

## Barn - unge og fysisk aktivitet

Operasjonalisering av anbefalingene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge i alderen 0-18 år

Ingunn Fjørtoft  
Lise Kjønneksen  
Eva Maria Støa





Ingunn Fjørtoft  
Lise Kjønneksen  
Eva Maria Støa

## **Barn - unge og fysisk aktivitet**

**Operasjonalisering av anbefalingene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge i alderen 0-18 år**

© 2018 Ingunn Fjørtoft, Lise Kjønniksen, Eva Maria Støa  
Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap  
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving  
Notodden, 2018

Foto av barn er benyttet med foreldrenes samtykke.  
Rapporten er et oppdrag fra Helsedirektoratet.

Skriftserien fra Universitetet i Sørøst-Norge nr. 12

ISSN: 2535-5325 (Online)

ISBN: 978-82-7860-345-1 (Online)



Utgivelser i publiseres som Creative Commons\*  
og kan kopieres fritt og videreformidles til andre  
interesserte uten avgift. Navn på utgiver og  
forfatter(e) angis korrekt. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no>

Omslagsfoto: Peter B. Jørgensen.

## Sammendrag

Fysisk aktivitet over et livsløp krever en god start og en god progresjon over tid. Forskning har vist at regelmessig fysisk aktivitet i oppveksten fremmer god helse blant barn og unge, og reduserer risiko for overvekt, samt ikke-smittsomme sykdommer som hjerte-kar lidelser og diabetes type 2 i voksen alder. Dette er beskrevet i den generelle delen av rapporten.

Veilederen for fysisk aktivitet for barn og unge 0-18 år vektlegger en kontinuerlig progresjon av fysisk –motorisk aktivitet tilpasset de ulike aldersgruppenes behov som et grunnlag for livslang fysisk aktivitet.

Veilederne er delt inn i aldersgruppene 0-5 år, 6-8 år, 9-12 år, 13-15 år, 16-18 år, og har spesifikke beskrivelser av karakteristikken av disse aldersgruppene og deres behov for fysisk aktivitet og bevegelseserfaring.

Veilederne er strukturert etter en modell som vektlegger indikatorer for fysisk aktivitet blant barn og unge. Modellen bygger på et fundament for fysisk aktivitet som inneholder Nasjonale retningslinjer og strategier, lokalsamfunn og nærmiljø, barnehage og skole, familie og venner. Ut fra dette fundamentet beskrives ulike kontekster for fysisk aktivitet: Uorganisert aktivitet/frilek, organisert aktivitet, stillesittende arbeid og aktiv transport. Dette er beskrevet for hver enkelt aldergruppe.

Fundamentene i modellen danner grunnlaget for praktisering av fysisk aktivitet, hvