser som trener for fotballag og som kroppsøvingselev. Siden jeg er fotballtrener ønsker jeg i den sammenheng å ta utgangspunkt i fotball ved mitt eksempel under.

Jeg overtok treneransvaret for et lag for omtrent to år siden. Dette laget var på en kurve vi kan kalle for nedadgående. De hadde tatt meget få poeng og hadde en regelrett dårlig treningskultur. Da jeg begynte treningene var det enkelte av utøverne som var overflødig, og ikke ble sentret pasninger til. Det var stort sett de samme som spilte pasninger seg i mellom og noen ”gjemte seg”. Egentlig kunne de vært hjemme, for de bidro ikke. De fikk ikke være med. Dette var noe jeg som trener måtte ta tak i med en gang. Et lag er aldri bedre enn sitt svakeste ledd etter mitt syn. Eksempelvis hjelper det ikke ha et angrep som scorer tre mål i hver kamp om du har et forsvar som alltid slipper inn fire. Alle skal være delaktig og man spiller ballen til den som er i best posisjon uavhengig av hva man heter, eller hvordan man ser ut. Det tok litt tid, men de fikk skryt når de kom der de skulle, selv om de gjorde feil med ballen. På fotballens språk vil det si de gjorde en taktisk riktig vurdering, men var ikke like gode teknisk. Og motsatt selvfølgelig, gjorde de en god pasning fikk de skryt, men en korreksjon basert på det taktiske. De fikk spille fra start og selv om ikke alle kampene var like gode fra deres side, fikk de nye sjanser. Altså tillit. Tilliten gjorde at spillerne vokste og ble bedre og bedre. Den ene av disse spillerne fikk kåringen ”årets mest fremgangsrike” ved sesongslutt. Han er nå blitt en viktig del av spillergruppen, og man kan tydelig se at han tøyser og tuller med de andre. Han får daglig skryt fra medspillere. Hadde jeg som trener ikke tatt tak i det jeg oppfattet som et problem, kunne jeg muligens bidratt til at en eller flere hadde blitt fysisk inaktive. Det er ikke noe jeg kan si sikkert, men etter tilbakemeldinger fra hans familie og andre nære personer kan det tolkes dit hen. Han fant igjen gleden og er blitt en fast inventar som nesten aldri uteblir fra en eneste trening.

Den andre opplevelsen hadde jeg selv som kroppsøvingselev. Jeg har anesomeli, et fysisk handikapp som vil si at jeg kun har fire fingre på den ene hånden, og armen er en del kortere enn en vanlig arm. Vi hadde volleyball som et emnekurs. Til tross for mitt handikapp har jeg alltid vært aktiv, og opp i mellom mine år har jeg tilegnet meg en egen måte å spille volleyball på som er innenfor reglene. Det vil si at jeg bruker begge hendene når jeg slår, men får ikke brukt riktig teknikk. Tilbake til emnet. Læreren kom aldri bort til meg, og ga meg dermed ingen konstruktiv kritikk eller skryt. Hvorfor læreren ikke oppsøkte meg og ikke ville veilede meg, vet jeg ikke. Jeg oppsøkte han selv og spurte, men fikk som svar at jeg klarte meg bra. Når karakterene skulle deles ut fikk jeg en dårligere karakter enn hva jeg følte jeg fortjente, og de signalene jeg hadde fått stemte ikke med karakteren. Mine medelever synes også at jeg var blitt behandlet urettferdig, men jeg fikk aldri noen svar på mine henvendelser om denne saken. Grunnen til at jeg ikke kunne oppsøke han på skolen var at han kun hadde volleyball ved denne skolen og generelt underviste et annet sted. Dette gjorde meg veldig frustrert, og jeg mistet en del av gløden til å spille volleyball igjen. Grunnen til at jeg selv mistet gløden var en blanding av usikkerheten jeg fikk på mine ferdigheter og følelsen av å ikke bli sett. Selv om jeg nå spiller volleyball igjen med stor glede, tok det lang tid. Det er kun oppmuntring av venner og kjente som gjør at jeg i dag spiller volleyball på fritiden og selvfølgelig fordi jeg er ganske aktiv av natur.

1.6 Presentasjon av funn

Kroppsøvingsfaget er generelt godt likt blant elevene ved skolene. 74,7 % (se Fig. 4.5.5 s.93 i vedlegg) av alle i undersøkelsen er fra noe enig til svært enig at de liker faget kroppsøving. Faget er likevel mer populært hos gutter enn jenter.

Generelt viser mine resultater fra studien at skolen har liten betydning for at unge driver med fysisk aktivitet på fritiden, til tross for at det er et av hovedmålene for LK06. Resultatet viste at det kun var en av ti som hadde moderat til høy oppfatning av at skolen var en grunn til at de var aktive (se figur s.73).

Generelt på skolene var de aktive fordelt ut på mange forskjellige aktiviteter som ski, fotball, håndball, turn osv. Det var flest aktive i 8. klasse, der 83 % var aktive. Antall aktive sank kraftig fra 8. klasse til 10. klasse, der 10. klasse stod med 63 % aktive.

Videre i studien kommer det frem at 27,8 % som ikke er aktive til vanlige, hadde ønsket å prøve en aktivitet dersom de opplevde den spennende på skolen. Som nevnt ovenfor hvor aktive synker fra 8. klasse til 10. klasse, øker antall elever som kunne tenkt å prøve ut en aktivitet på fritiden. 23,2 % av de som ikke var aktive i 10. klasse kunne tenkt seg å prøve ut en aktivitet på fritiden om den var interessant, mot kun 10,2 % av 8. klasse. I resultatkapitlet vil jeg komme nærmere inn på resten av resultatene.

1.7 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er delt opp i åtte hoveddeler hvor innledning, problemstilling, kort historikk om norsk skole og faget kroppsøving allerede er presentert.

Etter en presentasjon av de to forskjellige teoriene jeg har brukt i mitt studie, nemlig "Self Determination Theory" (Deci & Ryan, 2002) og "Self-efficacy" (Bandura, 1997) skal jeg presentere tidligere forskning på feltet. Hva mener offentlige myndigheter er kroppsøvingfagets viktigste oppgaver?

Deretter skal jeg ta for meg metoden jeg har valgt å bruke i min studie. Metoden bestemmes av det vi er på jakt etter av informasjon. Her vil jeg redegjøre for hvorfor spørreundersøkelse ble valgt. Jeg vil fremlegge sterke og svake sider ved mine metodiske valg i dette kapitlet.

Resultatkapitlet som kommer etter vil jeg forsøke å fremstille resultatene på en god og oversiktlig måte. Resultatene vil bli fremstilt ved hjelp av SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Deretter vil jeg se på resultatene opp mot min problemstilling. Dette vil jeg gjøre ved å drøfte og diskutere svarene i forhold til valgte teoretiske perspektiver.

Avslutningsvis har jeg sagt noe om hva studiet har kommet frem til, en konklusjon. Ut fra denne konklusjonen av resultatene, har jeg lagt ved et forslag om veien videre mot et forhåpentligvis bedre kroppsøvingsfag.

Helt til slutt vil man finne en litteraturliste, i tillegg til spørreskjema i helhet, og tabeller som er relevant for resultatkapitlet.

2 Teori og tidligere forskning

I dette kapittelet skal jeg kort redegjøre for teorien som er valgt til oppgaven. Det vil være "Self Determination Theory" (Deci & Ryan, 2000) og "Self-efficacy" (Bandura, 1997). Bandura (1997) mener at elevens kilde til forventning om mestring kan komme av fire ulike grunner. Kildene det snakkes om er: autentiske mestringserfaringer (tidligere erfaringer), vikarierende erfaringer (sammenligner seg med andre), verbal overtalelse og sosiale påvirkninger (hvilken kompetanse som forventes til aktiviteten) og verbale utsagn (her dømmer de andre elevene eller læreren deg). Deci & Ryan, (2000), deler motivasjonen opp i tre grupper. Her har vi indre, ytre og umotiverende. Hvordan og hva som gjøre at vi havner i de forskjellige skal jeg komme nærmere inn på. Først skal jeg si litt om frafallet innenfor idretten i Telemark, dernest nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og Stortingsmelding 16, som jeg senere vil bruke som et premiss for teoridiskusjonen.

2.1 Stort frafall i idretten i ungdomsalder

I dette kapittelet skal jeg komme inn på offentlige rapporter og nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet. I tillegg legger jeg frem tall om frafall i idretten i Telemark. Jeg har valgt Telemark, da skolene jeg har brukt i mitt studie ligger i dette fylket.

2.1.1 Idrettskretsens tall på frafall for 2014

Ut fra at undersøkelsen er gjort i Telemark, ønsker jeg kun å se på frafall i dette fylket. Telemark idrettskrets har dette som formål:

"Telemark Idrettskrets skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og være en positiv verdiskaper for individ og samfunn. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet".

(Årsrapport 2012:1)

Formålet over bygger nok på Norges idrettsforbund, som har: ”idrettsglede for alle”. Jeg viser til tall fra Telemark Idrettskrets angående aktive utøvere. Disse tallene er innhentet fra Sondre Fjellidalen, organisasjonssjef i Norges idrettsforbund Telemark (se eget vedlegg s.73). Oversikten viser ”Alder- og kjønns sammensetning i 2014 – samlet for ordinære idrettslag og bedriftslag”. Oversikten viser følgende:

Jenter 6-12 år = 6212 aktive

Jenter 13-19 år = 4016 aktive

Her har 35 % jenter falt av i løpet av disse årene.

Gutter 6-12 år = 7323 aktive

Gutter 13-19 år = 4674 aktive

Det vil si at 36 % av guttene har falt av fra en fysisk aktivitet i løpet av disse årene.

Som man kan se faller 35 % fra både jenter og gutter vekk fra idretten i aldersgruppen 13-19 år. Tallene viser ikke nøyaktig antall for ungdomsskoleelevene, som er 13-16 årsalderen. Årsaken er at idrettskretsen ikke har noen egen innsamling av data eller informasjon om denne års gruppen. Sammenlignet med mitt studiet viser den, at det er et stort frafall. Ved min studie er det 20 % frafall fra 13 år til 16 år, mens tallene til Telemark Idrettskrets viser 35,5 %. Årsaken til at tallet er høyere ved Telemark Idrettskrets, har sannsynlig sammenheng med at de opererer med større aldersgruppe.

2.2 Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet

I ”Handlingsplanen for fysisk aktivitet 2005-2009” er det skrevet anbefalinger om fysisk aktivitet for barn, unge og voksne. Anbefalingene er forskjellige ettersom hvilket stadiet man er i livet. For barn og unge kan man lese følgende; ”Barn og unge anbefales å være i aktivitet i minst 60 minutter hver dag, og aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet” (Handlingsplan 2005-2009:12). Det er ikke slik at aktiviteten må vare i 60 minutter daglig, men kan deles utover dagen. For eksempel en halv time på skolen og en halv time i fritiden. Du kan også stå over trening en dag, dersom du bruker kroppen din fysisk to timer dagen derpå.

Grunnen til at de nasjonale anbefalingene har kommet, er at man ser viktigheten av regelmessig fysisk aktivitet. Dette beskrives i rapporten blant annet på en slik måte;

”Lengre levealder, større overskudd og trivsel, styrket immunforsvar, sterkere benvev, bruske, sener og leddbånd, sterkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, forebygging av risikofaktorer for diabetes” (Handlingsplan 2005-2009:10-11).

I utdraget fra handlingsplanen over, ser vi at helsegevinsten er stor. Regelmessig aktivitet påvirker oss fysisk, psykisk og sosialt på en god måte.

2.2.1 Stortingsmelding 16

I 2002-2003 kom stortingsmelding 16 ”Resept for et sunnere Norge”. Dette var den første Stortingsmeldingen som omhandler fysisk aktivitet. Stortingsmelding 16, har punkter hvor de fremmer hvorfor det er viktig med fysisk aktivitet. Det vil si helsefremmende aspekter ved å være fysisk aktiv. Her er noen av punktene som kommer frem (Stortingsmelding nr.16: boks 9.4):

- Det er godt dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet gir viktige helsefordeler og reduserer sykkelighet og dødelighet generelt.
- Fysisk inaktivitet som kan føre til overvekt øker risikoen for diabetes 2, hjerte- og karsykdommer og flere kreftformer. Overvektige som er i god fysisk form har lavere risiko for disse sykdommene enn normalvektige i dårlig fysisk form.
- Fysisk aktivitet er viktig for muskel-, skjelett- og leddhelse og for psykisk helse, og har en plass i behandling og rehabilitering av en rekke sykdommer og tilstander.
- Regelmessig og variert fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og optimal utvikling av muskelstyrke, kondisjon og motoriske ferdigheter hos barn og unge.
- ”Kroppsbevissthet og fysisk mestring er med på å utvikle et positivt selvbilde, og legger grunnlag for bevegelsesglede og gode aktivitetsvaner”.

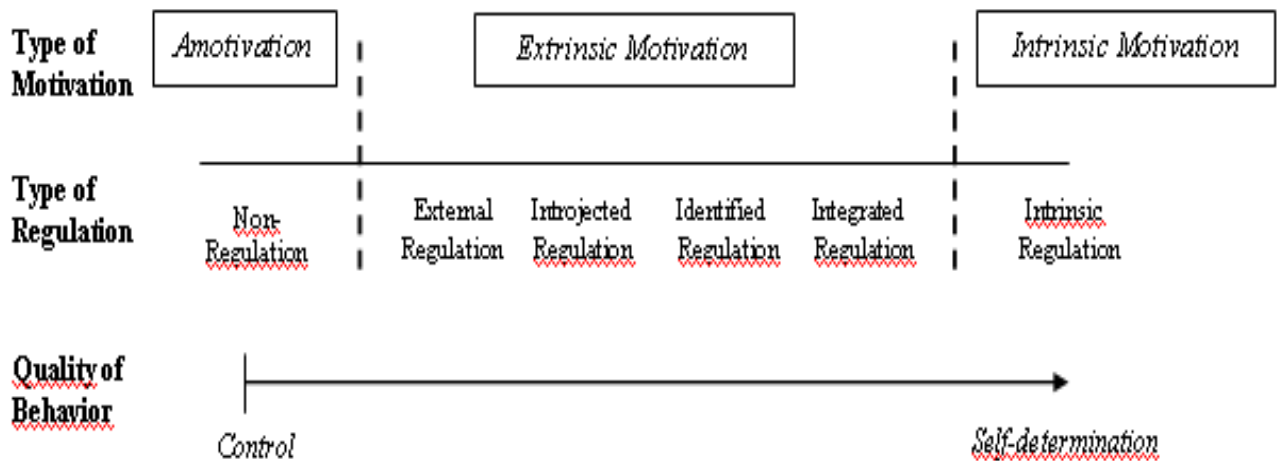
Det kommer tydelig frem av punktene over, at fysisk aktivitet har fysisk -og psykisk helsefremmede egenskaper.

2.3 Self Determination Theory (SDT)

Flere teorier har forsøkt å forklare begrepet motivasjon. SDT (Ryan & Deci, 2000), er kanskje en av de mest anerkjente. Motivasjonsteorien SDT er utviklet av Edward L. Deci og Richard M. Ryan. Den legger vekt på menneskenes indre ressurser. I denne teorien blir menneskene antatt at de er på jakt etter utfordringer og er aktive av natur (Ryan & Deci, 2000).

I følge teorien til STD har vi som mennesker tre psykologiske behov. Disse blir beskrevet som autonomi, kompetanse og tilhørighet. Autonomi vil si at du selv står bak dine egne handlinger. Det neste er kompetanse, som er sentralt i mitt studie, nemlig det å mestre ulike situasjoner og vise ferdigheter til andre. Tilhørighet vil si at man skaper sosiale relasjoner og trygghet (Ryan & Deci, 2000).

Det er viktig å få frem at denne teorien mener at all menneskelig atferd baseres på indre, ytre eller umotiverende motivasjon, og jeg skal nå komme nærmere inn på de enkelte.



Figur 1: Motivasjonsreguleringene i Self Determination Theory (Deci & Ryan, 2002:237).

Indre motivasjon

Som vi ser på figuren, så vil vi befinne oss helt til høyre på figur 1 dersom vi oppnår indre motivasjon. I følge Ryan og Deci vil indre motivasjon si å gjøre en aktivitet for egen indre tilfredsstillelse og hvor aktiviteten i seg selv er belønning. Indre

motivasjon går ut på om du selv får verdier av å selv være i aktiviteten. Du opplever ofte aktiviteten eller idretten for spennende, morsom, utfordrende og/eller motiverende. Aktiviteten er noe du ønsker å drive med ut fra eget initiativ, uten noen form for andre belønninger. Du opplever det å være i selve aktiviteten som en belønning.

Slike aktiviteter eller idretter tilfredsstillende de psykologiske behovene, er selvbestemmende og fører til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Deltar man i en idrett eller fysisk aktivitet for egen skyld, fordi man synes det er spennende, morsomt, motiverende og/eller ved å utfordre seg selv, holder man på med det fordi man er indre motivert. Du føler at du selv får noe tilbake igjen fra det du driver med.

Ytre motivasjon

Dersom man ser på figur 1 igjen, ser vi at ytre motivasjon befinner seg i midten av figuren. Ved en lavere eller mindre tilfredsstillende av de psykologiske behovene blir aktiviteten mindre selvbestemmende og derav mer kontrollerende fra ytre omstendigheter.

Deci og Ryan mener at ytre motivasjon er deltakelse i aktivitet generert av ytre belønninger. Det vil si at det som driver dem er noe annet enn selve idretten eller aktiviteten. Det kan for eksempel være penger, ros fra trener/lærer, følelse av å bli akseptert sosialt eller gode karakterer.

Teorien STD skiller på fire ulike reguleringer av ytre motivasjon i tillegg til en umotiverende. Disse skiller seg via grad på selvbestemmelser, kontra kontroll på aktiviteten av ytre motivasjon.

Ytre integrert regulering er den graden som ligger nærest indre motivasjon. Skillet mellom disse to er at integrert regulering er ute etter aktivitetens utbytte. I en kroppsøvingstime kan dette være at eleven ser at han kan få et positivt utbytte ved at han kan være i en god fysisk form, selv om eleven ikke opplever noen indre driv for å gjøre den fysiske aktiviteten. Elevene ser en nytteverdi, men føler ingen spesiell tilknytning til selve aktiviteten.

Identifisert ytre regulering finner vi til venstre fra forrige regulering i figur 1. Personen har antagelig fått et eierskap til aktiviteten og aksepterer den som sin egen. At man ligger innenfor denne reguleringen henger sammen med høy deltakelse og ferdighetsutvikling (Deci & Ryan, 2002).

Introjeksjon regulering finner vi dersom vi hopper enda et hakk til venstre i figur 1. I denne graden opplever man at utøveren har tatt seg til et ytre krav, men man aksepterer det ikke som sitt eget. Presset er selvpålagt, og man gjennomfører aktiviteten for å få en form for lettelse (Deci & Ryan, 2002). Dersom man ikke gjennomfører aktiviteten forbindes det med dårlig samvittighet. I en lavere idrettssituasjon, kan man forestille seg at det er regn og dårlig vær ute. Man har dermed egentlig ikke lyst til å reise på treningen, men gjør det likevel får å unngå dårlig samvittighet overfor for eksempel trenere, lagkamerater eller foreldre.

Ytre regulering er atferd bestemt ut fra unngåelse av straff eller ut fra belønninger. Man foretar seg gjerne handlingen fordi familie og venner presser personen til å gjøre det (Deci & Ryan, 2002). I denne sammenhengen kan det være blant annet et økonomisk perspektiv. Det kan være press hjemmefra som enten gir belønning om de er med, eller straff dersom de ikke blir med.

Amotivasjon finner vi helt til venstre. Her er det mangel både på kontroll og ingen grad av selvbestemmelse. Tilstanden kjennetegnes av fravær til å handle, og mangel på motivasjon. Personen har ingen eller lite kompetanse og interesse for aktiviteten, og ser heller ingen verdi eller nytte (Deci & Ryan, 2002). På skolen kan elever oppleve noen aktiviteter slik for de ikke har noe interesse av dem, og at læreren ikke klarer å formidle verdi og nytte på en måte som motiverer elevene.

2.3.1 Tidligere studier om motivasjon og idrett/kroppsøving

Flere studier viser at indre motivasjon kan gi positive effekter blant idrettsutøvere. Av disse er det kommet frem til at indre motivasjon kan gi økt glede (Deci & Ryan, 1985), bedre konsentrasjon (Pelletier et al., 1995), hindre utbrenthet (Lonsdale, H. R., 2009) og gi økt kompetanse (Sturman & Thibodeau, 2001). Dersom du driver aktiviteten for din egen skyld og bestemmelse, desto mer positive konsekvenser får du.

Indre motivasjon gjør at du får mer kompetanse, noe man ønsker å oppnå både når man er på skolen og ved fysisk aktivitet. I tillegg får du økt glede, bedre konsentrasjon og man hindrer utbrenthet. Nevnte egenskaper er viktig og ikke minst fordelaktig for skolen, eleven blir forhåpentlig mer fokusert i de andre teoretiske timene.

Samtidig viser noe forskning negative konsekvenser med ytre reguleringer. De viktigste funnene i tidligere studier er dårlig fokus, utbrenthet og ”dropout” (Standage et al., 2003; Wilson et al., 2004; Ntoumanis, 2001, 2005; Spray, Wang, Biddle & Chatziarantis, 2006; Briere, Vallerand, Blais & Pelletier). ”Dropouts” vil si at utøveren slutter i sin fysiske aktivitet eller idrett.

Siri Marie Johannesen skrev en tidligere masteroppgave ”Jeg gruer meg til gymtimene hver uke” ved NTNU Trondheim. Oppgaven omhandler motivasjon og grunnen til at 10. klasse jenter ikke vil ha kroppsøving. Kriteriet for å komme i denne kategorien var å ha over 50 % fravær fra kroppsøvingstimene. ”Mangelfull tro på egne evner, redsel for å dumme seg ut og sammenligning med andre elever er de mest sentrale funn som går igjen i samtlige intervjuer” (Johannesen, S. M. (2013):iii).

2.4 Skolen som en arena for å utvikle ”Self-efficacy”

“Self-efficacy” viser til en mestringsforventning som Bandura definerer på følgende måte: “Det å ha troen på sine egne evner til å organisere og utføre handlingene som skal til for å skape ønsket prestasjon” (Bandura 1997:3, min oversettelse).

Det å mestre i en kroppsøvingstime kan beskrives som ferdighetene elevene har for å beherske og gjennomføre ulike aktiviteter. Bandura mener ”Self-efficacy” går ut på

personens bedømmelse av hvor godt han eller hun klarer å planlegge og utføre bestemte handlinger. Videre mener Bandura personens forventning om konsekvenser er avgjørende for utfallet av aktiviteten.

I følge Bandura (1997) vil en elev som har lave forventninger om å mestre, automatisk ha en lavere innsats, og derfor lettere gi opp aktiviteten. Elevene vil ofte oppfatte aktivitetene de selv mener de har lave forventninger til å kunne mestre, som negative og muligens prøve å slippe unna. Føler elevene derimot de har høye forventninger til å mestre en aktivitet eller øvelse, vil de ha større tålmodighet dersom de møter utfordringer. De vil dermed lykkes oftere i aktiviteten.

Bandura mener elevens forventning til en aktivitet blir påvirket av fire ulike kilder av informasjon.

- *Autentiske mestringserfaringer* viser til tidligere erfaringer de har gjort i forbindelse med aktiviteten eller øvelsen. Dersom eleven for eksempel har en dårlig opplevelse fra å hoppe over bukken, vil han/hun trolig ha lavere forventninger når han skal utføre hoppet ved en senere anledning.

- *Vikarierende erfaringer* vil si at elevene sammenligner seg opp mot hverandre, og utfallet vil påvirke troen til å mestre. Dersom du ser at du behersker noe bedre enn andre, vil du trolig ha større forventning til å lykkes neste gang. For eksempel dersom du klarer å serve en volleyball over nettet, men andre elever behersker ikke det, vil du skape en høyere mestringstro i forhold til dine medelever. Ved å se at andre elever behersker en øvelse kan det bli enklere å tenke at "hvis han/hun kan gjøre det, så kan jeg også". Når man ser at andre man relaterer seg til lykkes, kan man få mer tro på å lykkes selv.

- *Verbal overtalelse og sosiale påvirkninger* handler om hvilken kompetanse som forventes til aktiviteten. Det er lettere å ha tro på sine ferdigheter og evner når viktige personer i livet ditt også har det. Positive tilbakemeldinger har positiv effekt og negative tilbakemeldinger negativ effekt på "Self-efficacy".

- *Verbale utsagn* går på utsagn fra andre elever og lærere rettet mot fysiske og følelsesmessige komponenter hos eleven. Her dømmer de andre elevene og lærerne

din kompetanse, styrke og sårbarhet. Dersom lærer eller elever skryter av deg i aktiviteten, vil du føle mestringen bedre. Når du vurderer ferdighetene dine får de en del informasjon fra kroppen sin. Hvordan en tolker signalene man får fra kroppen i ulike situasjoner påvirker troen på mestring. Vi lar oss påvirke av hva den indre stemmen forteller oss. Den indre stemmen forteller alt fra følelser, venner, morgendagens prøve, hva de andre i klassen vil mene, osv. Alle er ikke klar over disse tankene, men de er der. Tanken kan være positiv, som; "Herlig! Det klarte jeg!" eller negative som; "Det nytter ikke, jeg kommer ikke til å få det til, likevel". Ved mental trening kan man trene på å bruke den indre stemmen på en konstruktiv måte, som kan øke troen på egne ferdigheter.

Bandura (1997) mener elevene som ser på evner som noe de tilegner seg gjennom innsats og arbeid, vil ikke oppleve at feilingen påvirker forventningen om mestring på en negativ måte. Føler elevene mestring kan dette påvirke deres valg av aktivitet, innsats og verdien de legger i den.

2.5 Limstrands undersøkelser

Limstrand (2003), gjorde en undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomstrinnet (8. – 10. trinn) i samarbeid med Salten friluftsråd og Nordland fylkeskommune. I undersøkelsen var det totalt 13 skoler som deltok. "Hensikten med undersøkelsen vår er å få kunnskap om tiltak som kan føre til mer eller bedre fysisk aktivitet blant ungdom, og i tillegg ha mulighet til å måle endringer over tid" (Limstrand, 2003:1).

"Undersøkelsen viser at 3 av 4 ungdommer driver med fysisk aktivitet eller trening mer enn to ganger i uken etter skolen, og 1 av 5 ungdommer kan betegnes som svært aktive i skolen og på fritiden. Derimot kan 1 av 10 ungdommer betegnes som inaktive.

Resultatene viser at et overveldende flertall har prøvd eller driver med friluftslivsaktiviteter utenom skolen. Det kommer frem at flertallet ønsker å være mer aktive, spesielt i forhold til egenorganisert aktivitet på skolen".

(Limstrand. 2003:33)

Sammenlignet med studiet mitt viser aktivitetsnivået det samme. I mitt studie var tre av fire (74 %) aktive, noe som også kommer til syne i Limstrands undersøkelser. I Limstrands undersøkelser er det en av ti som er inaktive, mens i min oppgave er det en større andel. Det kom frem at en av fire (26 %), var inaktive på fritiden.

”Det ser ut som om at ungdommen er aktiv når bl.a. trener, lærere og foreldre legger rammene til rette, som for eksempel i kroppsøvingstimene og på skolens aktivitetsdager” (Limstrand, 2003:33).

I undersøkelsen til Limstrand kommer det frem at elevene blir mer aktive dersom lærerne klarer å legge til rette for aktivitet. Dette samsvarer til en viss grad med mitt studie, der flere av respondentene ga uttrykk for dette i eget kommentarfelt. Jeg hadde ikke noen direkte spørsmål knyttet opp mot det. Dette var to av kommentarene fra spørreundersøkelsen, *"Det er viktig at læreren er flink til å organisere. Da får vi mer ut av timen ved å være mer aktive"* og *"Jeg liker når læreren setter opp en hinderløype som vi kan gjøre på egenhånd. Da holder jeg på mer, fordi da gjør jeg tingene jeg liker best"*. Jeg går ut fra at respondenten mener aktiviteten når han skriver "tingene".

2.6 European Youth Heart Study (EYHS)

EYHS undersøkte i perioden fra 1999 til 2000 fysisk aktivitet blant et utvalg av barn og unge i Oslo. Dette var en undersøkelse basert på fysisk aktivitet hos 9-åringer og 15-åringer. Det var totalt 410, 9-åringer og 350, 15-åringer som deltok i undersøkelsen.

Resultatene viste at 86 % av 9-åringene hadde et fysisk aktivitetsnivå som tilfredsstilte den anbefalte mengden fysisk aktivitet daglig, mens hos 15-åringene var det kun 55 % som tilfredsstilte anbefalingene.

Selv om EYHS så på anbefalingene og studiet mitt kun så på hvem som var aktive, ble resultatene svært like. Begge undersøkelsene kom frem til at antall aktive minsker med årene. I mitt studie utgjør prosentandelen 63 % (10. trinn, 15 år), mens EYHS

viser til 55 %. Årsaken kan være at EYHS millte fysiske aktivitet opp mot nasjonale anbefalinger, noe min oppgave ikke tok høyde for.

3 Metode

I dette kapitlet skal jeg ta for meg mitt arbeid rundt spørreundersøkelsen. Hellevik (2002:12), forstår metode som ”prinsipper og prosedyrer for innsamling, bearbeiding, analyse og tolkning av data”. Man kan si at metode er en måte vi kan tilegne oss forskjellige typer informasjon på, og det kan gjøres på forskjellige måter.

To av disse metodiske tilnærmingene kalles kvalitative og kvantitative metoder (Holme og Solvang, 1996). Hvilken metode man velger avhenger av informasjonen som skal innhentes. Begge metodene har sine sterke -og svake sider, og de kan være eller virke supplerende på hverandre.

Jeg har valgt en kvantitativ forskningsmetode i mitt spørreskjema. I denne delen av oppgaven vil jeg begrunne og belyse mitt valg av metodisk tilnæringsmåte. Jeg vil presentere valg av design, forvise utformingen av spørreskjema, beskrive gjennomføringen av spørreskjemaet og drøfte dilemmaer ved en kvantitativ spørreundersøkelse.

3.1 Deltakere

Det var 208 elever fra to utvalgte skoler i Skien Kommune som fikk spørreskjemaet, og alle ble besvart. Alle elevene svarte på undersøkelsene på skolen, da jeg ble enige med skolene at kontaktlærerne skulle sette av tid til dette i løpet av en uke. Det var 109 gutter og 99 jenter som svarte på undersøkelsen. De er i alderen 13-16 år. Av de som deltok på undersøkelsen var 154 elever aktive enten med en idrett eller fysisk aktivitet, derav 73 jenter og 81 gutter. Det var 54 elever som verken drev med en fysisk aktivitet eller idrett, derav 26 jenter og 28 gutter.

3.2 Spørreskjema

Spørreskjemaet bestod av 47 spørsmål på ti sider, og tok cirka ti minutter å besvare. Skjemaet bestod av seks deler; bakgrunnsinformasjon, hvordan elevene føler seg under en kroppsøvingstime, spørsmål som ser på koblingen mellom kroppsøving og idrett, idretten/fysiske aktiviteten de driver med, kroppsøvingstimen, og til slutt noen avsluttende spørsmål.

3.2.1 Sterke og svake sider

Det beste er å være klar over og akseptere at hver metodikk har begrensninger. Det er både fordeler og ulemper ved å bruke et spørreskjema som metode. Jeg vil nå komme nærmere inn på disse.

Det er to metodetilnærminger i kvalitative og kvantitative undersøkelser. En kvalitativ undersøkelse bygger på data i form av tekst i forbindelse med intervju og observasjon. Dette ender i en hermeneutisk analyse³. En slik analyse henger sammen med kvalitative undersøkelser, fordi man fortolker teksten man får ut av selve intervjuet eller observasjonen. I en kvantitativ undersøkelse er vi ute etter tall som kan tallfestes i forbindelse med for eksempel en spørreundersøkelse og et eksperiment. Denne formen for metode utgir en statistisk analyse.

En kvalitativ metode går i dybden og leter etter meningssammenhenger og en helhetsforståelse. Det skapes ofte en nærhet til de man forsker på. For eksempel intervju. En kvantitativ metode gjør motsatt å gir overfladisk informasjon og leter etter årsakssammenhenger og gir en begrenset forståelse. Denne type metode skaper en avstand til respondenten.

Et spørreskjema går i bredden. Det vil si at man har få variabler, men mange informanter. Få variabler vil si at svarene er standardiserte og det gir ikke respondenten frihet til å svare hva som helst. Dette kan være en ulempe ved at du ikke får "frie" svar, men en fordel fordi du skaper en avstand til informantene. Det kan være

³ Hermeneutikk er studiet av hva forståelse er og hvordan vi bør gå frem for å oppnå forståelse. Vi sier vi forstår noe når vi gjennom fortolkning oppnår en tilfredsstillende forklaring av ulike fenomener, tekster eller prosesser. Utrykket kommer fra gresk mytologi (Føllesdal m.fl. 1996)

mer sannsynlig at informanten opplever det lettere å svare ærlig, spesielt på delikate spørsmål. Eksempel på delikate spørsmål eller utsagn i min oppgave er blant annet påstandene; ”Jeg gruer meg til kroppøving” og ” Jeg opplever måling og testing foran andre elever ubehagelig”. Siden de er anonyme kan det være enklere å svare at de er enige i dette på et ark, enn ansikt til ansikt ved et intervju. Årsaken kan være at vi stilles i en vanskelig situasjon ansikt til ansikt, og ikke ønsker å fremstå annerledes en andre.

En spørreundersøkelse er ganske lett å få gjennomført. Dessuten kreves det som regel lite ressurser for å få det til. I mitt tilfelle krevde det litt mer arbeid. Siden skolene hadde vanskeligheter med å få gjennomført spørreundersøkelsen elektronisk måtte jeg utføre den på gamle måten, via papir. Dersom jeg skulle fått det til elektronisk hadde innsamlingen tatt mye lengre tid. Årsaken til det var at skolene hadde dårlig med tilganger til datamaskiner, så da måtte lærerne fått mye lenger tid på seg til å gjennomføre. Ulempen med denne innsamlingen var at det var tidskrevende å overføre dataene fra papirform til elektronisk.

Jeg var rundt på skolene i forkant av utgivelsen av spørreskjemaene og pratet med lærerne. I tillegg var jeg tilgjengelig på telefon om det skulle være noe både før, under og etter at spørreskjema var blitt besvart, i tilfelle det var noen problemer som dukket opp. Med en slik innsamling der jeg var tilgjengelig for lærerne, kunne jeg eventuelt svare på misforståelser rundt spørsmålene (Dalland, 2007).

Noen haker ved en spørreundersøkelse vil det alltid være. Ved faste spørsmål (variabler) har informanten lite kreativitet, det vil si at svarene er låste (for eksempel: kryss av fra en til syv på spørsmålet: jeg liker fotball) og skaper ikke noen helhetsforståelse. Svarprosenten kan bli lav, man har ikke kjennskap til personenes identitet og man kan dermed få dårlig kontroll. Årsaken til at svarprosenten kan bli lav er at elevene ikke ønsker å bruke egen fritid⁴ eller at de ikke bringer spørreundersøkelsen tilbake til skolen. Gjennomføringen tar som regel lang tid og det kan oppstå misforståelser i forbindelse med noen av spørsmålene eller utsagnene.

⁴ Elevene interesser seg ikke for temaet eller ser ikke poenget ved undersøkelsen og unnlater å svare. Dersom spørreundersøkelsen blir utlevert når elevene har det hektisk med skole og fritidsaktiviteter, kan de også glemme å svare.

Jeg har gjort noen tiltak for å få svarprosenten enda høyere enn vanlig. Skolene var samarbeidsvillige og lot meg utføre spørreundersøkelsen på skolen i skoletiden. Elevene slapp dermed å bruke ”egen fritid” på besvarelsen. Dette har mest sannsynlig ført til høyere svarprosent. Lærerne fikk et eget skriv der jeg redegjorde for forståelsen av spørsmålene. Elevene ble orientert om dette på forhånd. Dersom spørsmålene eller ordene var vanskelige, kunne lærerne gi meg en tilbakemelding. I den forbindelse jeg løste innsamlingen av spørreundersøkelsene på, fikk jeg 100 % svarprosent.

3.3 Innsamlingsprosedyre

Da spørreskjemaet var ferdig utviklet, hadde jeg en pilotundersøkelse med tre elever fra en annen ungdomsskole. Her fikk jeg tilbakemeldinger på forskjellige deler av spørreskjemaet som forbedret forståelsen. Noen utsagn ble bedre definert og skalaen ble gjort tydeligere enkelte steder. Pilotundersøkelsen ble gjort for å unngå misforståelser. Samtidig kunne jeg se om jeg ønsket å utfylle med noen andre spørsmål på bakgrunn av deres tilbakemeldinger. De brukte fra seks til ti minutter å besvare skjemaet. De skulle nominere fra en; dårlig, to; ok og tre; bra, på om de synes det ble kjedelig å krysse av eller om undersøkelsen var for lang. Alle tre besvarte spørsmålet med 3; bra. Jeg ville unngå at spørreskjemaet skulle oppfattes som langtekkelig og kjedelig. Dersom elevene oppfatter spørreskjema som langtekkelig, har de antagelig lettere for å sette vilkårlige kryss i rutene eller unnlate å svare.

Jeg tok kontakt med rektorene på de to utvalgte skolene i Skien Kommune for å høre om deres skoler var interessert i å delta. Dette skjedde først via en mail til begge skolene. Her gjorde jeg rede for tema, problemstillinger og spørreskjemaet. De kom med positive tilbakemeldinger, og vi ble enig om tid for datainnsamling. Rektorene har hjulpet til med å informere foresatte, elever og lærere om undersøkelsen.

Datainnsamlingen skjedde på de to utvalgte skolene våren 2014. Kontaktlærerne fikk en uke på seg til å sette av 10-15 minutter til undersøkelsen. Etter endt uke, samlet jeg inn all informasjonen. Fra den ene skolen, heretter omtalt som skole I, deltok 156 elever, og fra den andre skolen, heretter omtalt som skole II deltok 52 elever. Elevene kunne velge å sette kryss i ruten ”ønsker ikke å delta”, men alle besvarte.

3.4 Sammenheng mellom variabler

”Begrepet ”sammenheng” i samfunns- vitenskapelig metode analyseres ofte gjennom bruk av bivariat analyse” (Barland og Tangen, 2009:31). Her betraktes en variabel som ”uavhengig” og en annen som ”avhengig”, dvs. man antar at den uavhengige variabelen vil virke inn på den uavhengige. I mitt studie er kjønn og klassetrinn eksempler på uavhengige variabler. Aktiv og nervøs (hvordan de føler seg under kroppsøvingens gang) er eksempler på avhengige variabler. For eksempel er det forståelig at klassetrinn er uavhengig om en person er fysisk aktiv på fritiden eller ikke. Klassetrinnet lar seg ikke påvirke av fysisk aktivitet på fritiden. Dersom klassetrinnet var avhengig av fysisk aktivitet i fritiden, ville man skifte klasse alt ettersom man var fysisk aktiv eller ikke på fritiden. Derimot blir nervøs sett på som en avhengig variabel, det vil si at jenter føler seg mer nervøse under kroppsøvingstimens gang, enn gutter. Følelsen du har under kroppsøvingens gang er slik sett avhengig av hvilket kjønn du har.

3.5 Validitet og reliabilitet

Reliabilitet og validitet handler om nøyaktigheten i datainnsamlingen, og om jeg har fått målt det jeg ønsker.

En enkel SPSS frekvenskjøring på samtlige variabler viser at den elektroniske lesningen ikke har resultert i feil. For eksempel har jeg ingen missing (m), det vil si at alle svarene var gyldige. Grunnen er mest sannsynlig at jeg ikke har noen spørsmål om for eksempel vekt eller høyde. Der er risikoen for at respondentene kan oppgi høyde på for eksempel 25 centimeter.

Det er noen av respondentene som har unngått å svare på enkelte spørsmål. Grunnen til at respondenten ikke har avgitt svar kan være flere. Den sterkeste er mest sannsynlig at eleven ikke har forstått spørsmålet, og latt vær å svare. De trenger heller ikke å hatt noen oppfatning eller mening om akkurat det temaet (selv om det var en egen kolonne for vet ikke). En annen grunn for eksempel i siste spørsmål der elevene kunne fortelle fritt om negative og positive hendelser i kroppsøving. Eleven kan frykte at historien skal bli gjenkjent, selv om det var ganske tydelig at undersøkelsen var anonym.

I noen av spørsmålene i undersøkelsen er det relativt mange som har krysset av i ruten for ”vet ikke” eller ”verken enig eller uenig”. Dette var særlig spørsmål som omhandlet tilpasset opplæring i skolen. Det kan tyde på at kompetansen til elevene er liten på dette temaet. Likevel er slike alternative viktige for å unngå å tvinge respondenten til å gi et svar i en eller annen retning, selv om ikke deres syn på saken kommer frem. Det kan være respondenten ikke har gjort seg opp meninger på disse spørsmålene. Noen kan hevde at å svare på spørsmål kan være mangel på interesse eller sløvheter, men det er viktig å vite at det er ikke alt vi kan eller har noen mening om. Likevel er det viktig å få deres svar.

Jeg mener måten jeg har målt fysiske aktiviteter på fritiden og elevens nysgjerrighet på faget skapt av lærerne (målt subjektivt – fra elevens ståsted) er, både reliabel og valid med de forbehold som er nevnt over.

3.6 Mulige feilkilder

Jeg skal nå se nærmere på problematisering av undersøkelsen hvor jeg peker på hva som kan være mulige feilkilder når elevene har besvart undersøkelsen. Jeg vil vise til tre forskjellige årsaker som jeg har fokusert på.

- A) Det er en vanskelig aldersgruppe å henvende seg til. Noen vil svare samvittighetsfullt på det de blir spurt om, andre vil bare krysse av vilkårlig for å bli ferdig med noe de ikke skjønner vitsen med.
- B) Spørsmålsformuleringene – kan de misforstås? I en gjennomsnittsklasse, er det stor variasjon i språkkompetanse. Noen elever er fremmedspråklige og svarer kanskje selv om de ikke helt klarer å dekode spørsmålsformuleringen. Noen sliter med dysleksi-varianter. De har allerede nok vansker med lærebøkene som er tilpasset trinnet, finner formuleringene utfordrende, men svarer allikevel.
- C) Det er en emosjonelt ladd aldersgruppe jeg har henvendt meg til. Nettopp gym og idrett kan aktivere en tapsfølelse mange kjenner på. Hvis så, kan det være at svarene som avgis er farget av dette og får en negativ valør.

4 Resultater

Det ble antatt at elevene ville prøve ut fysiske aktiviteter eller idretter på fritiden, dersom de fant dette interessant på skolen. Det ble også antatt at lærerne ikke forsøkte å gjøre elevene nysgjerrig på aktivitetene elevene har i kroppsøvingen.

Jeg har valgt å presentere resultatene i tråd med hypotesene. Først vil jeg gi en oversikt over antall aktive og inaktive elever. Dernest elevens syn på å forbedre kroppsøvingens karakteren sin. Så skal skolens betydning for fysisk aktivitet i fritiden presenteres. Videre skal jeg se nærmere på ungdomsskoleelevenes holdninger til å være mer aktive på fritiden. Deretter vil jeg se på populariteten og viktigheten av faget kroppsøving, målt subjektivt fra elevenes side. Videre sier jeg noe om elevenes syn på tester i kroppsøving. Så vil tilpasset opplæring både i forbindelse med skolene jeg har undersøkt og den generelle oppfatningen av tilpasset opplæring finne sted. Til slutt vil jeg presentere elevens tilknytning til den fysiske aktiviteten de driver med på fritiden.

Jeg har i mine resultater koblet flere av spørsmålene opp mot klassetrinn, kjønn, aktive/inaktive, og skoler. Dersom det ikke står noe spesielt om dette, har jeg ikke funnet noen signifikante funn. Et eksempel kan være antall aktive. Dersom det ikke er noen signifikante funn: for eksempel at aktivitet/inaktivitet er lik på kjønnsfordeling, trinn eller skole står ikke dette oppført som noen kommentar. Dersom fordelingen er ulik på for eksempel 8. -og 10. trinn vil dette komme frem. Et eksempel: Jeg viser til funn av aktive i studiet. Siden det er et signifikant funn at det er stor forskjell på antall aktive i 8. trinn i forhold til 10. trinn vil det komme frem som kommentar.

4.1 Aktivitet

På direkte spørsmål om; "*driver du med noen idrett/fysiske aktiviteter på fritiden?*", svarte 74 % at de drev med en aktivitet på fritiden, mens 26 % gjorde ikke (se tabell 4.I.I i vedlegg).

Tabell 4.I.2 viser at det er en klar forskjell på antall aktive fra 8. - 10. trinn. Det fremgår at andelen inaktive økte jo høyere man kommer på klassetrinnet. Tabellen viser at vi går fra 83 % aktive i 8. trinn, til kun 63 % aktive på 10. trinn. Det fremgår ikke i tabellen hvor aktive de er, kun at de er aktive minst en gang i uken.

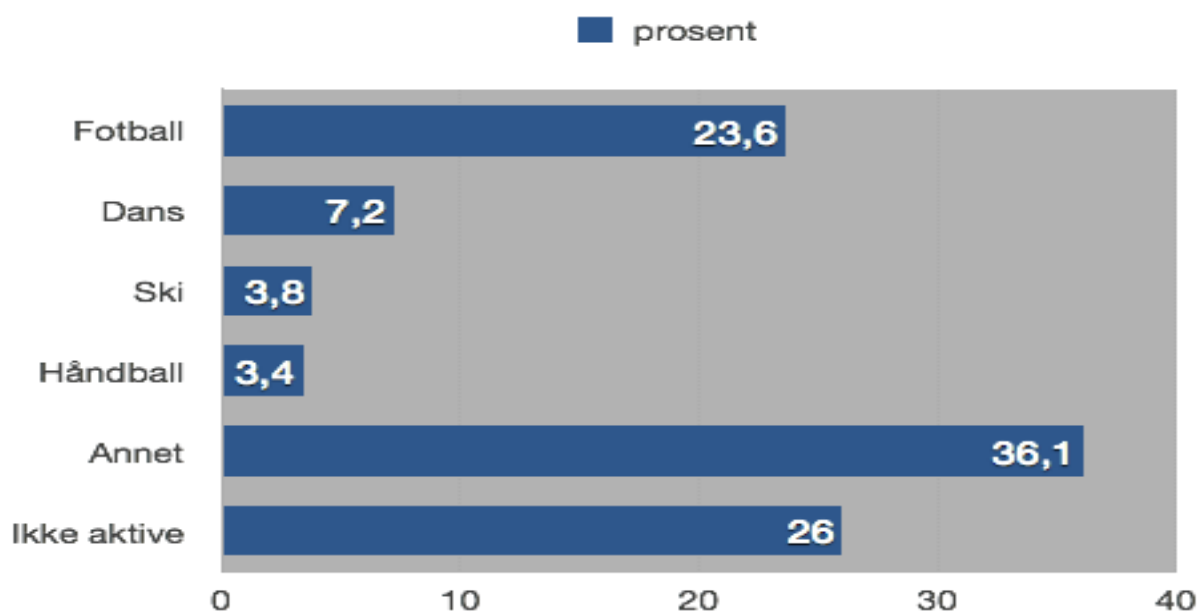
TABELL 4.I.2: AKTIVITET PÅ FRITIDEN FORDELT PÅ KLASSETRINN (PROSENT)

Aktive	8.Trinn	9.Trinn	10.Trinn	Totalt
Prosent	83	79	63	74

Aktiviteter elevene driver med på fritiden

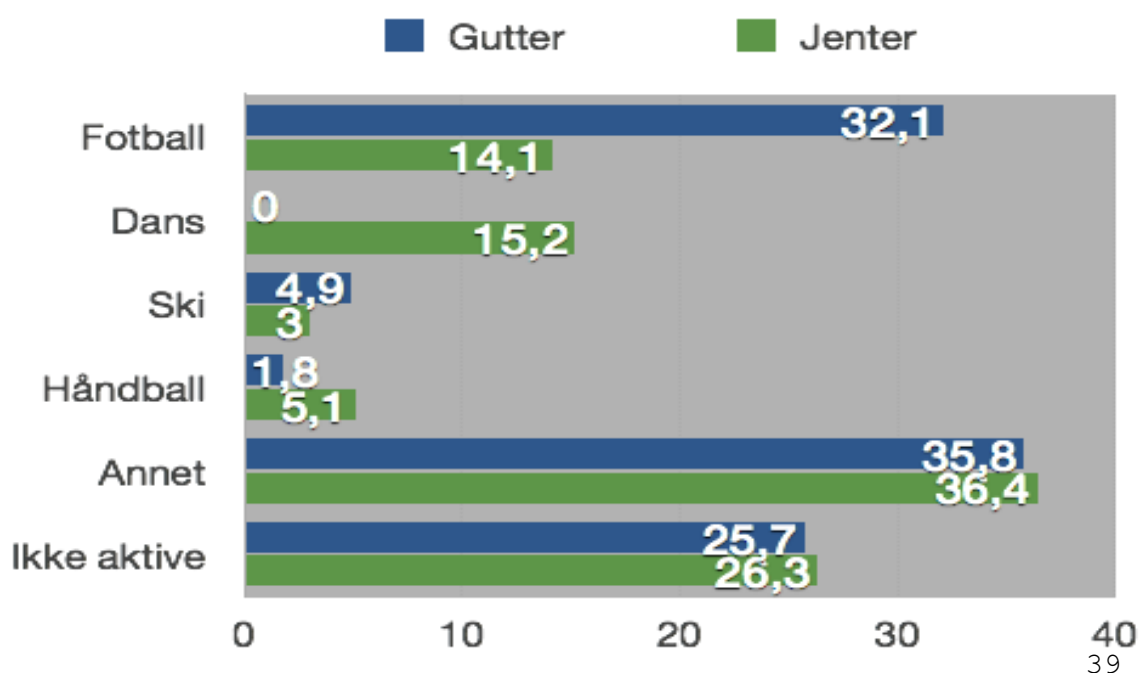
Omfanget av de forskjellige aktivitetene kom frem på et spørsmål, der respondenten skulle fortelle hvilke fysiske aktiviteter som ble drevet i fritiden. Fotball seilet opp som den største aktiviteten av alle. Det fremgår av figur 4.I.3 at 36,1 % drev andre aktiviteter enn det jeg har satt opp som alternativer. Svarene kom frem på spørsmålet; "*hvilken idrett/aktivitet driver du med på fritiden?*", og ble fordelt ut på mange forskjellige aktiviteter. Aktivitetene som var oppgitt var blant annet frisbeegolf, klatring, friluftsliv, golf, tennis og basket.

FIGUR 4.I.3: AKTIVITETER SOM ELEVENE DRIVER MED PÅ FRITIDEN (PROSENT)



Figur 4.I.4 viser oversikten over aktivitetene elevene drev med fordelt på kjønn. Fotball ble målt til den største aktiviteten i min undersøkelse. Likevel var det et flertall av gutter som drev denne idretten. Hos jentene dominerte dans, og til gjengjeld var det ingen gutter i denne kategorien. For jentenes del fulgte fotball rett bak dans, og var dermed også en stor idrett hos jentene. Det var 36 % av begge kjønn som utgav at de drev med en annen idrett enn de fire som var oppgitt, men det var ingen aktivitet som var større en fotball og dans.

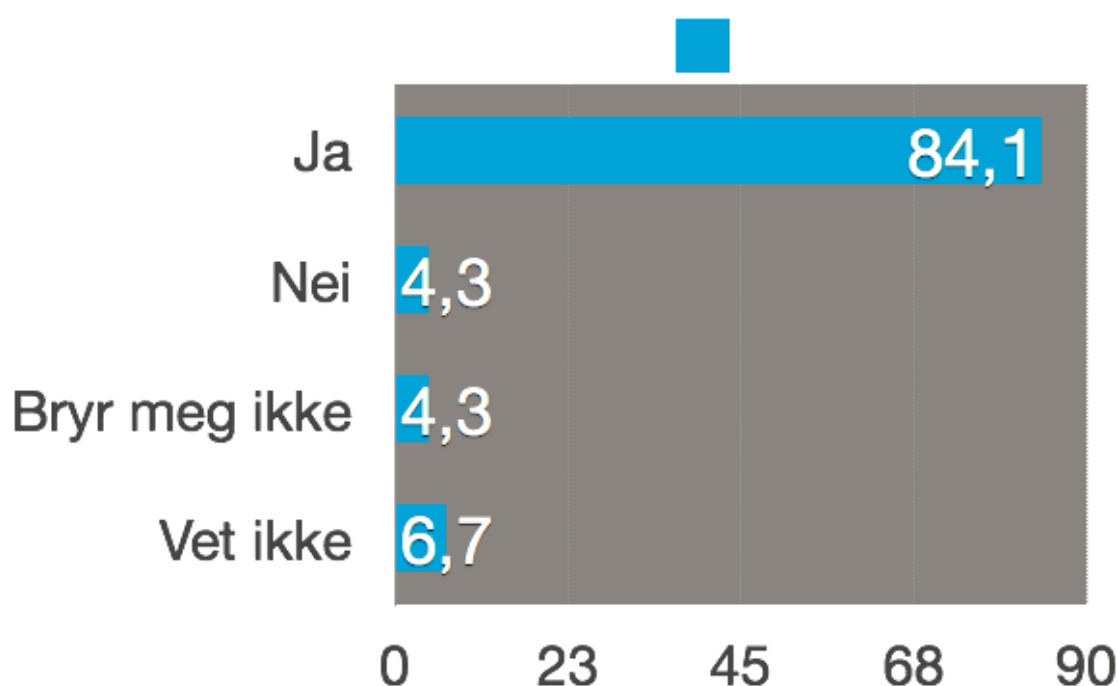
FIGUR 4.I.4: AKTIVITETER SOM ELEVENE DRIVER MED PÅ FRITIDEN FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT)



4.2 Forbedring av kroppsøvingsskarakteren

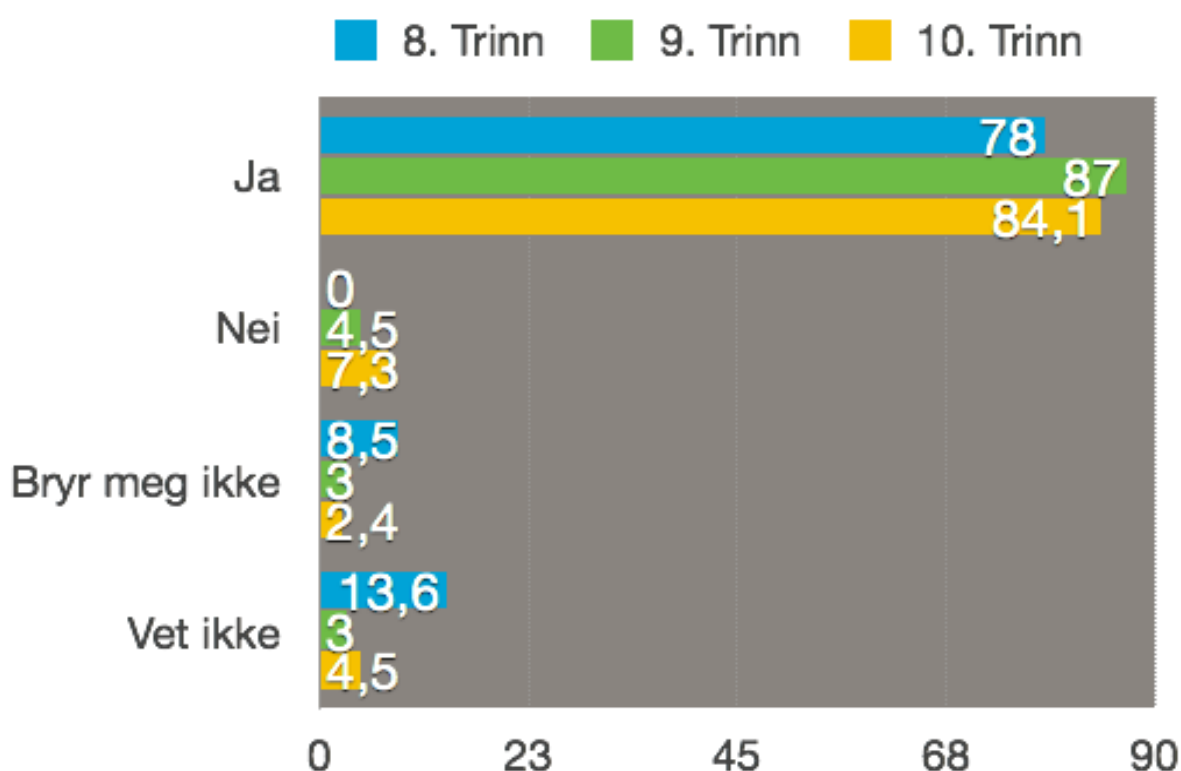
I figur 4.2.I ser vi at 84 % ønsker å forbedre karakteren sin i kroppsøving. En kommentar her var at noen av de som har svart nei (ønsker ikke å forbedre), har lagt til en kommentar om at de har karakteren seks. Det vil si at de ikke kan oppnå noen bedre karakter. Muligens kunne prosenten vært enda litt høyere, om karakteren seks hadde blitt strøket fra listen. Spørsmålet var; "*Ønsker du å forbedre din kroppsøvingsskarakter?*".

FIGUR 4.2.I: ELEVERS SYN PÅ Å FORBEDRE KARAKTEREN I KROPPSØVING (PROSENT)



Er det en sammenheng mellom klassetrinn og ønsket om bedre karakteren? I figur 4.2.2 ser jeg at det er en økning på antall prosent fra 8.-10. trinn. Likevel er ønsket om å bedre karakteren størst i 9. klasse. Det er naturlig å tenke at man ønsker en bedre karakter i 10. klasse, siden det er avgangskarakter og den du søker videre skolegang med. Likevel var det ikke noen klar indikasjon på at de eldste hadde størst ønske på å forbedre kroppsøvingsskarakteren sin.

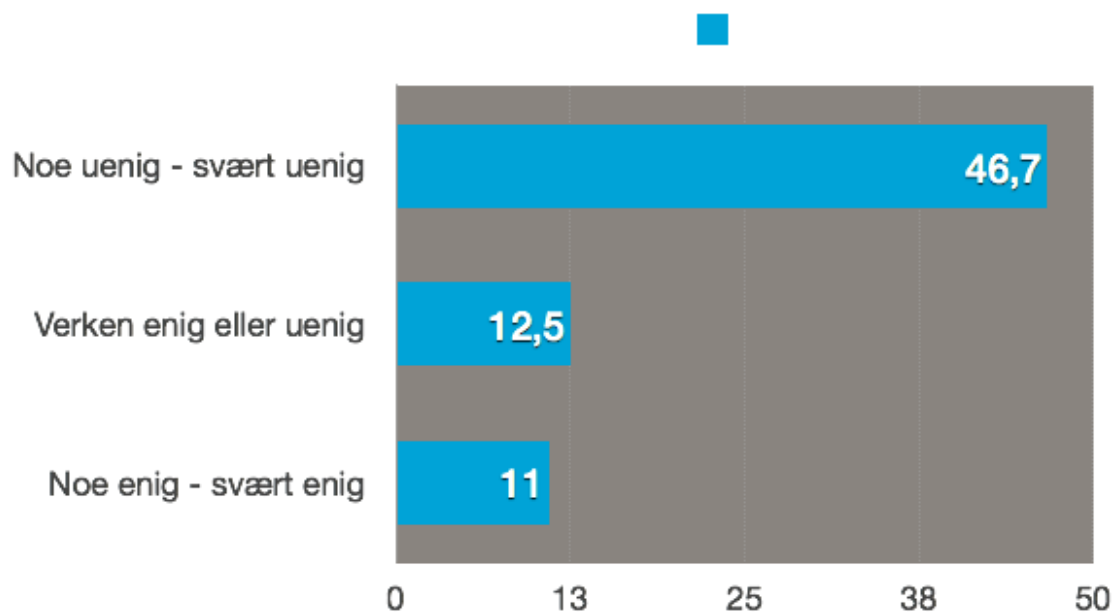
FIGUR 4.2.2: ELEVERS SYN PÅ Å FORBEDRE KARAKTEREN I KROPPSØVING FORDELT PÅ KLASSETRINN (PROSENT)



4.3 Har skolen noen betydning for at elevene driver idrett eller fysisk aktivitet på fritiden?

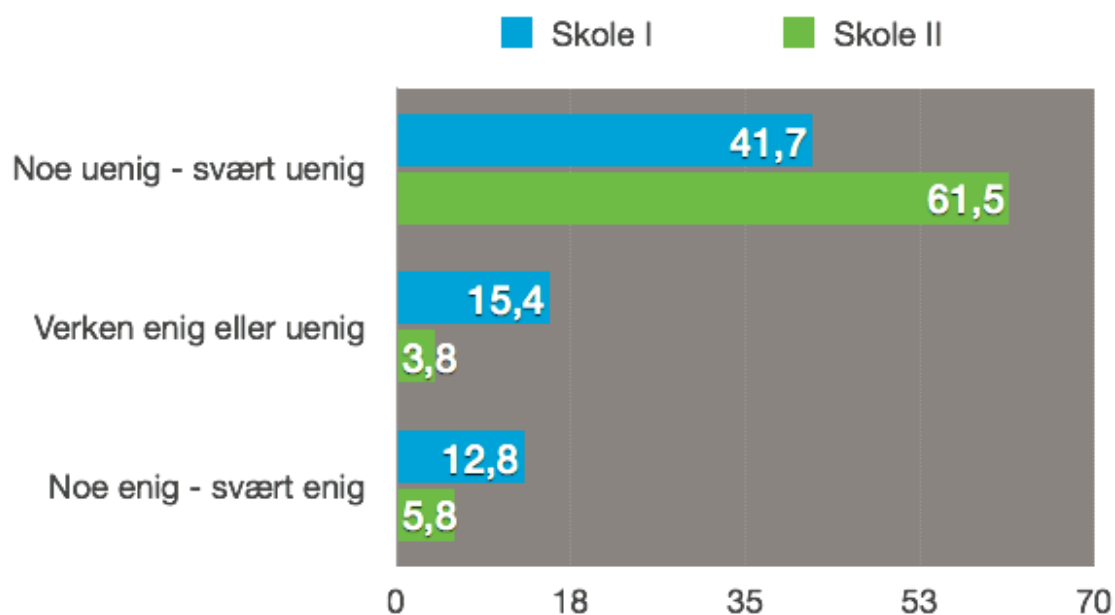
På utsagnet; "Skolen har mye å si for at jeg driver med en idrett/aktivitet i dag", skulle kun besvares av de elevene som var aktive på fritiden. Svarskjemaet hadde åtte ruter, hvor en var svært uenig, mens syv var svært enig. Rute nummer åtte, var for de elevene som ikke viste eller hadde gjort seg opp noen mening om temaet. 11 % ligger innenfor kategorien fra noe enig til svært enig (rute fem-syv). Fra noe -til svært uenig (rute en-tre) i at skolen har noen betydning for at de driver fysisk aktivitet i fritiden ligger 46,7 %. Resultatet som fremgår i figur 4.3.I viser at skolene har generelt lite påvirkning på elevens fritidsaktiviteter.

FIGUR 4.3.1: SKOLEN HAR BETYDNING FOR AT JEG DRIVER FYSISK AKTIVITET (FA) PÅ FRITIDEN (PROSENT)



Det kan tenkes at skolene har forskjellig miljø, og derfor også ulik påvirkning på elevene. Det fremkommer også av figur 4.3.2, der vi ser at skole II har 19,8 % større uenighetsgrad enn skole I. Ved skole II, er det kun nesten 5,8 % som mener at skolen er en grunn til at de driver med en fritidsaktivitet.

FIGUR 4.3.2: SKOLEN HAR BETYDNING FOR AT JEG DRIVER FYSISK AKTIVITET (FA) PÅ FRITIDEN FORDELT PÅ SKOLENE (PROSENT)



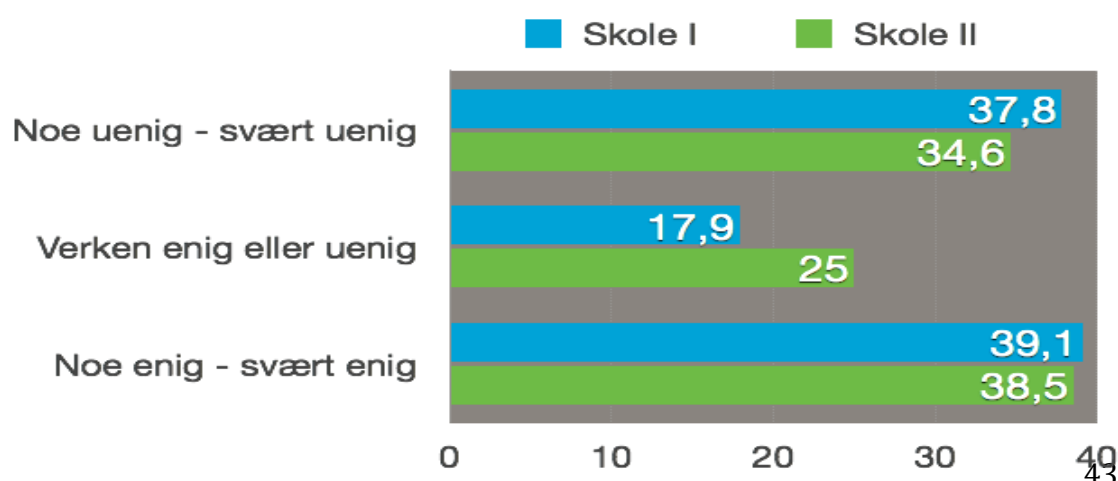
Nysgjerrighet til aktivitetene i kroppsøvningsfaget skapt av læreren

På utsagnet; "Jeg føler at lærerne prøver å få meg interessert og nysgjerrig når vi har ulike aktiviteter i kroppsøving", svarer 37 % (se tabell 4.3.3 i vedlegg s.) av elevene at de er fra noe uenig til svært uenig. Cirka to av fem, mener dermed at læreren ikke klarer å skape nysgjerrighet for aktiviteten i faget. Spørsmålet er generelt, og tar ikke hensyn til at disse elevene kan oppleve nysgjerrighet en gang i blant. Likevel, på et generelt grunnlag er det mange elever som ikke opplever at nysgjerrigheten deres ikke våkner når de har faget kroppsøving.

Likevel er det også 39 % som er fra noe enig til svært enig at kroppsøvningslærerne prøver å få de nysgjerrig på aktiviteten. Det er derfor en spredning i svarene, og årsaken kan være holdningen elevene møter timen med. Det kan også skyldes lærerens kompetanse, derfor følte jeg at det var naturlig å sammenligne skolene.

Det fremgår av figur 4.3.4 at når spørsmålet krysskjøres mot fordelingen på skolene framkommer det ingen forskjeller som er signifikante. Årsakene kan være fler, men vi er alle forskjellige. Derfor kan den enkelte lærer oppfattes kjedelig av noen, mens andre synes læreren er topp. Likevel har disse skolene ingen krav til fagkompetanse til læreren i kroppsøving, og dette kan være en årsak til slik spredning. Det kunne vært spennende å sett på forskjellene hos en klasse med ufaglært lærer, kontra en klasse med faglærer. Det kan også skyldes hvordan holdning elevene har når de inntar kroppsøvingstimen. Dersom de har lav interesse når de kommer til timen, kan det skape vanskeligheter for læren.

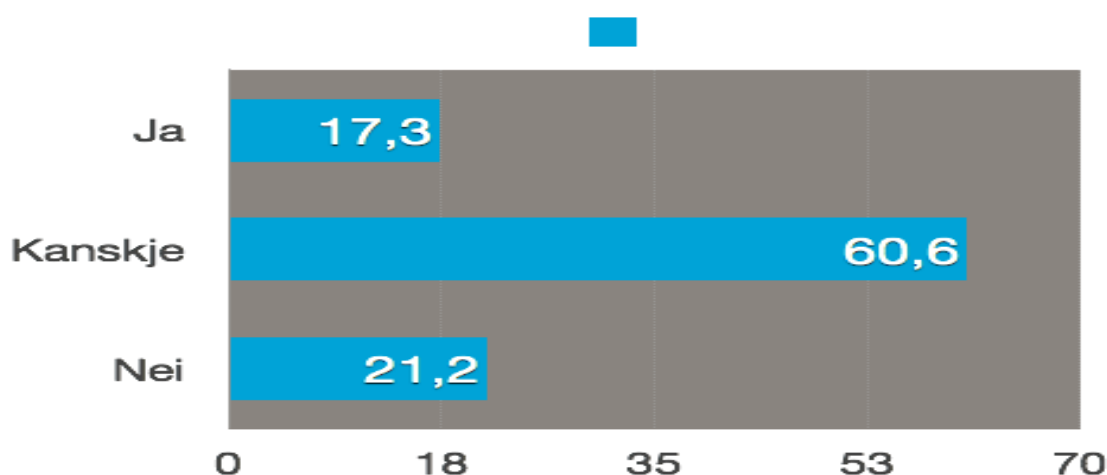
FIGUR 4.3.4: NYSGJERRIGHET TIL AKTIVITETENE I KROPPSØVINGSFAGET SKAPT AV LÆREREN FORDELT PÅ SKOLENE (PROSENT)



4.4 Ville elevene prøvd ut idrett fysisk aktivitet dersom de fant det interessant?

Ved direkte spørsmålet; "Dersom du opplevde aktiviteter eller idretter som dere har på skolen som interessant, ville du ha sjekket det ut på fritiden din?", var det kun 21,2 % som gav uttrykk for at det var helt uaktuelt.

FIGUR 4.4.I: VILLE DU PRØVD UT EN FYSISK AKTIVITET PÅ FRITIDEN DERSOM DU HADDE OPPLEVD DEN INTERESSANT I KROPPSØVINGSTIMEN? (PROSENT)



Når jeg krysskjørte spørsmålet mot kjønn, klassetrinn, skolene, og aktive var det signifikante funn. Først ser vi i tabell 4.4.2, at det er en større villighet til å prøve en fysisk aktivitet på fritiden, for de som allerede er inaktive. Denne gruppen er kanskje den viktigste å nå frem til, siden de nå er det vi kaller inaktive. Det fremgår derfor i tabellen at det ligger til rette for at flere ønsker å være aktive. Gruppen som sier at det er uaktuelt å prøve ut en aktivitet på fritiden, er det samme både for aktive og inaktive. Årsaken til at 20,4 % av de inaktive ikke vil prøve en fysisk aktivitet på fritiden kan være flere. Den største årsaken er muligens at de finner glede i en annen setting, som for eksempel korps.

Årsaken til at de aktive har lavere prosentandel på ja, er at de allerede er så aktive at de ikke har tid til mer. Det er totalt 21,4 % av elevene ved skolene som har avist at de vil oppsøke en idrett eller aktivitet dersom de fant den interessant under kroppsøvingstimen. Noen av disse elevene har skrevet en liten kommentar ved siden av spørsmålet. Av disse ble det blant annet sagt: "Har ikke tid", "Rekker ikke mer enn det jeg holder på med fra før", "Nei, er veldig aktiv" og "Ser ikke noen mulighet til å

klare flere idretter". Det var noen av disse elevene som oppga hele fire til fem fysiske aktiviteter de drev med på fritiden.

TABELL 4.4.2: VILLE DU PRØVD UT EN FA DERSOM DU OPPLEVDE DEN SPENNENDE I KROPPSØVINGSTIMEN FORDELT PÅ AKTIVE (PROSENT)

	Aktive	Inaktive
Ja	13,6	27,8
Kanskje	63,6	51,9
Nei	21,4	20,4

Det fremgår i tabell 4.4.3 at 8. trinn, der flest er aktive, oppgav kun 10,2 % at de ønsket å prøve en idrett eller aktivitet dersom de fant den interessant. Deretter stiger den til 16,4 % for 9. trinn og hele 23,2 % for 10. trinn. Der det er mest frafall fra fysisk aktivitet (se tabell 4.I.I), er også tallene høyest på å forsøke fysisk aktivitet på fritiden. En av fem (23,2 %) i 10. klasse kunne tenkt seg å prøve ut en fysisk aktivitet dersom de fant den interessant, mens fire av fem kanskje ville prøvd ut.

Det er totalt 17,3 % av alle elevene som ville prøvd ut en idrett eller aktivitet om de fant den spennende på skolen. Likevel, når elevene blir eldre, desto fler kan tenke seg å prøve ut en fysisk aktivitet dersom den oppleves spennende på skolen.

TABELL 4.4.3: VILLE DU PRØVD UT EN FYSISK AKTIVITET DERSOM DU OPPLEVDE DEN FYSISKE AKTIVITETEN SPENNENDE I KROPPSØVINGSTIMEN FORDELT PÅ KLASSETRINN (PROSENT).

Klassetrinn	8. Trinn	9. Trinn	10. Trinn	Totalt
Ja	10,2	16,4	23,2	17,3
Kanskje	62,7	55,2	63,4	60,6
Nei	25,4	28,4	12,2	21,2

Skole I er mer villig til å utforske de fysiske aktivitetene på fritiden enn skole II. Skole I har 10 % større andel som angir at de ville testet ut en fysisk aktivitet (se

tabell 4.4.4 i vedlegg). Årsaken er vanskelig å si, men det kan ha noe nærforliggende med de forskjellige nærmiljøene å gjøre.

Når jeg krysskjørte spørsmålet mot kjønn, var det et signifikant funn på "ja" (se figur 4.4.5 i vedlegg). Det var 10 % flere jenter enn gutter som ville prøvd ut en fysisk aktivitet (22,2 % hos jentene).

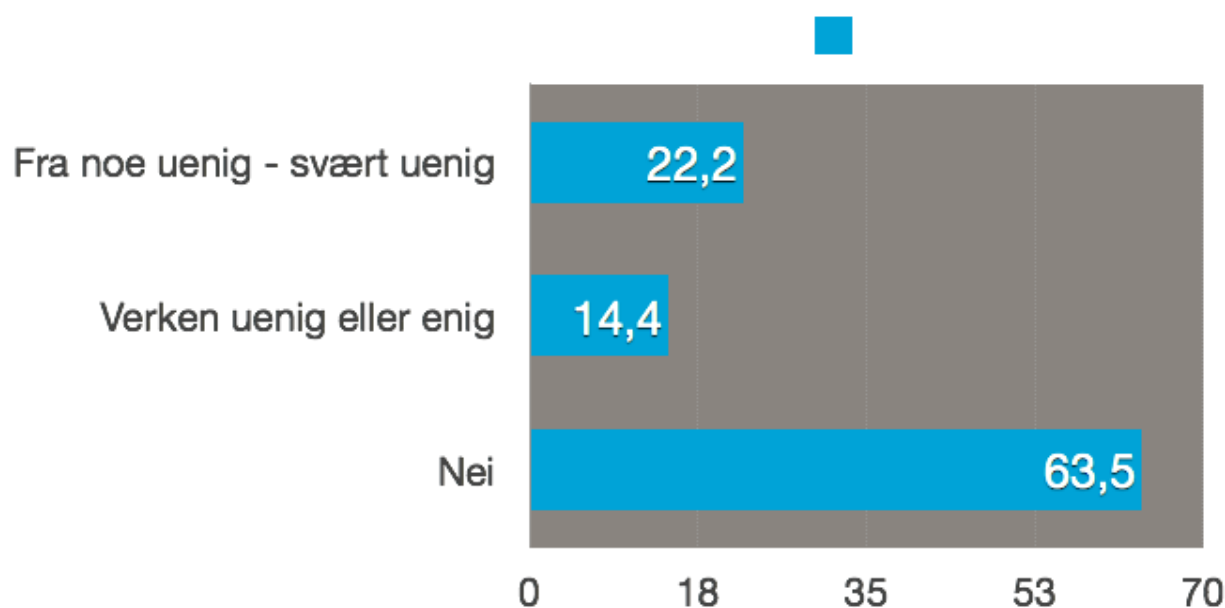
4.5 Viktigheten og populariteten til faget

Ved å se på hvor viktig faget er for elevene, vil det skaffe oss en anelse om hvorvidt faget er godt likt eller ikke. Dersom faget er godt likt er det naturlig å tenke at elevene legger mer i innsatsen, og omvendt.

Viktigheten av kroppsøving

I det store og det hele synes skoleungdommen at kroppsøving er viktig. Hele 63,5 % oppgir at de er noe- til svært enig at kroppsøving er viktig.

FIGUR 4.5.1: ELEVENES SYN PÅ VIKTIGHETEN AV KROPPSØVING (PROSENT)

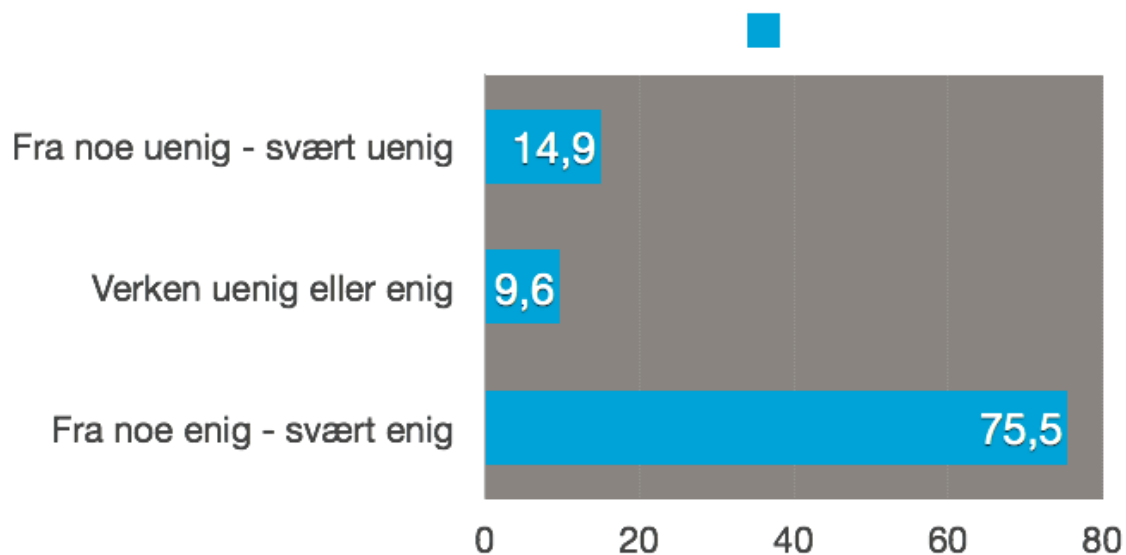


I figur 4.5.2 kommer det frem at 72,5 % av guttene er fra noe enig til svært enig at kroppsøving er viktig for de (se figur 4.5.2 i vedlegg). Jenter synes også kroppsøving er et viktig fag, og figur 4.5.2 viser at 53,5 % er noe- til svært enig. Videre ser vi at 17,4 % av guttene og 27,3 % av jentene er noe- til svært uenig i utsagnet.

Popularitet til kroppsøvingsfaget.

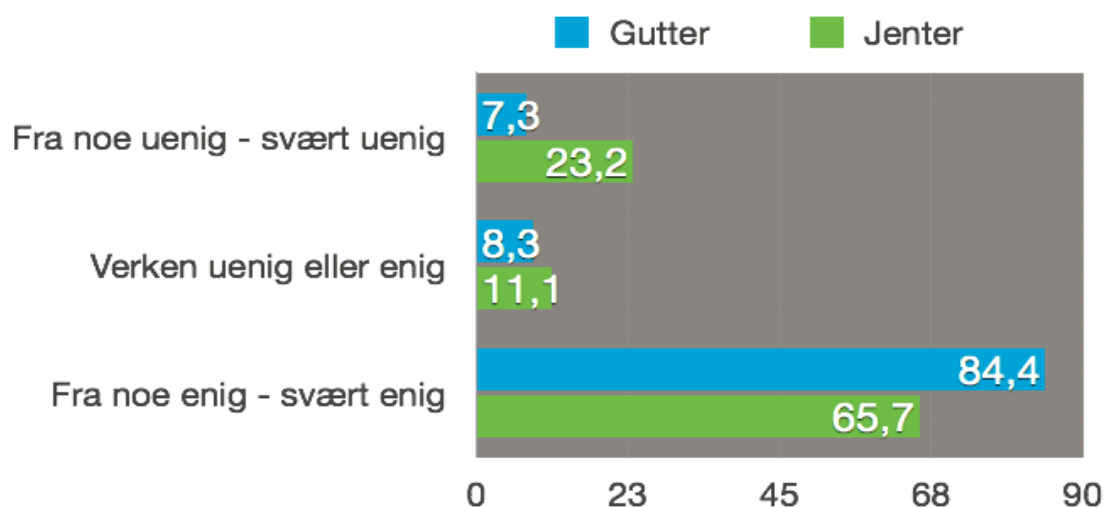
Kroppsøving er et populært fag, og det hadde vært interessant å målt det praktiske faget opp mot teoretiske fag. 75,5 % oppgir at de liker kroppsøving, mens kun 14,9 % ikke gjør det.

FIGUR 4.5.3: JEG LIKER KROPPSØVING (PROSENT)



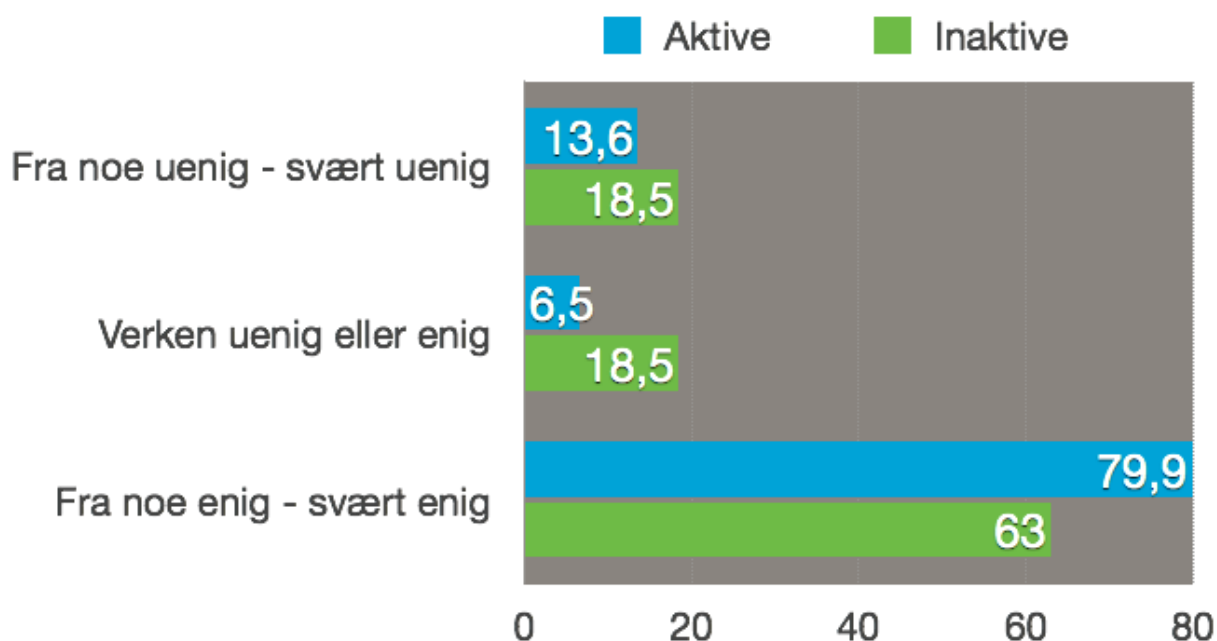
I figur 4.5.4 ser vi at guttene liker kroppsøving bedre enn jentene, derav 84,4 % av guttene som er noe- til svært enig at de liker kroppsøving, mens det hos jentene kun er 65,7 %. Vi ser også at forskjellen mellom guttene og jentene som misliker kroppsøving er merkbar med 15,9 %, hvor jentene misliker faget mest.

FIGUR 4.5.4: ELEVENE LIKER KROPPSØVING FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT)



I noen grad er det også forskjeller mellom skole I og skole II. Elevene ved skole I liker faget kroppsøving noe mer enn skole II (se figur 4.5.5 i vedlegg). Det er likevel kun 3 % som utgjør forskjellen, derfor er det ikke noe signifikant funn.

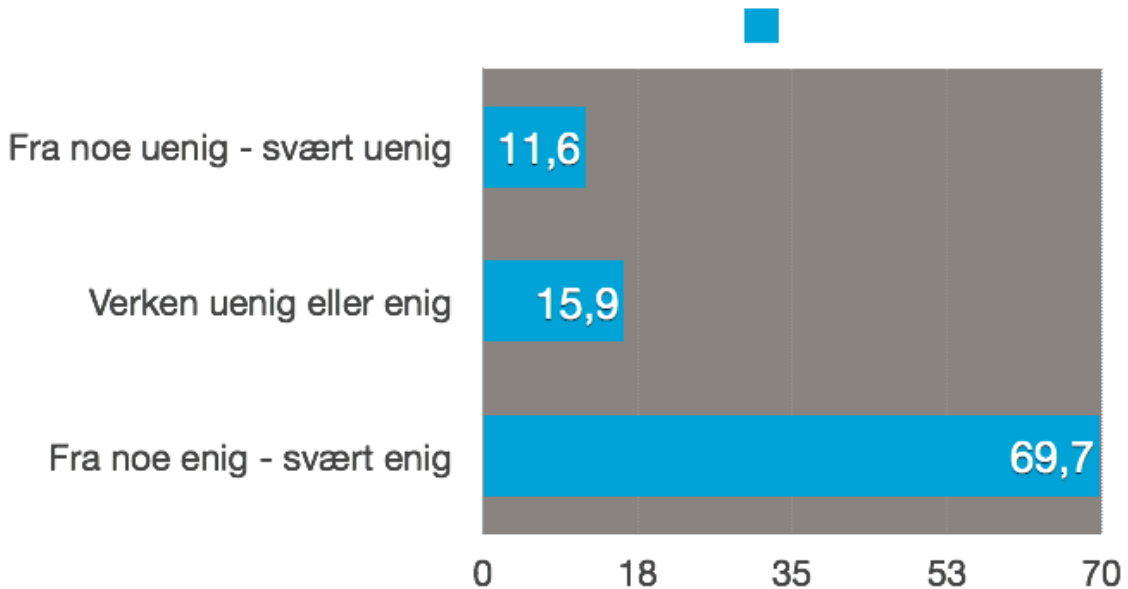
FIGUR 4.5.6: ELEVENE LIKER KROPPSØVING FORDELT PÅ AKTIVE (PROSENT)



De aktive liker kroppsøving mer enn de som er inaktive. Årsaken kan være naturlig, med tanke på at de driver med en fysisk aktivitet på fritiden og vil i kroppsøvingsfaget få utfordringer med noe de liker. Som jeg skal komme nærmere inn på senere i oppgaven, opplever inaktive testing som ubehagelig. Derfor kan det også være komplekse årsaker til forskjellen mellom aktive og inaktive.

4.6 Testing og måling av ferdigheter, samt ubevelhag ved testing

FIGUR 4.6.I: DET ER MYE TESTING OG MÅLING AV FERDIGHETER I KROPPSØVING (PROSENT)



På utsagnet; "*Det er mye testing og måling av ferdigheter i kroppsøving*", besvarte 69,7 % av elevene at de var noe -til svært enig. Siden det er relativt mye testing i kroppsøving er det naturlig å få svar på hvordan elevene opplever det?

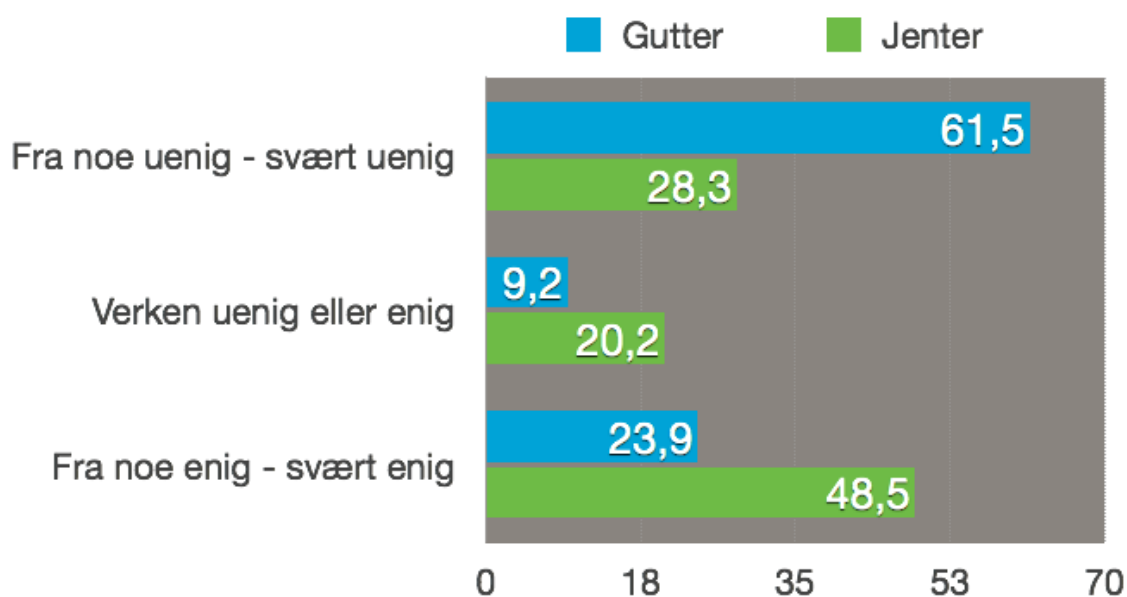
Det er relativt mange som synes det å bli testet foran medelever er ubehagelig. På utsagnet; "*Jeg opplever måling og testing foran andre elever ubehagelig*", svarer 36 % av elevene at de er noe til svært enig (se figur 4.6.2 i vedlegg).

Når det krysskjøres mot kjønn, blir variabelen mellom jenter og gutter stor. Hos jentene er det 48,5 % som opplever testing av ferdigheter foran andre elever ubehagelig, mens det hos guttene er 23,9 %. Hos guttene er andelen som ikke opplever det ubehagelig kraftig høyere, derav 61,5 %, mot jentenes 28,3 %. Det vises på figur 4.6.3 på neste side.

I den sammenhengen svarte 15,2 % (se figur 4.6.4 i vedlegg) av jentene at de var litt -til svært enig i utsagnet; "*jeg gruer meg til kroppsøving*". Det er signifikant forskjell mellom jentene og guttene, da kun 3,7 % av guttene gruer seg. At jentene gruer seg

mer en guttene, kan ha noe med at kroppsfokus og kroppspress muligens er sterkere hos jentene. At noen gruer seg til kroppsøving, kan gjøre at de konsekvent velger vekk fysisk aktivitet på fritiden. Årsaken kan da være at de har fått dårlige erfaringer ved fysisk aktivitet.

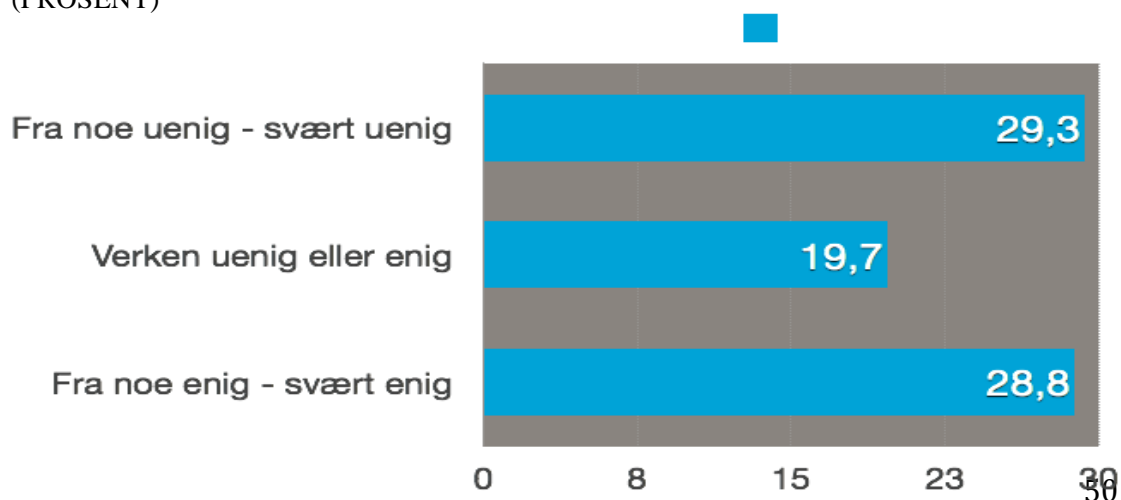
FIGUR 4.6.3: TESTING OG MÅLING FORAN ANDRE ELEVER OPPLEVES UBEHAGELIG FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT)



På figur 4.6.5 (i vedlegg), kommer det frem at det er en forskjell på at også inaktive føler testing mer ubehagelig, enn aktive. Forskjellen på 9,5 %, i favør de aktive viser til det.

4.7 Tilpasset opplæring generelt og tilpasset opplæring ved skolene

FIGUR 4.7.I: TILPASSET OPPLÆRING GJELDER ALLE ELEVENE VED SKOLEN (PROSENT)



Svarene gir ingen signifikante funn. Årsaken er at svarene er spredd utover alle svaralternativene. Som vi ser på figur 4.7.I, er 29,3 % uenig at tilpasset opplæring gjelder alle ved skolen, mens 28,8 % mener at det gjør. 19,7 % er verken enig eller uenig mens det er hele 22,2 % som unnlot å besvare spørsmålet. Det tyder på en generell dårlig oppfatning av hva tilpasset opplæring innebærer. Det kan også skyldes at elevene ikke har gjort seg opp noen mening om temaet.

Tilrettelegging til den enkelte elev ved egen skole

Det er en overvekt av de som er noe -til svært enig at skolene klarer å tilrettelegge for læring og mestring for den enkelte, og de utgjør 42,3 % (se figur 4.7.2 i vedlegg). I den andre skalaen, fra noe -til svært uenig var det 27,9 %. Det var også på dette spørsmålet om tilpasset opplæring, høy svarprosent på verken enig eller uenig (20,7 %), og i tillegg 9,1 % som unnlot å svare på dette spørsmålet. Det virker derfor som om kunnskapen om tilpasset opplæring, ikke var så høy som jeg hadde forestilt meg på forhånd.

TABELL 4.7.3: VED MIN SKOLE ER DE FLINKE TIL Å TILRETTELEGGE FOR LÆRING OG MESTRING FORDELT PÅ SKOLENE (PROSENT)

	Skole I	Skole II	Totalt
Noe uenig - svært uenig	26,3	32,7	27,9
Verken enig eller uenig	19,9	23,1	20,7
Noe enig - svært uenig	45,5	32,7	42,3

Tabellen over viser at skole I klarer å tilrettelegge mer for den enkelte, enn skole II. Årsakene til der er nok mer komplekse, men fagkompetansen til læreren og skolemiljøet kan være faktorer som spiller inn.

4.8 Idretten/aktiviteten er en del av den jeg er

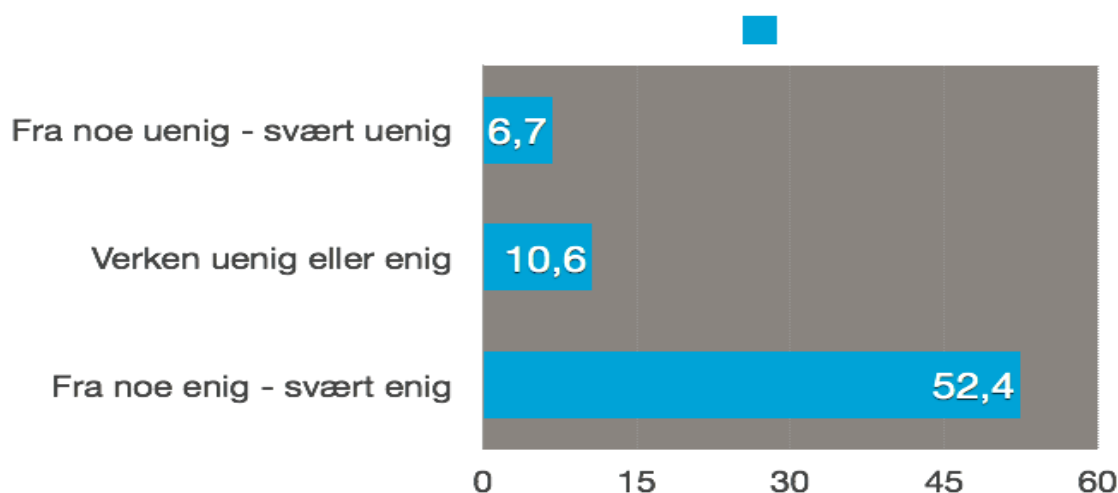
At aktiviteten er en del av den de er, kan knyttes opp mot identitet. I hvilken grad identifiserer elevene med fritidsaktivitetene? Det er tatt utgangspunkt i Stuart Hall (1992) sin tankegang.

"Identitet blir et bevegelig gjestebud som blir formet og forandret kontinuerlig i forhold til måtene vi er representert eller tiltalt på i det kulturelle system som omgir oss... Inni oss er det motsigelsesfylte identiteter som trekker oss i forskjellige retninger, slik at våre identifikasjoner stadig blir forskjøvet" (Hall et al. 1992:277).

[oversettelse Øyvind Dahl]

På figur 4.8.I under ser vi at en stor del av de som driver med en fysisk aktivitet, føler at de gjenkjenner seg selv i aktiviteten. Det er 52,4 % som mener at aktiviteten er en del av den de er. På spørsmålet er det en stor prosentandel som ikke har avgitt svar (30,3 %), og årsaken kan være at spørsmålet er litt komplisert. Siden respondentene er ganske unge, kan spørsmålet være vanskelig å forstå. Likevel er det en meget stor andel som gjenspeiler seg selv i aktiviteten (av de som har avgitt svar).

FIGUR 4.8.I: IDRETTE/AKTIVITETEN ER EN DEL AV DEN JEG ER (PROSENT)



Under på tabell 4.8.2 ser vi at det er viss forskjell krysskjørt ved kjønn. Ifølge denne undersøkelsen har jentene en sterkere tilhørighet (56,5 %) til aktiviteten de holder på med, enn guttene (48,6 %).

Tabell 4.8.2: IDRETTE/AKTIVITETEN ER EN DEL AV DEN JEG ER FORDELT PÅ
KJØNN (PROSENT)

	Gutt	Jente	Totalt
Noe uenig - svært uenig	10,1	3	6,7
Verken enig eller uenig	14,7	6	10,6
Noe enig - svært enig	48,6	56,6	52,4

5

Hvordan holde elevene aktive?

I dette kapitlet vil jeg drøfte resultatene jeg har fått inn, mot tidligere studier på feltet og teorier. Før jeg gjør det vil jeg uttrykke hva som betraktes som den perfekte kroppsøvingstimen i min oppgave, med utgangspunkt i de syv retningslinjene i utdanningsdirektoratets rapport; rett til fysisk aktivitet (2009). Deretter vil jeg måle "den perfekte kroppsøvingstimen" opp mot resultatene.

Mastergradstudiet mitt tok utgangspunkt i at vi kunne hatt flere aktive dersom kroppsøvingstimene hadde vært mer innbydende. Spennende kroppsøvingstimer kan skape interesse hos eleven. I dette studiet handlet det om muligheten vi har til å få flere unge i aktivitet på fritiden.

5.1 Den perfekte kroppsøvingstimen

Det er mange meninger, og det kan spekuleres, diskuteres og krangles om hvordan kroppsøvingstimene bør gjennomføres. Jeg ønsker derfor å gi et uttrykk av hvordan kroppsøvingstimen bør framstilles i denne studien. Kroppsøvingstimen skal forsøke å skape nysgjerrighet for elevene som ønsker å drive en idrett eller aktivitet i fritiden.

Alle elever skal aktiveres (Udir-11-2009- Rett til fysisk aktivitet:3) uansett funksjonsevne, forutsetninger eller nivå. Målet er at alle skal komme seg i aktivitet. Dette gjelder også de elevene som har med melding fra leger, foreldre eller som kun har glemt tøy til å trene med. Her kreves det tilrettelegging, samarbeid og ikke minst godt forarbeid. Elevene kan aktiveres med andre øvelser. For eksempel dersom en elev har skadet en hånd når det skal spilles volleyball, bør det legges til rette for noe annet. Han/hun kan fremdeles bruke bena, og pasningstrening i fotball kan være et alternativ. Dersom aktivitet blir sett på som umulig, er teori et annet alternativ. Elever

som har glemt tøy til å trene i, kan enten få enkle øvelser uten for store anstrengelser⁵, være dommer eller hjelpe til å sette opp baner og aktiviteter.

Aktivitetene skal være lystbetonte, gi glede og mestringfølelse (Udir-11-2009- Rett til fysisk aktivitet:3). Det er fokus på dette som kan trigge elevene til å drive med idretter eller aktiviteter på fritiden. Når aktiviteten oppleves som artig eller spennende, og eleven føler ferdighetsnivået stemmer med det som kreves, vil det mulig gi mersmak. Det er her elevene kommer så nært indre motivasjon (STD) som mulig. Det er også en fordel om eleven kan se en verdi eller nytte, som for eksempel bedre karakter eller bedre fysisk form (ytre motivasjon). Karakter kan være en ytre faktor på skolen, men den gjør nok ikke at elever søker fysisk aktivitet på permanent basis på fritiden.

Aktivitetene skal bidra til å fremme sosial kompetanse (Udir-11-2009- Rett til fysisk aktivitet:3). Det går på at elevene må lære mer om empati, holdninger, samarbeidsferdigheter, selvinnsikt, ansvarlighet, lek med mer. Det vil gjøre at elevene respekterer hverandre, ser viktigheten av et ærlig spill og fair play. Da vil de utvikle sosiale ferdigheter.

Aktivitetene må være fysisk og psykisk helsefremmende (Udir-11-2009- Rett til fysisk aktivitet:3). Det vil si at elevene bør få et utbytte både når det gjelder fysiske -og psykiske egenskaper. Det kan være for eksempel bedre utholdenhet, balanse eller andre ferdigheter. Psykisk kan det være snakk om å skape bedre selvbilde, humør, eller høyne optimismen og gleden.

Aktivitetene bør ta utgangspunkt i elevenes interesser og evner ved utforming av opplegg (Udir-11-2009- Rett til fysisk aktivitet:3). Her kan kroppsøvlingslærerne ta en runde for å høre hva elevene ønsker. Ved skoleårets start kan for eksempel læreren dele ut ark til alle, og be dem føre opp sin egen aktivitet og en eller fler aktiviteter de har lyst å prøve. Dette kan for eksempel være selvforsvar, skilek eller skiteknikk. Det er lurt at aktivitetene legges opp i et emne, da elevene får muligheten til å se fremgang. Det vil si at elevene skal kunne bedre seg. Dette kan for eksempel være i pasningsspill eller samhandling med medspillere i håndball.

⁵ Slik at elevene slipper å bli svette i de hverdagslige klærne, da dette kan føre til mobbing.

Kroppsøvlingslærer må kunne gi støtte, oppmuntring og veiledning (Udir-11-2009-Rett til fysisk aktivitet:3). Kroppsøvlingslæreren må være kapabel til å se når eleven trenger støtte, oppmuntring, skryt og veiledning. Deretter må han eller hun gi forskjellig tilbakemeldinger avhengig av hva som trengs. Dette kan være dersom eleven trenger hjelp innenfor en teknikk i et ballspill, eller støtte dersom man oppfatter at eleven har vanskeligheter med å klare eller mestre en øvelse.

5.2 Aktive kontra inaktive

Som det kom frem i resultatene har vi et stort antall aktive elever, derav 74 %.

Inaktive utgjør resten av prosentandelen, som er 26 %.

Tallene som kommer til syne i studiene Limstrand undersøkelser og EHYS viser at elevene i ungdomsalderen ikke er aktive nok til å møte dagens anbefalinger om fysisk aktivitet. Min oppgave viser at 74 % er aktive, men det ikke sikkert disse oppfyller de nasjonale kravene som lyder på 60 minutter daglig aktivitet. Likevel, viser Limestone undersøkelser til samme resultat (tre av fire). I min oppgave blir de betraktet som aktive ved en økt i uken, men det er betydelig langt unna de nasjonale anbefalingene.

Inaktivitet beskrives som fremtidens store helseutfordring (Norsk Helseinformatikk 2014 - Inaktivitet en folkesykdom). Ved å være inaktiv kan du risikere at det går utover den fysiske -og psykiske helsen din. Det kan også ha påvirkning på det sosiale. Eksempler på negative sider ved inaktivitet kan være at du fort blir sliten i hverdagen, eller får et dårligere selvbilde.

Antall inaktive øker med alderen (til tross for at alle i kategorien 13-16 år generelt blir ansett som en lav alder). Funnene fra min undersøkelse viser at prosentandelen fra 8. trinn til 10. trinn har sunket med hele 20 % aktive. Blant flere av elevene ble kroppsøving sett på som et fint fag for elever som er lite aktive på fritiden. En respondent forteller, *"Mange ungdommer er forferdelig dårlige på å holde seg i form. Derfor er det bra at man får litt trening på skolen"*.

Hvorfor er det slik at man er dårlig på å bevege seg i fritiden? Årsakene kan være komplekse og innebære hektiske hverdager med skole, hjemmearbeid, venner og annet som er interessant. En annen grunn kan være de fysiske belastningene (kroppen

føles sliten og vond) man påfører seg selv ved fysisk aktivitet. Selv om Handlingsplanen (2005-2009) oppgir mer energi som en fordel for de som driver fysisk aktivitet, kan en årsak til at elevene slutter med idrett være at de inspireres mer og får mer energi av å gjøre andre ting i det sosiale rom. Noen vil nok hevde at de for eksempel føler seg friskere av å spille gitar.

Nå er det sånn her i landet at det er størst del av bredde i idretten. Med bredde tenker jeg på de som holder på med en (eller flere) aktivitet (er) på et lavere nivå. Likevel diskuteres det på kretsmøter at det kan se ut som store deler av treningen legges opp etter behovene til de som ønsker seg til toppsjiktet. Det kan jeg verken bekrefte eller avkrefte i min oppgave, men det er et spennende tema. Det er ikke uhørt at spillere slutter fordi det blir ”for seriøst”.

Årsaken til at unge gir seg med idrett eller fysiske aktiviteter kan være komplekse og sammensatte. Vi var nettopp innom at treningen legges opp for toppsjiktet og dette blir for seriøst og ambisiøst for noen. Andre velger å slutte for de venner slutter, og noen få på grunn av skader. Det kan også være de gir seg på grunn av konkurranseidretten eller oppmøteplikten. Noen slutter også fordi mestringsfølelsen forsvinner (Bandura, 1997), eller fordi motivasjonen forsvinner (STD, 2002). I en slik situasjon vil eleven oppleve en aktivitet som krevende, og ikke mulig å beherske. Siden eleven ikke behersker øvelsen vil han ha lavere forventning om å løse en slik oppgave ved en senere anledning, det vil si at motivasjonen blir borte og eleven søker seg bort fra aktiviteten.

Hvordan motivere elevene til å bli aktive? Ofte går det på treneren og lærerens holdninger og kompetanse. Er vi flinke nok til å tilpasse at kroppsøving blir for alle? Siden aktiviteten ofte skjer på store områder, må kroppsøvingslæreren og pedagogen være nøye med planlegging. Det er viktig for at elevene skal få brukt kroppen mest mulig. Viktige momenter her er organisering, forberedning, ha klart utstyr, bruke elevene som medhjelpere og sist, men ikke minst, ha tenkt nøye igjennom hvordan beskjedene skal nå ut til elevene på en funksjonell måte. Organisering er også viktig, blant annet for at elevene skal kunne føle trygghet. Uten trygghet vil ikke elevene oppleve glede eller mestring. Det bør også informeres om hva eleven gjør bra ved de forskjellige aktivitetene. Et tips kan være at det gjøres individuelt. Dersom en elev

som driver med høydehopp ikke ser poenget ved å trene styrke på skolen, kan læreren fortelle han/hun at det å trene styrke vil gjøre at han/hun klarer å hoppe enda høyere på sikt. Læreren kan forklare eleven sammenhengen mellom hvordan knebøy kan gjøre han/hun til en bedre høydehopper.

For å styrke påstanden om et trygt miljø henviser jeg til Brattenborg og Engebretsen, (2007:162), som påpeker viktigheten av et godt klassemiljø, *”skal elevene våge å ta utfordringer, våge å øve for å mestre, må omgivelsene og klassemiljøet oppleves trygt”*. Små kommentarer eller blikk fra andre kan være med på å skape negativ mestringsbeherskelse. Dersom ikke eleven føler trygghet og trives, vil han/hun lettere kunne yte lav innsats og ha lavere forventning om mestring i følge Bandura (1997).

Det er viktig med variasjon av mange forskjellige idretter eller aktiviteter. Elevene får da mulighet til å finne noe som passer dem. Dette kan være aktiviteter de føler gir noe tilbake (Deci og Ryan, 2000), i form av for eksempel glede eller nysgjerrighet. Variasjon kan føre til at kroppsøving inspirere flere til en fysisk aktiv livsstil og bevegelsesglede, og dermed hjelpe til nå målene i LK06. Idrettene og aktivitetene i kroppsøving bør være for alle. Det bør så langt det er mulig, skapes en varig interesse for den fysiske aktiviteten. Målet til LK06 bør overskygge alt fra ferdigheter til resultater.

Kroppsøvlingslærerne kan la elevene velge ut noen emner eller kurs i forskjellige aktiviteter. Funnene i studiet viste at elevene ønsket seg aktiviteter som ikke var så vanlige, basert på egne erfaringer. Eksempler var skilek og skiteknikk, basketball, tennis, badminton, frisbeegolf og friluftsliv. Håpet er at elevene får indre motivasjon eller ser en egenverdi, for flere aktiviteter (Deci og Ryan, 2002). Dersom elevene får lov å utforske aktiviteter de selv ønsker, vil aktiviteten mest sannsynligvis gi mer tilbake til eleven. Det kan være spenning, glede (indre) eller at eleven ser et fysisk utbytte (ytre). Det er viktig å fremheve at indre motivasjon er det beste for å tilegne seg ferdigheter og oppleve aktiviteten som positiv. Vi kan likevel ikke forvente at 30 elever liker alle aktivitetene. Her kan det bli viktig å skape en ytre motivasjon for at elevene skal yte best mulig utfra deres forutsetninger. Det er mulig å prøve å skape engasjement ved å inngå avtaler med elevene. For eksempel at aktivitetene elevene ønsker oppfylles (innenfor rimelig fornuft). Det kan gjøre at elevene vil rette mer

tålmodighet til de andre aktivitetene, fordi deres egne forslag vil komme i løpet av året.

Vi må huske at alle former for aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Dette kan blant annet være ti minutter fysisk aktivitet hver dag. Lærerne eller trenerne kan ha samtaler med elevene, der det settes enkle realistiske mål. La elevene finne sine egne aktiviteter, der de finner glede, opplever mestring og utvikling.

Vi har vært borte i de fysiske -og psykiske egenskapene, men det er også sosiale fordeler (Handlingsplan, 2005-2009). En fordel er å trene eller drive en fysisk aktivitet, med familie eller venner. Det kan være fra å gå -og joggeturer sammen med andre, til lagaktiviteter som fotball. En annen positiv side er at man kan få muligheten til å stifte nye bekjenskaper. Det å stifte bekjenskaper kan skje på forskjellige måter, og jeg tar et eksempel utfra en fotballspiller. De vil møte andres lag spillere og får muligheten til nye venner. Hvis du har startet på et lag, vil du få nye bekjente gjennom de nye lagkameratene. I tillegg vil et lagspill alltid ha andre lagkamerater på trening, noe som er med på å heve det sosiale ved selve treningen/aktiviteten.

For å beholde de som er aktive er det viktig for trenere og kroppsøvlingslærere å variere aktivitetene og innholdet i øktene. Dersom det er fotballtrening på fritiden, er det unaturlig med andre aktiviteter enn fotball. Likevel kan øvelser og ferdighetsnivåer variere. Utøverne i denne sammenhengen må stadig få oppleve mestring og utvikling. Differensiering vil være viktig ved aktiviteten på fritiden.

Her er et sitat fra en respondent som bekrefter antagelsen om forskjellige aktiviteter i kroppsøving kan være smart, *"Jeg mener at det hadde vært lurt å ha om idretter som ikke er så kjent. Hvis man bare har fotball, innebandy og volleyball så blir det ikke så mye oppmerksomhet rundt de andre idrettene"*.

5.3 Karakter i kroppsøving

De fleste respondentene i min oppgave, ønsker å forbedre kroppsøvingskarakteren sin. Hele 84 % var i denne kategorien. Deci og Ryan (2000), sier at ytre motivasjon er deltakelse i aktivitet generert av ytre belønninger. En karakter blir sett på som en ytre belønning. Å øyne muligheten for en bedre karakter, kan i følge Bandura (1997), gi elevene høyere innsatsnivå. Elevene vil ha større tro på at de kan tilegne seg ferdigheter, og har lettere for å forsøke om igjen dersom de mislykkes. Dersom man yter det beste man har, kan man ofte se aktiviteter i et annet lys. Er man heldig, vil den rette aktiviteten dukke opp og man opplever indre motivasjon, det vil si at aktiviteten gir verdi, i følge Deci & Ryan, (2000).

I følge Bandura (1997), vil en høy karakter (om den blir sett på som en form for mestring) føre til at eleven har en større forventning om å lykkes når han eller hun skal gjøre følgende aktivitet ved en annen anledning, og motsatt. Dersom eleven får en dårlig karakter i et emne, kan han, eller hun, ha lave forventninger til å klare aktiviteten igjen neste gang. Hun eller han vil som regel møte aktiviteten med lavere innsats, og ha lettere for å gi opp når de møter hindringer.

Det vil si at kroppsøvingslærerne bør legge ved kommentarer om hva som er positivt (bra) eller negativt (hva kan bedres og gjerne hvordan). Her er det viktig at det er overvekt av positive (eksempel tre) -og mindre negative tilbakemeldinger (eksempel en). Da kan det være mulig at en lav karakter, ikke har så mye å si. Dette går åpenbart på kompetanse og tidsbruken hos den enkelte faglærer.

Karakteren brukes da som en rettleiding og veiledning til hvordan elevene kan forbedre aktiviteten ved en annen anledning. En respondent skrev dette i undersøkelsen: *"Karakteren burde ikke gå bare på ferdigheter. Dette er urettferdig fordi vi alle stiller ulikt. Innsats og utvikling bør også telle"*.

Å forstå poenget til eleven over, er ikke så vanskelig. Dersom innsatsen og utviklingen til eleven hadde blitt vurdert, hadde de fått igjen for arbeidet som legges ned, og ikke kun for ferdighetene som vises. Med utgangspunkt i en elev som skal klatre i ribbeveggen, men er svært redd for høyder, vil jeg komme med et eksempel.

Eleven vil i starten ikke nærme seg klatreveggen, men tar nye steg underveis og når emnet er over har eleven kommet halvveis opp veggen. Eleven har vist stor utvikling og vil naturlig oppleve en mestringsfølelse. En karakter som blir sett på som svak for eleven, kan i dette tilfellet gi motsatt bekreftelse.

Dersom man ser situasjonen fra en annen vinkel, og tar utgangspunkt i for eksempel matematikk, så ligger heller ikke innsatsen i dette faget til grunn for å få en bedre karakter. Det er ferdighetene som måles, og dersom man har høy innsats, men lav forståelse vil ikke det gjøre utslag på karakteren. Likevel, med tanke på LK06 mål om å skape fler aktive, kan innsats være naturlig å innføre som en del av karaktergrunnlaget?

5.4 Skolens nåværende ståsted i forhold til elever som er fysisk aktive i fritiden

Dette utsagnet var kun rettet til de fysisk aktive, ”*Skolen har mye å si for at jeg driver med en idrett eller fysisk aktivitet i dag*”. Kun en av ti er fra en moderat til høy oppfatning av at skolen er en grunn til at de er aktive på fritiden. Resultatet synes jeg er slående! Det blir lett å trekke en konklusjon at LK06 hovedmål, svikter.

Funnene i studiet peker på at skolene i dag har en liten betydning for de som er aktive i fritiden. I kroppsøvfingsfaget på skolen har man en mulighet til å påvirke helsetilstanden til elevene (LK06). Her kan det opplyses om forskjellige verdier og nytter som aktivitetene kan ha. Læreren kan for eksempel gi uttrykk for elever som ikke ser nytten av aktiviteten, at den vil gjøre deg bedre i fritidsaktiviteten. For eksempel om en utøver hoppet lengde på fritiden, kunne læreren vise til at eksplosiv styrke i bena vil høyst sannsynlig gjøre at eleven lykkes med å hoppe lenger. Det bør, i følge LK06 legges til rette slik at økten i kroppsøvingen inspirer til at elevene skal kunne drive egenstyrte fysiske aktiviteter på fritiden. Det kan være lurt å vise til nytteverdien av aktiviteten i kroppsøving ved å kople til fritidsaktiviteten.

Det er klart at foreldre, venner, miljø, bosted osv. har innvirkninger på hvor fysisk aktive mange er. Disse faktorene kan også ha innvirkning på hvilke aktiviteter elevene holder på med. De samme faktorene kan sikkert virke motsatt også. Dersom man har foreldre som er inaktive, er det mulig at barna følger foreldrenes fotspor. I følge mitt

studiet vil likevel minst to av ti som ikke driver med aktivitet, prøve ut dette i fritiden dersom det oppleves interessant på skolen.

Grunnen til at skolen har liten innvirkning på elevens fritidsaktiviteter, kan være fokuset på testing og karaktersetting, kontra at elevene skal lære og mestre. Det kan være naturlig at lærerne føler presset for å ha noen knagger for å sette standpunkt karakteren. Dersom elevene får dårlig karakter, kan det skape en lav forventning om at de skal lykkes med aktiviteten senere og vil helst unngå å delta ved en annen anledning, i følge Bandura (1997). Funnene fra elevenes synsvinkel blir dermed subjektiv.

Kroppsøvlingslærerens kompetanse er særdeles viktig. Han/hun må ha fagkompetanse, altså god kunnskap til de aktivitetene som gjennomføres, samtidig som han/hun skal være en god pedagog og tilrettelegger. I min oppgave kommer det frem at LK06 ikke lykkes med sin målsetning. Det kan komme av mye testing, og hvor relatert testingen er til karakteren. Testing kan være en årsak til at kroppsøving ikke klarer å nå LK06 sine mål, fordi i følge Bandura (1997), vil en svak karakter skape en dårlig mestringsfølelse. På disse ungdomsskolene er det ikke påkrevd med fagkompetanse i kroppsøving, noe som kan være en årsak til dårlig tilrettelegging.

5.5 Nysgjerrighet til kroppsøvlingsfaget og fysiske aktiviteter

"Noen finner også kanskje en idrett de likte godt og har lyst til å starte på". Sitatet er hentet fra spørreundersøkelsen, hvor respondenten beskriver det som er hovedmålet ved denne oppgaven. Respondenten har et godt poeng, men ut fra funn i denne oppgaven ser det ikke ut til å fungere optimalt. Årsaken er at kun 39 % av elevene som mener lærerne prøver å skape nysgjerrighet i kroppsøvlingsfaget.

Det kan være flere årsaker til at elevene ikke oppfatter timen som spennende. Det kan være lærerens kompetanse eller evne til å formidle aktiviteter. Siden det ikke er noen krav til formell kroppsøvlingskompetanse på skolene jeg har undersøkt, kan det bety at læreren ikke har nok kompetanse, eller interesser, for å legge til rette i faget. Det går på organisering, og innunder her også differensiering. Ved å differensiere finner man rett øvelse til rett gruppe. De samme prinsippene gjelder også for å få med enkeltelever. Skolens prioritering og ressurser til faget kan spille inn her.

I tillegg kan noen prosent kanskje forklares med at ikke alle interesserer seg for noen temaer. Noen av elevene kan ha liten eller ingen interesse for fysisk aktivitet, derfor møter de timen med nedlatende holdninger. Likevel, bør de fleste som driver med en fysisk aktivitet ha en positiv holdning til kroppsøving, men resultatene viser noe annet.

En annen respondent har fulgt opp med denne kommentaren: *“Jeg er ikke så glad i så mange sporter, så kroppsøving hjelper meg med å finne ut hva jeg liker og bli bedre på det”*. Utfra vedtatte målsetninger med kroppsøvingfaget er dette slik man kunne ønske faget oppleves. Her antar vi at eleven finner en aktivitet som blir likt, så ønsker eleven å oppsøke aktiviteten i fritiden.

Nysgjerrighet kan skapes av ulike typer aktiviteter. Det naturlige blir å skape et læringsmiljø i skolen, kontra konkurransemiljø. Dette vil muligens styrke de mindre aktive til å bli mer aktive, selv om mange av de aktive ville hatt stor aktivitet ved konkurranse. Det som bør stå sentralt er å få de mindre fysisk aktive (eventuelt de som ikke er aktive) mer aktive.

5.5.1 Popularitet og viktighet av kroppsøvingfaget

Av resultatene kommer det frem at, kroppsøvingfaget er godt likt, og spesielt blant gutter. Det kunne vært interessant å målt kroppsøvingfagets popularitet mot skolens andre fag, og spesielt innenfor guttenes oppfatning⁶.

Flere elever sier i eget kommentarfelt hvor viktig kroppsøving er for dem. For mange handler det om et avbrekk i den teoretiske dagen, men flere forteller også om mer energi og bedre konsentrasjon i etterkant av kroppsøvingstimen. Her har vi kommentarer som, *“Det mest positive ved kroppsøving er å få noen avbrekk i skolehverdagen. Det gir meg energi og er noe jeg gleder meg til hver uke”*, *“Det gir et pusterom i skolehverdagen. Det er også lettere å konsentrere seg utover skolehverdagen”* og *“Jeg føler ofte jeg får mer energi etter en god kroppsøvingstime”*.

⁶ Temaet er utenfor rekkevidden til undersøkelsen.

Dette er positive og ønskede resultater som offentlige myndigheter ønsker fra kroppsøving (Handlingsplan, 2005-2009). For lærernes fordel, vil elevene konsentrere seg mer resten av dagen. Når elevene opplever følgende effekter, vil de få en bedre motivasjon for kroppsøving.

For guttene er kroppsøving er viktig. 72 % av guttene er fra noe -til svært enig. Vi kan anta at gutter ønsker å kunne vise frem sine styrker og evner, og at det står som et sentralt for hvorfor gutter synes kroppsøving er viktig. Dette sier en respondent direkte i en kommentar på spørreundersøkelsen om hva som er positivt ved kroppsøving, *"At jeg kan vise meg frem"*.

Jentene er også av den oppfatning at kroppsøving er et viktig fag. 64 % av jentene mener at kroppsøving er viktig. Om man setter ting litt på spissen kan funnene mulig tyde på at kroppsøvingsaktivitetene er litt mer tilrettelagt gutter enn jenter. Siden gutter kan ha utviklet mer fysiske egenskaper under denne fasen av livet, kan muligens øvelsene bli noe fysisk tøft for jentene.

Halvparten (51 %) av alle elevene ved skolen er svært enig at de liker kroppsøving. Grunnen til at faget er så populært og godt likt, kan være fordi det er et praktisk fag. Mange av elevene oppgir det praktiske i faget som det beste ved kroppsøvingfaget. Sitater hentet fra spørreskjemaet understreker det, *"Man får bruke kroppen sin på skolen i stedefor å bare sitte på en stol 6 timer om dagen"* og *"Man får en pause fra masse kun teoretiske fag"*.

Slike syn bør være et godt utgangspunkt for kroppsøvingstimen. Elevene ønsker å røre på seg, og dermed kan kroppsøving med en god lærer bli lærerik og aktiv. Jeg skal komme nærmere inn på det som skiller kroppsøving fra andre fag, nemlig fysiske tester (gjærne foran andre). Dette vil nå bli diskutert opp mot den negative siden ved kroppsøving.

5.5.2 Variasjon og nye aktiviteter

Variasjon er et flott begrep, og det har i aktivitetstilbudet lett for å skape motivasjon. En av respondentene forteller om kroppsøvingens gode sider, *”At man kan gjøre mange ulike aktiviteter, og hvis man syntes det er gøy kan man gjøre det på fritida”* og en annen respondent forteller, *”Jeg er ikke så glad i så mange sporter, så kroppsøving hjelper meg med å finne ut hva jeg liker og bli bedre på det”*.

Mine funn tyder på at variasjon er viktig for at det ikke skal bli kjedelig. Variasjon kan vise at det er flere veier til målet. For å forklare det har jeg tatt utgangspunkt i denne elevens oppfatning om oppvarming, *”Litt mer morsom oppvarming. Ikke jogging, det er kjempekjedelig, og man blir umotivert”*. Generell oppvarming kan bli sett på som en ”klassisk” feil av lærere og trenere. De velger enklest mulig måte å varme opp elevene på. For det første bør læreren fokusere på at oppvarming gjør kroppen klar til aktiviteten som skal foregå. Ved oppvarming har elevene lettere for å gjøre aktiviteter bedre, og det er skadeforebyggende. Det er noe lærerne bør informere elevene om.

Dersom ballspill står på planen, bør oppvarmingen inneholde ball.

Hermegåsa kan være et eksempel på en annen type oppvarming⁷.

Det er mange veier som fører til Rom. Hvis målet er å forbedre utholdenheten hos elevene, trenger man ikke bare å jogge. Øvelser som hinderløype, sirkeltrening, sisten (finn en annen løsning når elevene blir tatt en at de skal stå stille, for eksempel komme seg igjennom en liten hinderløype før de er med igjen) istedenfor jogging og intervaller⁸. Dette vil vise elevene muligheten for lek, når de forbedrer utholdenheten, istedenfor fokuset på slitet. Det er mange måter å nå målene på, det handler om å være litt kreativ.

⁷Hovedideen ved hermegåsa er at en elev gjør en bevegelse som andre skal prøve å gjenskape. Man kan utføre øvelsen for eksempel to og to, eller hele klassen sammen.

⁸ Det finnes måter å gjøre selve joggingen og intervallene mer sosiale. Istedenfor å løpe rundt og rundt en bane, kan man ha et felles samlingsted for hver start.

5.6 Testing og måling av ferdigheter

I følge respondentene er det en del testing av ferdigheter i kroppsøving. Overraskelsen er ikke stor, da testing ofte blir brukt til å se hvordan ferdighetene til elevene er, og for at læreren skal ha noen knagger for å sette endelig standpunkt karakter.

Som tidligere student, og gjennom arbeid på skolen som assistent og kroppsøvingslærer har jeg sett mange forskjellige variasjoner av tester. På en skole der jeg var assistent var det vanlig med en tre kilometers løpetest. Denne løypen fikk elevene løpe en gang, før de enten fikk en, eller maks to økter til å trene utholdenhet, før de måtte løpe den på nytt. Den ene klassen fikk ingen øvinger, men to tester i stedet. Alle som har litt kompetanse på trening, vet at man ikke får noen bedre aerob utholdenhet ved å trene en eller to ganger⁹. Slike treningsformer passer for eksempel for skiløpere. Denne testen beskrev i grunn hvor de lå der og da, og ingenting annet. Dersom elevene opplever lav mestringsfølelse vil dette påvirke synet av aktiviteten ved en senere anledning i følge Bandura (1997). Dette er en stor risiko ved tester, der man verken tar hensyn til innsats, forbedring eller utvikling. Hovedmålet med en test er å vise fremgang, og det er rett og slett umulig å bli bedre i utholdenhet fra mandag til torsdag.

Dersom man skal ha et emne i for eksempel matematikk vil læreren mest sannsynlig forklare noen måter å løse forskjellige oppgaver, og deretter får elevene prøve på egenhånd. Dersom de ikke klarer det, kan de komme opp å få hjelp til å forstå, og dermed skape læring og mestring. De som mestrer det tidlig får vanskeligere oppgaver, mens de som sliter kanskje får lettere oppgaver for å forstå prinsippene.

Slik kunne man tenke seg at testing burde foregått i kroppsøving også. Først blir man introdusert for temaet/aktiviteten. Her skal elevene få innsikt i aktiviteten og vite hva som kreves av dem. Så får man prøve ut aktiviteten og få tilbakemeldinger på hva som er positivt og hvordan man kan forbedre seg. Elevene må få tid til å kunne forbedre seg, men hvor lang tid kommer an på emne og vanskelighetsgrad og blir opp til kroppsøvingslærer å avgjøre. Testingen vil skje etter man har testet ut aktiviteten,

⁹ Aerob utholdenhetstrening vil si at eleven eller utøveren hele tiden har tilstrekkelig med oksygen og innebærer at man kan løpe veldig lenge (uten å bli stiv).

dersom det ikke er naturlig med kun tilbakemeldinger. Når emnet nærmer seg slutten kan det være naturlig å ta en re-test. Denne vil kunne vise forbedringer og utvikling. En slik test vil også kunne vise eventuelle stagneringer.

En respondent skriver som kommentar på negative opplevelser i kroppsøvingfaget, *"Alt for mye kondisjonstester. I løpet av et halvår har vi biip-test, polititest og løpetest"*. Eleven beskriver mange tester som går på utholdenhet, og dersom dette stemmer kan man undres over hva kroppsøvingslæreren mener er hensikten. Jeg må ta hensyn til at dette er fortalt subjektivt (elevens), og motpartens sak kommer ikke frem i lyset.

Videre skriver en annen respondent hva hun ønsker i kroppsøving, *"Aktiviteter som gjør at folk ønsker å ha gym. Istedenfor at vi må sammenlignes med hverandre med hvor fort vi løper og at vi er for tunge til å hoppe over bukken"*. Akkurat hva hun sikter til med *"aktiviteter som gjør at folk ønsker å ha gym (...)"* spesifiseres ikke nærmere, men hun er likevel klar på at måten elevene hele tiden måles opp mot hverandre kan betraktes som negativt. Nivået vil alltid være svært forskjellig i en klasse på 30 elever, der alle har ulike forutsetninger. Det vil alltid være elever som møter en "overmann" i aktivitetene. Derfor bør ikke målingene måles opp mot hverandre, men heller mot en tidligere test slik at man kan se forbedring. Respondenten ønsker tydelig aktiviteter uten testing, der flere elever kan oppleve motivasjon og mestring. En ide kan være å ta vare på målinger fra 8. klasse frem til 10. klasse og vise elevene fremgangen underveis.

Dersom en test blir brukt i forbindelse med å måle utvikling og forbedring, kan den oppleves positivt. Dette bekreftes av en elev som sier at, *"Det er gøy med tester flere ganger, så man ser forbedring"*. Når man ser forbedring vil dette kunne gi høyere mulighet for å delta på en aktivitet ved en senere anledning i følge Bandura (1997).

Selv om ikke alle synes det er ubehagelig å gjennomføre tester foran andre elever, virker det som om det er flere elever som synes at det er for mange tester. Andelen som opplever kroppsøvingfaget som negativt er stor i følge funnene i min oppgave. En av to jenter (49 %), og en av fire gutter (26 %), opplever tester foran andre elever er ubehagelig.

Grunnen til at jeg har valgt å redegjøre for dette med tester er at flere elever bemerker dette som noe negativt ved kroppsøving. En av to jenter er noe -til svært enig at testing foran andre elever er ubehagelig. Dette er et alt for stort tall, med tanke på offentlige myndigheters mening med kroppsøving. Hvordan få eleven til å få gode opplevelser når tester foran andre elever oppleves som ubehagelig? Testingen blir en del av helhetsinntrykket for hvordan eleven opplever aktiviteten. Her skiller kroppsøvingseg ut fra andre teoretiske fag. Når man har prøver i andre fag, for eksempel norsk, får ikke andre elever se hvor god eller svak man er i faget, slik det tydelig vises i kroppsøving. Det skaper heller ingen trygghet, som er særdeles viktig for å skape et læringsmiljø i følge Brattenborg og Engebretsen (2007).

Jentenes tall er en del høyere enn guttene, og forskjellen utgjør 23 %. En grunn kan være at jentene kommer tidligere i puberteten enn gutter. I puberteten begynner kviser å komme, svetten lukter mer og det foregår mange forandringer med kroppen. Dette kan gjøre elevene enda mer usikre og utrygge på seg selv. Kroppen vokser og man kan bli mer klønete enn før. En annen årsak kan være det store kropps fokuset for jenter og at de ikke føler at de når opp til "idealet". Da kan eksempelvis dusjing sammen med andre oppleves skummelt og negativt. Hvis eleven gruer seg til dusjing etter kroppsøvingstimen, vil kvaliteten i timen antagelig bli lavere.

En annen utfordring er at klassen ofte ser på når man tester. Det kan føre til for eksempel spydige kommentarer, eller stygge blikk. Respondentene tar opp testing slik, *"Det som er negativt er at folk ler når du ikke klarer forskjellige øvelser i gymmen"* og en annen respondent fortsetter med: *"Trillebord¹⁰, for da føler jeg meg tung og når vi har tester foran klassen og alle ser på. Eks: "beeptest". Der blir noen ganger de som ikke er så raske gjort narr av"*. Sitatene viser til studiet gjort av Siri Marie Johannesen, ved konklusjonen om at redsel for å dumme seg ut og sammenlignes med andre elever er det som oppleves mest negativt i kroppsøving.

¹⁰ Det kan tenkes at eleven sikter til leken trillebår. Å "kjøre" trillebår vil si at en person har hendene strekt ut foran seg, og planter disse i bakken, mens han/hun holder bena strekt ut bak seg. En annen person holder i bena (rundt ankene), og går med personen foran som et trillebår.

Det kan utgjøre en årsak til at skolen ikke klarer å få elever til å se positivt på fysisk aktivitet. Elevene bygger opp en negativ tankegang og holdning til kroppsøvningsfaget, og det å være fysisk aktiv. Dette gjelder særlig elever som trenger tid til læring, og elever som ikke er så mye aktive. De vil som regel av naturlige årsaker bruke lenger tid på å beherske flere typer aktiviteter. Bandura (1997) sier at elevene ser på hverandre og måler ferdighetene sine opp mot hverandre.

Tidligere nevnte jeg at det kunne være interessant å se kroppsøvningsfaget sammenliknet med andre fag på popularitet. Det samme gjelder dette med ubehageligheter, og/eller det å grue seg til et fag. Dette er også utenfor mitt tema, men står frem som en av flere komplekse årsaker til kroppsøvingstimenes problemer.

5.7 Tilrettelegging for skader og andre grunner til å ikke delta

Her vil jeg ta frem to elevkommentarer fra spørreundersøkelsen. Første respondent skrev følgende, *"Hvis man er syk så må man ha gym"*. En annen respondent fortalte om en kamerat som måtte delta på basket selv med brukket hånd, *"Den ene klassekameraten min hadde brekt handa og måtte bli med på basket for det"*.

Vi må se historiene over i et perspektiv. Det er viktig å huske at vi ikke får lærerens oppfattelse av situasjonen. Likevel vil tilrettelegging gjøre at elevene har vanskelig for å slippe unna aktiviteten. I undersøkelsen gav 15 % av elevene uttrykk for at de kunne finne på unnskyldninger dersom det var noe de ikke likte i kroppsøvingstimen. Ved et strengere regime ville det ikke gitt dem en mulighet til å unngå aktivitet. Selv om man er skadet, glemt gymtøy eller har andre årsaker til å unngå vanlig undervisning, har man som regel mulighet til å bidra på en alternativ måte.

Alternativene kan handle om tilrettelegging for rehabilitering av skade, være dommer, eller hjelpe til.

En tidlig start på rehabilitering av skaden kan ha positive konsekvenser ved god kompetanse hos læreren. Ta for eksempel utgangspunkt i en ankelskade, der eleven kan få forskjellige balanseøvelser som skal styrke de andre leddene rundt. Ved å gi eleven veiledning på hvordan det kan medvirke til at han kan komme kjappere tilbake igjen, bør være av verdi. For skolen sin del kan dette være et spørsmål om ressurser som mange skoler ikke har eller tar seg råd til. Tilrettelegging til mange elever vil

kreve mye arbeid for den enkelte lærer. Her kan den enkelte lærer komme til kort, på grunn av liten fagkompetanse, stram tidsbruk og/eller evnen til å se mulighetene for tilrettelegging.

Det kommer også frem at flere elever ønsker tilrettelegging når de ikke kan delta i den faste undervisningen. En respondent sier, *"Jeg kunne ønske at lærerne ville legge mer til rette for de elevene som har skader"*. En positiv side er at elevene blir bevist på at alternativ trening er mulig, til tross for småskader. Elevene vil kunne tilegne seg ferdigheter til å legge opp aktiviteter på fritiden, dersom de ser at en skade ikke hindrer all aktivitet. I LK06, er det egentlig et krav at elevene blir sysselsatt i kroppsøvingstimen. Derfor kan også tyde på at lærerne ikke klarer å håndheve læreplanverket.

Dersom man er syk er det ikke alltid lurt med kroppsøving, da dette kan forverre sykdommen. Eleven kan likevel bidra med for eksempel baneoppsett, dommer eller jobbe med teori. Det samme gjelder i eksempelet om han som måtte delta i basketball. Med en brukket hånd virker det som et ufornuftig valg av lærer, da han heller kunne satt eleven til andre øvelser utenom særlig bruk av hånden. Her tok jeg utgangspunkt i at eleven som fortalte eksempelet hadde riktig, men det er viktig å få med at dette er en subjektiv uttalelse. Dersom læreren ikke godkjente den brukne hånden som et gyldig fravær, men gav en fornuftig oppgave til eleven som unnlot han å bruke armen, har læreren handlet riktig.

5.8 Flere kunne tenke seg å prøve ut en aktivitet på fritiden, dersom de fant den interessant på skolen.

Det kommer frem i undersøkelsen at flere unge ønsker å være aktive på fritiden. Jeg skal se på det som kan være årsaker til at det skolen ikke klarer å rekruttere flere "utøvere" til fritidsaktiviteter.

Mestring – et sentralt ord

Mestring er viktig, i følge Bandura (1997) står ordet sentralt for hvordan elevene opplever aktiviteten. Mestring går ut på at vi behersker og får til noe, som vi ikke har fått til før. Det kan også være man får til noe bedre enn det vi har gjort ved tidligere anledninger. Mestring var tydelig viktig for flere elever. En respondent beskrev hva

som skjedde når han mestret, *”Når jeg mestrer noe i gymtimen som jeg ikke har klart før, blir jeg fornøyd og glad”* og en annen respondent skryter av bedre ferdigheter enn forventet, *”Jeg klarte 130 situps når jeg trodde jeg bare klarte 70!!!”*

I følge Bandura (1997) vil eleven som trodde han klart 70 situps, men klarte 130 situps ved en senere anledning ha større tro på seg selv ved en lignende aktivitet. Dette er basert på elevens gode prestasjoner denne dagen. Ved slike opplevelser opplever eleven ofte en indre motivasjon i følge Ryan og Deci (2000).

Opplevelsene respondentene viser til, er sterkt tilknyttet teoriene til Bandura (1997) og Ryan og Deci (2000). Dersom elevene føler seg vellykket, vil de reise hjem fra skolen med positive holdninger om det de har gjort. Slike timer bør prege faget kroppsøving.

Det å kunne mestre noe, er særs viktig dersom vi skal lykkes ved en senere anledning i følge Bandura (1997). Elevene som føler de mestrer mindre, opplever det ofte som negativt. En respondent skriver at han opplever lite mestring i kroppsøving, *”Jeg kan føle at jeg ikke mestrer en god del av sportene vi driver med. Jeg får ”angst” for å prestere og delta”*. Slik tankegang vil føre til lavere mestringsfølelse og eleven vil ved senere anledning, prøve å unngå aktiviteten slik Bandura (1997) ser det. For at elever skal få motivasjon blir samtalen og kommunikasjon med læreren alfa og omega. Læreren må forsøke å overbevise eleven om å se på de dårlige resultatene som en læringserfaring og få dem til å tro at bevist trening vil gi dem fremgang, og at deres evner vil bli bedre. Videre mener Bandura (1997) at elevene har lettere for å gi opp kjapt, eller unngå aktiviteten, dersom de blir fortalt at deres evner ikke strekker til. Elevene kan oppfatte dårlige karakterer som et tegn på at evnene ikke er gode nok, hvis læreren ikke begrunner karakterene og gir dem motivasjon til å jobbe videre. Ved å fortelle hva som bør forbedres, og hvordan dette kan gjøres kan vi unngå situasjoner som beskrevet over. Det er også naturlig å tilføre hva eleven gjør bra.

Vi har to hovedformer for motivasjonsklima, disse utgjør mestringsklima og prestasjonsklima. Alfa og omega for en kroppsøvingslærer blir å skape en lærings- og mestringskultur istedenfor en prestasjonskultur (Nerstad, 2012). I et prestasjonsklima definerer man suksess på grunnlag av sammenligning med andre. Her står evner og

ferdigheter sentralt. Et slik klima oppfordrer til interne konkurranser og rivalisering. For mange er det å konkurrere mot andre selve gleden i aktiviteten, men ved skolen bør læring og mestring stå sentralt.

Mestringsklima har fokus på å gi elevene mulighet til å utvikle sitt potensiale, uten en konstant sammenligning med andre medelever. For å oppnå suksess i mestringsklima må man ha stor innsats, selvutvikling, samarbeid, oppgavemestring og læring.

Motivasjon virker svært viktig for at elevene skal kunne mestre. Selv om de svært fysisk aktive elevene liker å konkurrere og måle seg mot andre, kan dette virke svært skremmende og negativt for de som ikke er aktive. Vi ønsker at "Ola" som ikke driver noen aktivitet, skal finne det han liker mer enn at "Petter" som går på tre fysiske aktiviteter, skal få lov å vise seg frem i faget kroppsøving. I LK06 kommer det frem hvor viktig det er å ivareta alle, og at alle elevene får sjansen til å utfolde seg. Det betyr også at "Petter" skal få lov å vise sine styrker

5.9 Idretten eller aktiviteten jeg driver med på fritiden, er en del av den jeg er.

At aktiviteten de driver med, er en del av den de er, skal jeg forklare litt nærmere nå.

Ulike fagmiljøer har tradisjonelt oppfattet ordet identitet som en fast essens hos mennesket. Det vil si egenskaper ved et menneske som er "meg", og som ikke lar seg forandre. Hall utfordrer dette synet og hevder at identitet er noe vi konstruerer. Vi velger selv handlinger og valg¹¹, som Hall (1992) mener fremmer hvem vi er. Vi skaper stadig nye fortellinger om oss selv der tingene henger sammen.

I denne sammenhengen ser vi at eleven velger en aktivitet på fritiden basert på "hvem de er". Den aktiviteten er noe de relaterer til seg selv og hører til fortellingen om "meg selv". Vi mennesker er svært forskjellige, så kultur, oppvekst og miljø har en betydning for "hvem vi er".

¹¹ F.eks. i fotball: vi velger selv hvor mye innsats vi har lyst å legge i pasningsøvelsen og handler deretter. Dersom vi velger å gjøre vårt beste, vil det synes at man legger ned stor innsats. At man gjør sitt beste har ingen sammenheng med hvor bra man løser oppgaven.

Syv av ti som driver med aktivitet, er noe- til svært enig at idretten eller aktiviteten er en del av den jeg er (inaktive er tatt ut). Fordeler med at de føler aktiviteten eller idretten er en deres identitet, vil sannsynlig gi elevene egenverdi og skape indre motivasjon ved aktiviteten. En annen fordel vil være når elevene føler en sterk tilknyttingen til idretten at de mest sannsynlig fortsette med aktiviteten og skape "nye fortellinger".

Elever som ikke har en spesiell tilknytting til idretten eller aktiviteten vil ha lettere for å falle av, det vil si "dropouts". Mange som er aktive med en aktivitet, føler at aktiviteten er en del av den de er. Det kan tyde på at de bruker mye tid på aktiviteten, og derfor føler seg "i ett" med den og at de kjenner seg selv igjen i selve aktiviteten.

5.10 Formell kompetanse hos kroppsøvingslærere

Fysisk aktivitet er ansett som et viktig helsefremmende tiltak. Det rettes mye fokus på fysisk aktivitet og kosthold i dagens samfunn. I den grad er det viktig å se hva som motiverer elevene til å være aktive i tidlig alder. Skolen kan være en bidragsyter for samfunnet i dette tilfellet.

Et viktig mål i kroppsøving er å få alle elevene i skolen til å oppleve glede, mestring og utvikling gjennom et bredt spekter av kroppslige aktiviteter. Kroppsøving bør være med å bidra til at elevene vil bli aktive gjennom hele livet (LK06). Funnene i min oppgave viser at skolene mislykkes med målet om en aktiv livsstil for elevene.

Idrettsfrafallet kan mulig ha en sammenheng med kunnskapsløftet. Kunnskapsløftet har ført til at karakterene i hovedsak settes utfra tester. Slik det kom frem i studiet, er det mange som opplever tester foran andre som ubehagelig, og derav spesielt jenter. Prestasjonspresset testene medfører, kan gjøre at elevene oppfatter kroppsøvingstimen for ensidige og kjedelige, og ikke minst ubehagelig. Dette står i sterk kontrast med fagets hovedmål: bevegelsesglede og lek.

Jeg innledet med to hypoteser som jeg ønsket å avkrefte eller bekrefte. Resultatene som er innhentet til den første hypotesen, viser at skolene har en lang vei å gå, ved å

skape en aktiv livsstil for unge. Studiet viser at vi kunne hatt flere unge aktive, men at skolene ikke lykkes i sitt arbeid ved å motivere dem til en aktiv fritid. For å skape en indre motivasjon hos elevene, vil muligens flere valgmuligheter være en løsning. Dermed står elevene helt fritt til å velge en idrett eller fysisk aktivitet. Viktigheten med variasjon er at sjansen for at de finner noe de liker blir større, og de opplever at aktiviteten gir noe tilbake (Deci og Ryan, 2002).

Politikere snakker mye om kvalitet i norsk skole etter innføringen av Kunnskapsløftet, men likevel er det i dag ingen spesifikke krav til en formell kompetanse hos dagens kroppsøvingslærere på ungdomstrinnet. Dette kan føre til at læreren har liten kompetanse og interesse for de forskjellige aktivitetene i kroppsøving. Dette kan virke som en naturlig årsak til at elevene ikke opplever nysgjerrigheten ved kroppsøving.

For et så viktig tema som fysisk aktivitet, og med alle fordelene samfunnet får, burde det vært en selvfølge med faglærere i kroppsøving. Dette kunne vært med å øke antall aktive på fritiden.

Kort oppsummert viser studiet at skolen har liten betydning for at elever er aktive i fritiden, noe som strider med skolens målsetning med kroppsøving. I tillegg er kroppsøvingslærerne ikke flinke nok til å gjøre eleven nysgjerrig, slik at de oppsøker aktiviteter på fritiden. Av elever som ikke var fysiske aktive ville tre av ti elever forsøkt ut en aktivitet på fritiden, dersom de opplevde den positivt på skolen.

Tror det er viktig å huske på som kroppsøvingslærer, trener og ikke minst forelder, om en slutter i fotball og begynner på ski, har vi ikke tapt en utøver, men vi har beholdt en!

6

Skole og fysisk aktivitet – veien videre

Det er ikke slik at jeg som fotballtrener ønsker at alle skal drive med fotball, heller nærmere tvert i mot. Jeg sier som tidligere landslagstrener i håndball, Marit Breivik: ”*Det er unaturlig at alle skal spille fotball*”. Vi er alle forskjellige og har forskjellige kvaliteter. At ungdom er aktive er det som bør stå sentralt. Hvilke aktiviteter som drives bør ikke bety noe, så lenge de er i aktivitet og aktiviteten gir glede og mestring. Skolens formål bør dermed være å få flest mulig til å være aktive i fritiden, ved å tilrettelegge for mange forskjellige aktiviteter i kroppsøving. Elevene får testet ut flere aktiviteter, og de vil oppleve at de behersker noe bedre enn annet. I følge Bandura (1997) vil vi ofte bli tiltrukket av det vi mestrer og får skryt av. Da bør det presenteres andre aktiviteter enn tradisjonelle aktiviteter som fotball, håndball og løping. De som driver med fysisk aktivitet må føle at aktiviteten gir noe tilbake. Man må prøve å skape indre driv hos eleven, slik at det blir lettere å oppsøke aktiviteten ved en senere anledning (Deci & Ryan, 2000). Et eksempel kan være å skjule løping under en hinderløype, slik at fokuset til elevene kommer på noe annet enn selve løpingen og "slitet".

I min oppgave har jeg sett på sammenhengen mellom kroppsøving og fysisk aktivitet på fritiden. Utfordringen med å beholde de aktive når de kommer inn på ungdomsskolen er stor. At 20 % av ungdomsskoleelevene slutter med fysisk aktivitet på fritiden, er bekymringsverdig. Det betraktes som en alt for lav alder å bli inaktiv.

Jeg føler at skolene kunne oppnådd en høyere fysisk aktivitet hos alle elevene, ved et høyere fokus på læring, mestring og variasjon. Det ville vært naivt å tro at alle som sier ja til å forsøke en aktivitet på fritiden ville gjort det. Det er også mulig at en del av de på "kanskje" hadde begynt, men uansett en økning på 5-10 % ville vært bra! Dersom vi hadde klart å gjøre aktivitetene mer interessant ville muligens antall aktive vært høyere, basert på denne oppgaven.

Slik kroppsøving fungerer i praksis per dags dato, mener jeg at den ikke fungerer helt etter hensikten, slik den er nedfelt i læreplanen. Hensikten med kroppsøving må være å få, eller holde, elevene i aktivitet på skolen. Det å skape seg gode holdninger til å utføre aktiviteter på eget initiativ. Hva slags type aktivitet det innebærer, bør ikke være så viktig.

Muligens kunne det vært lurt innføre innsats som en del av kroppsøvingskarakteren igjen. En ide kunne vært å hatt to karakterer. En for ferdighet, slik det er i dag, og en for innsats/forbedring/holdning. Siden kroppsøvingsfaget egentlig har flere intensjoner enn at man skal bli god i en aktivitet, kunne det vært rom for en annen form for karakter i nettopp dette faget. Tanken er interessant og vil kunne skape en diskusjon for å nå LK06s mål.

Studien viser at det er svært få som er aktive i dag på grunn av skolen.

Utdanningsdirektoratet har som mål at kroppsøving skal få elevene aktive på fritiden. Min oppgave viser, at skolene jeg har spurt ikke har lyktes med utdanningsdirektoratets målsetning. Det burde vært iverksatt tiltak som kan øke antall aktive. Ut fra denne oppgaven kan et tiltak være å ansette faglærere i kroppsøving.

Kompetanse kan føre til mer morsomme, varierte og spennende aktiviteter, samt skape en bedre ramme. Lærere med en høy faglig- og pedagogisk kompetanse, kan være en av de mest sentrale årsakene til at skolene lykkes mer med sine mål i LK06. Elevene vil mest sannsynlig få et enda høyere aktivitets- og læringsnivå, enn i dagens skolesituasjon. Det er stor sannsynlighet ved høy kompetanse hos læreren, at han/hun har bedre forutsetninger for å gi korrekte tilbakemeldinger¹².

Det vil være interessant å finne ut mer om hvorfor ungdommer slutter med fysisk aktivitet, og ut fra disse resultatene gjøre tiltak som gjør at flere vil fortsette å være fysisk aktive. Det vil være urealistisk å tro at alle vil være aktive. Vi bør allikevel strekke oss langt for å beholde flest mulig aktive, med tanke på de positive sidene aktiviteten gjør for samfunnet, og den enkelte selv, i følge Handlingsplanen (2005-2009) fra offentlige myndigheter.

¹² Med korrekte tilbakemeldinger i denne sammenhengen menes konstruktive tilbakemeldinger ved dårlig eller bra utførelse.

Kroppsøving er et meget bra konsept med gode hensikter, men det mangler ennå en del for å nå målet. Fagets hovedprinsipper som bevegelsesglede og lek burde bli satt enda mer i fokus basert på elevenes svar i denne oppgaven. I tillegg burde det vært fokusert på tilrettelegging som gjør at alle elevene kan lykkes. I begrepet lykkes legger jeg blant annet mestring og utvikling som forhåpentligvis vil skape en glede. Dette er egenskaper i en aktivitet som kan føre til en mer aktiv livsstil for elevene.

Av dette studiet drar man nytte av at flere elever ønsker å være aktive, til tross for at de ikke er per dags dato. Dette er noe man bør bygge videre på, slik at vi kan få en enda høyere andel (prosent) aktive. Oppgaven viser at skolen per dags dato har lite å gjøre med fritidsaktiviteter, men ved systematisk arbeid kan den få en større betydning i fremtiden.

Kilder

Bøker:

Bahr, R. M.fl. (2008). ”Aktivitetshåndboken”. Helsedirektoratet. Oslo.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy. The exercise of control. USA: W. H. Freeman and Company

Barland, B. Og Tangen, J., O. (2009) En omfangsundersøkelse om bruk av doping. Oslo: Politihøgskolen.

Dalland, O.(2007). Metode og oppgaveskriving for studenter. Oslo. Gyldendal Norsk forlag.

Deci, E.L % Ryan, R.M.(2002). Handbook of Self-Determination Research. Rochester: University of Rochester Press.

Deci, E.L % Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and Self-Determination in human behavior. New York: Plenum.

Departementene(2005-2009), ” Handlingsplan for fysisk aktivitet – sammen for fysisk aktivitet”

Engebretsen, B & Brattenborg, S. (2007). Innføring i kroppsøvingsdidaktikk, 2 utgave: Høyskoleforlaget

Eriksen, T. B. (2006). Født til bevegelse. Oslo: Fagbokforlaget.

Gjerset, A, Haugen, K, m.fl. (2007) Treningslære. forlag: Gyldendal undervisning.

Hellevik, O.(2002). Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap. Oslo: Universitetsforlaget.

Holme, I. M & Solvang, B. K. (1996): Metodevalg og metodebruk. Otta: Tano.

Johannesen, S. M. (2013). Mastergradsoppgave: ”Jeg gruer meg til gymtimene hver uke”. Trondheim: Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet

Klasson, H., L. Og Anderssen, S., A. (2003). Gender and age differences in relation to the recommendation of physical activity among Norwegian children and youth. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports

Kunnskapsdepartementet. (2006). Kunnskapsløftet: prinsipp for opplæringen. Utdanningsdirektoratet.

Limestrand, Torgeir (2003): ” Tarzan eller sytpeis?” En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. Fylkesmannen i Nordland, Nordland fylkeskommune og Salten friluftsråd

Lonsdale, C, m.fl. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective, Journal of sports Sciences, 27.

Nerstad, G. L. (2012): ” In pursuit of success at Work: An Empirical Examination of the Perceived Motivational Climate at Work, its Outcomes and Antecedents”. Doktorgrad ved Handelshøyskolen BI.

Pelletier, L. G m.fl. (1995). Loisirs et santé mentale: Les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique. Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 27,

Regjeringen (2006-2007). Stortingsmelding 16. ”.... Å ingen sto igjen”. Kunnskapsdepartementet.

Ryan, M. R & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, social development, and well-Being. American Psychologist. Vo. 55, No. 1, 68-78.

Sjøvoll, J (2004): ”Fra spesialundervisning til forsterket opplæring”. Artikkel i Spesialpedagogikk 3/04

Sturman, T. S. % Thibodeau, R. (2001) Performance-undermining effects of beseball free agent contracts. Journal of sport & Exercise Psychologi.

Thagaard, T. (2009). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode. Bergen: Fagbokforlaget.

Internett: Forside bilde -

<http://pluto.hive.no/pluto2003/lenelu/kroppsoving/arsplan/didaktikk.htm> - Sist sjekket 15.02.2015

Idrettsforbund i Telemark (formål) -

<http://www.idrett.no/krets/telemark/omidrettskretsen/Documents/Telemark%20idrettskrets%20-%20Årsrapport%202012.pdf> - Sist sjekket 06.05.2014

Læreplan i kroppsøving (formål) -<http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal/> - Sist sjekket 03.05.2014

Norsk helseinformatikk - <http://nhi.no/forside/inaktivitet-en-folkesykdom-40343.html> - Sist sjekket 20.04.2014

Utdanningsdirektoratet, en forskrift om fysisk aktivitet –

<http://udir.no/Rundskriv/Rundskriv-2009/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/> - Sist sjekket 01.05.2014

Folkehelseinstituttet <http://www.fhi.no/artikler/?id=56857> - Fysisk aktiv

Vedlegg

1: Aktivitetstall fra Telemark alderen 6-19 år.

Aktivitetstall

IK08 Telemark Idrettskret

IdrettsrÅd/klubb

IK08 Telemark Idrettskrets

kvinner

menn

6-12

13-19

6-12

13-19

6212

4016

7323

4674

Klippet ut fra Microsoft Excel, (tilsendt fra Sondre Fjelldalen, Organisasjonssjef
Telemark Idrettsforbund).

Vedlegg 2:

Følgeskjema

Som en del av studie på Høgskolen i Telemark gjennomfører jeg en spørreundersøkelse på to utvalgte skoler i Skien kommune. Hensikten er å finne ut om faget kroppsøving kan ha noe sammenheng med idrett og fysiske aktiviteter i fritiden. Spørreskjema som du har fått utlevert tar cirka 10 minutter og har 47 spørsmål. Avslutningsvis er det to litt mer utfyllende spørsmål i spørreskjema angående positive og negative opplevelser innenfor faget kroppsøving/eller innenfor din idrett/aktivitet. Dersom du har noen slike opplevelser ønsker jeg at du tar deg tid til å skrive disse under spørsmålene, da dette kan fremheve hva som gjøres riktig eller ikke fult så bra. Det er frivillig å delta i studien, og opplysningene som samles inn, behandles konfidensielt, det vil si at du svarer 100% anonymt. Datamaterialet anonymiseres så fort du har levert arket med svarene på, så da kan det ikke spores tilbake til deg.

For at undersøkelsen skal få et korrekt bilde av sammenhengen mellom kroppsøving og idrett/fysisk aktivitets deltakelse er det viktig at du svarer ærlig på spørsmålene. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

Jeg håper du kan sette av noe tid til dette arbeidet. Det vil være av stor betydning for studiene mine at du er villig til å delta.

Lykke til med skjemaet og takk for hjelpen!

Skien i mars 2014

Tony Dewey
Masterstudent



Høgskolen i Telemark

Spørreskjema

Sett kryss i boksen her dersom du **ikke** ønsker å delta på denne undersøkelsen

Del 1.

Bakgrunnsinformasjon

1. Gutt eller Jente?

2. Hvilket trinn går du på?

8.Trinn

9.Trinn

10.Trinn

3. Driver du med noen idrett/fysiske aktiviteter i fritiden (eksempelvis innebandy, dans eller friluftsliv)?

Ja

Nei

4. Dersom ja: Hvilken aktivitet(er) eller idrett(er)?

5. Hvilken base(karakternivå) ligger du på i kroppsøving?

ü **4- eller mindre**

ü **Mellom 4 og 5-**

ü **5 eller høyere**

ü **Vet ikke**

6. Ønsker du å forbedre din kroppsøvingskarakter?

Ja

Nei

Bryr meg ikke

Vet ikke

Del 2. I denne seksjonen ber jeg deg vurdere utsagnene nedenfor. Les hvert utsagn og vurder i hvilken grad du er svært uenig (1) til svært enig (7): Sett kryss i den ruta ved det tallet som passer best for deg etter hvert utsagn. Det er en rute for ”vet ikke”, kryss også her om spørsmålet ikke er relevant for deg.

svært uenig

svært enig

7. Skolen har mye å si for at jeg driver med en idrett/aktivitet i dag.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

8. Skolen har med noen av sine timer gjort en aktivitet/idrett så spennende at jeg har ønsket å prøve dette på fritiden min.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

9. Jeg føler at lærerne prøver å få meg interessert og nysgjerrig når vi har ulike aktiviteter i kroppsøving.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

10. Det burde være karakter i kroppsøving, slik det er i dag.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

11. Jeg liker kroppsøving best av alle fag.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

12. Det er mye testing og måling av ferdigheter i kroppsøving.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

13. Det er mye testing og måling av ferdigheter i idretten/fysiske aktiviteten jeg driver.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

Del 3.

Under kroppsøvingstimen gang føler jeg meg...

1=aldri, 2=sjelden, 3=av og til, 4= ofte, 5=alltid

14. Bestemt	1	2	3	4	5	Vet ikke
15. Aktiv	1	2	3	4	5	Vet ikke
16. Nysgjerrig	1	2	3	4	5	Vet ikke
17. Engasjert	1	2	3	4	5	Vet ikke
18. Nervøs	1	2	3	4	5	Vet ikke
19. Irritert	1	2	3	4	5	Vet ikke
20. Fortvilet	1	2	3	4	5	Vet ikke
21. Forpliktet	1	2	3	4	5	Vet ikke

Del 4. Idretten/aktiviteten.

Skriv hvilke idretter du driver med og ring rundt den du ønsker å svare innenfor. Eksempel: Volleyball og Ski. Da tar du utgangspunkt i ski i spørsmålene nedenfor. For deg som ikke driver med noen aktivitet/idrett. Hopp til del 5.

Hvilken idrett(er)/aktivitet(er): _____.

svært uenig

svært enig

22. Den idretten/aktiviteten jeg driver med er viktig for meg.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	---	---	---	---	---	---	---	----------

23. I idretten min står jeg ovenfor utfordringer, men har tro på at ferdighetene mine gjør meg i stand til å møte disse.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	---	---	---	---	---	---	---	----------

24. I min idrett samsvarer ferdighetene mine med utfordringene som man får.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

25. Idretten/aktiviteten jeg driver med er en del av den jeg er.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	---	---	---	---	---	---	---	----------

26. Jeg går på en idrett/aktivitet fordi mine venner gjør det.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	---	---	---	---	---	---	---	----------

27. Idretten/aktiviteten gir meg mange ulike opplevelser.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

Del 5. Kroppsøving

Denne delen gjelder kun kroppsøvingstimene du har på skolen.

Svært uenig

Svært enig

28. Kroppsøving gir mange ulike opplevelser.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	---	---	---	---	---	---	---	----------

29. Jeg liker kroppsøving.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

30. I kroppsøving samsvarer ferdighetene mine med de store utfordringene som man får.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

31. Kroppsøving er viktig for meg.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------

32. Jeg opplever måling og testing foran andre elever ubehagelig.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

33. Dersom jeg ønsker eller har behov for veiledning får jeg det.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

34. Ved min skole er de spesielt flinke til å legge til rette for alle slik at man både kan lære og mestre.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

35. Jeg er godt motivert for kroppsøving.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	---	---	---	---	---	---	---	----------

36. Jeg gruer meg til kroppsøving.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

Svært uenig

Svært enig

37. Jeg har lett for å si at jeg er syk/skadet/glemt gym tøy når det er noe jeg ikke ønsker i kroppsøvingstimene	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

Jeg vil nå komme med noen påstander om tilpasset opplæring innenfor faget kroppsøving. Kryss av i den ruten du mener passer for deg.

Svært uenig

Svært enig

38. Min skole kan gjøre mye mer for å tilpasse opplæringen til den enkelte.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

39. Tilpasset Opplæring gjelder alle elevene ved Skolen.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

40. Tilpasset opplæring betyr at elevene skal jobbe med arbeidsmål på ulike nivåer (grunnmur, trapp, utfordring), slik at en kan velge det nivået som passer den enkelte.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

41. Ved min skole er de flinke til å legge til rette slik at jeg både kan lære og mestre.	1	2	3	4	5	6	7	Vet ikke
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------------

Del 6. Avsluttende spørsmål

42. Savner du noen aktiviteter (evt. idretter) i kroppsøvfingsfaget?

Ja Nei Vet ikke

(Dersom nei, eller vet ikke – Hopp til spørsmål 44)

43 Dersom ja: Hvilke(n)?

44. Dersom du opplevde aktiviteter eller idretter som dere har på skolen som interessant, ville du ha sjekket det ut på fritiden din?

1. Ja 2. Kanskje 3. Nei

45. Føler du at du blir vurdert rettferdig ut fra dine forutsetninger?

Ja

Nei

Vet ikke

46. Hva opplever du som det mest positive ved kroppsøving? (Dersom det er for lite skriveplass bruk den blanke siste siden på spørreundersøkelsen av arket og marker oppgave 46).

47. Har du en positiv eller negativ hendelse i kroppsøving/idrett som du ønsker å dele? (Marker om det er innenfor kroppsøvingstimene eller i idretten/aktiviteten)

Ja **Nei** **Ønsker ikke å dele**

Del her.

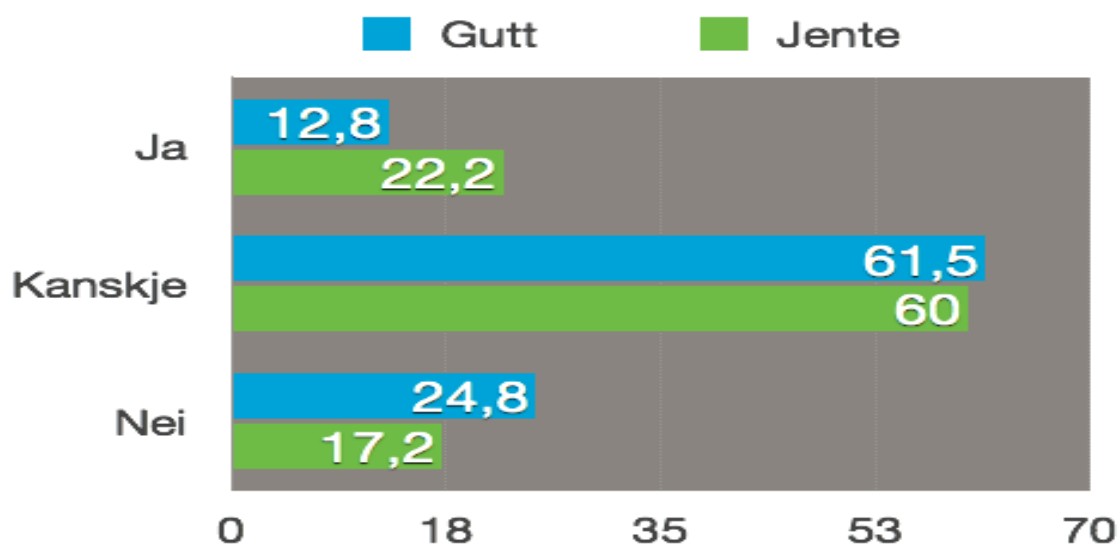
3: Tabell 4.I.I: ANTALL AKTIVE OG INAKTIVE PÅ FRITIDEN (PROSENT)¹³

Aktive	Ja	Nei	Totalt
Prosent	74	26	100

4. Tabell 4.4.4: VILLE DU PRØVD UT EN FYSISK AKTIVITET DERSOM DU OPPLEVDE DEN SPENNENDE I KROPPSØVINGSTIMEN FORDELT PÅ SKOLENE (PROSENT).

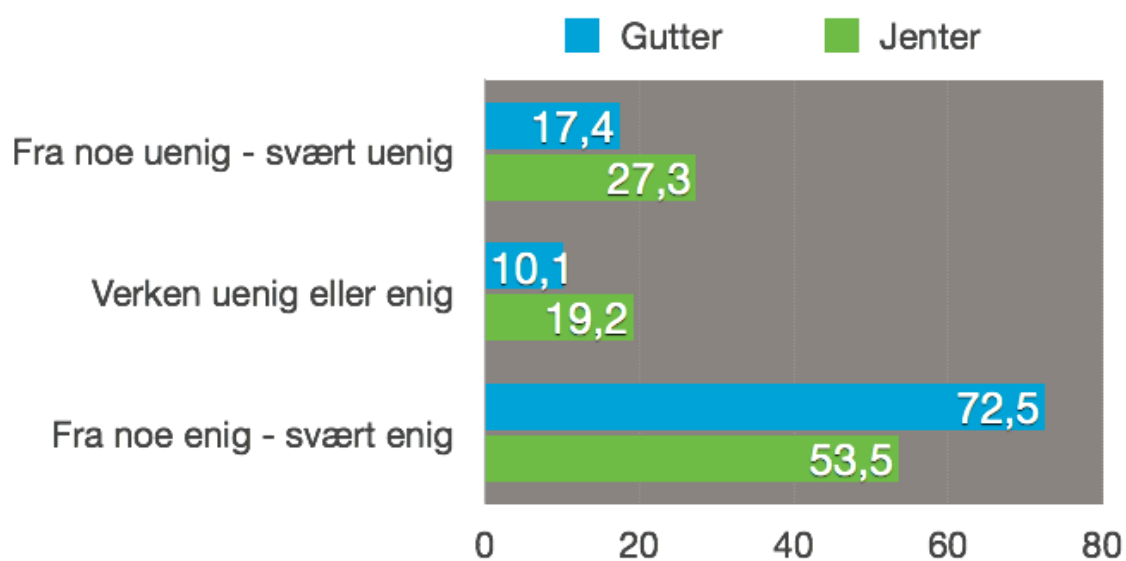
	Skole I	Skole II
Ja	20	10
Kanskje	59	65
Nei	21	23

5. FIGUR 4.4.5: VILLE DU PRØVD UT EN FYSISK AKTIVITET DERSOM DU OPPLEVDE DEN FYSISKE AKTIVITETEN SPENNENDE I KROPPSØVINGSTIMEN FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT).

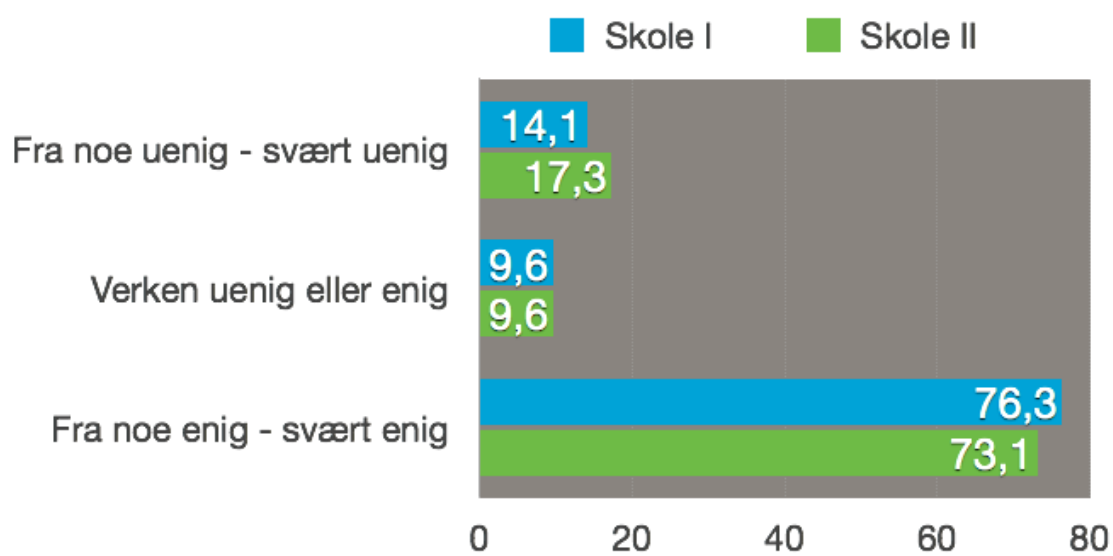


¹³ MERK: SKRIFTEN STÅR OVER TABELLEN/FIGUREN DET GJELDER.

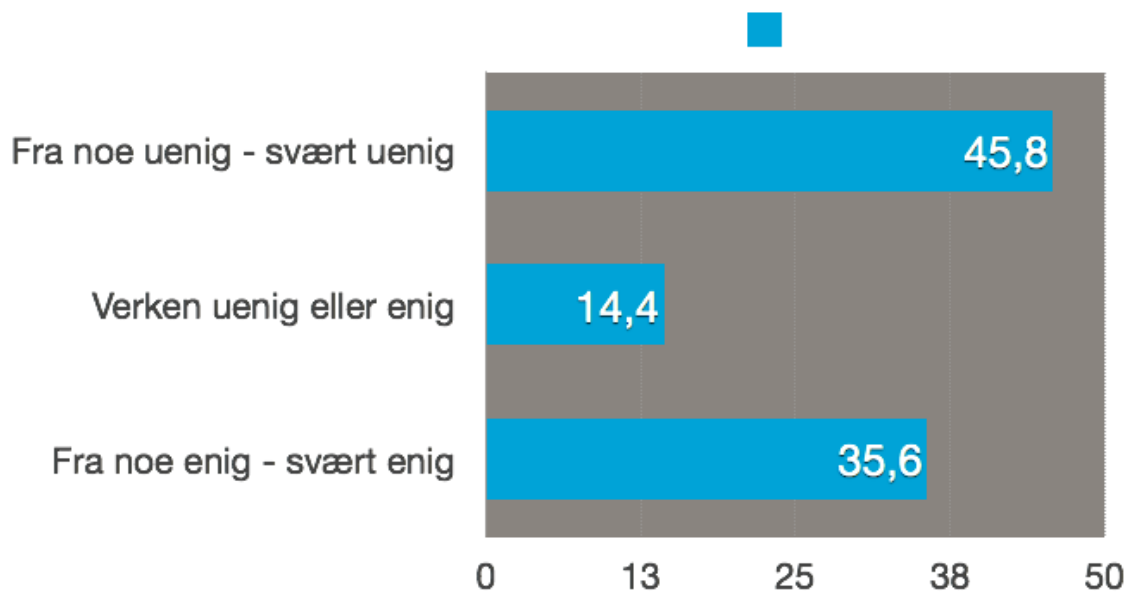
6. FIGUR 4.5.2: KROPPSØVING ER VIKTIG FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT)



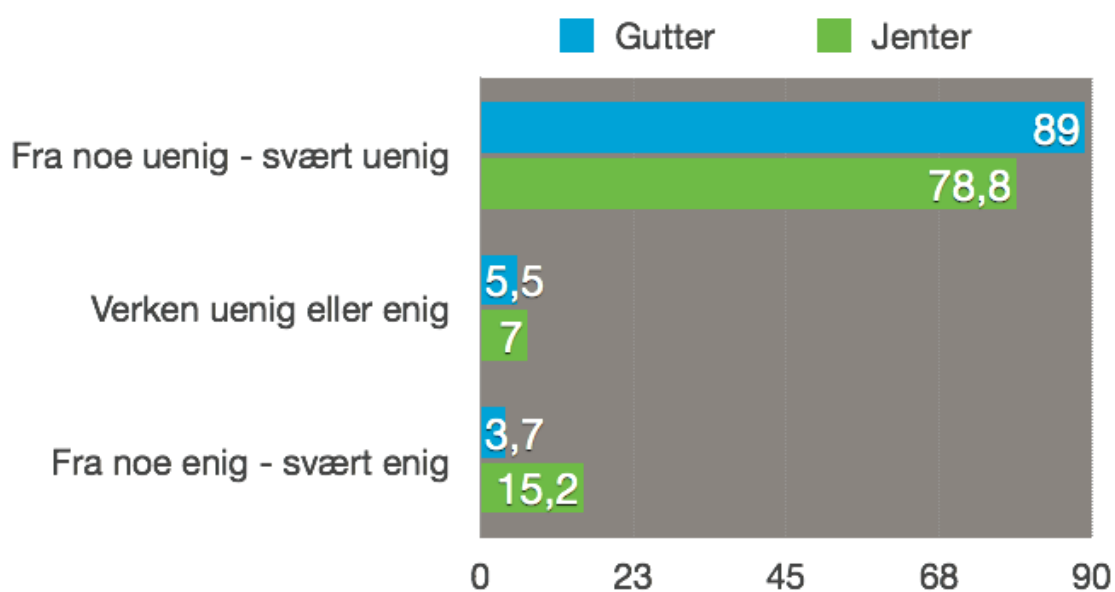
7. FIGUR 4.5.5: ELEVENE LIKER KROPPSØVING FORDELT PÅ SKOLENE (PROSENT)



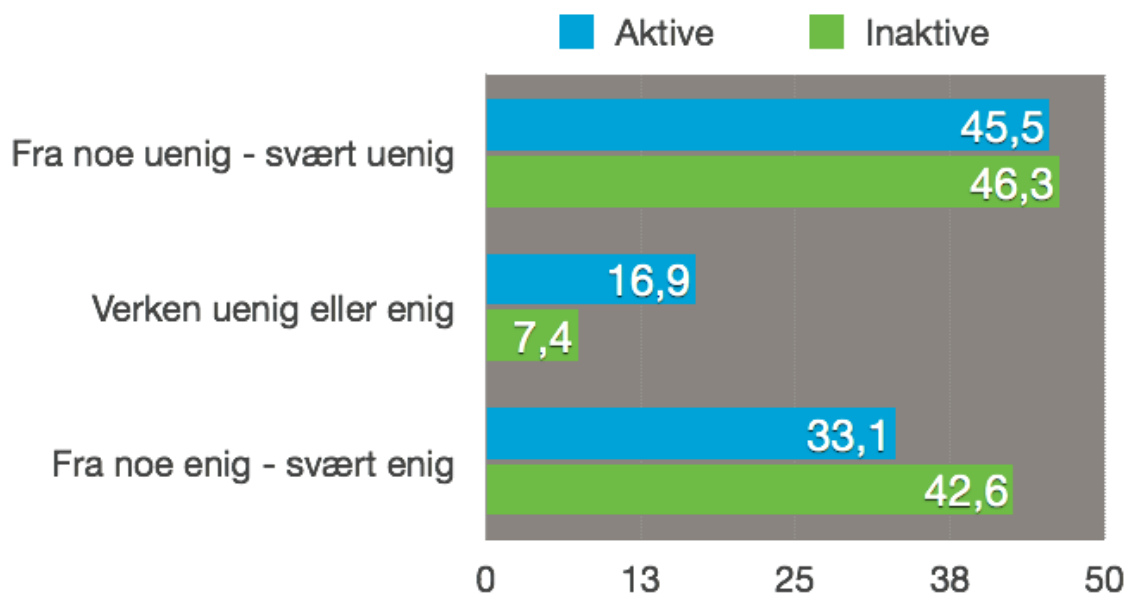
8. FIGUR 4.6.2: JEG OPPLEVER MÅLING OG TESTING FORAN MEDELEVER SOM UBEHAGELIG (PROSENT)



9. FIGUR 4.6.3: JEG GRUER MEG TIL KROPPSØVING FORDELT PÅ KJØNN (PROSENT)



10. FIGUR 4.6.5: JEG OPPLEVER TESTING OG MÅLING FORAN MEDELEVER SOM UBEHAGELIG FORDELT PÅ AKTIVE/INAKTIVE (PROSENT)



11. FIGUR 4.7.2: SKOLEN KLARER Å TILRETTELEGGE LÆRING OG MESTRING FOR DEN ENKELTE ELEV (PROSENT)

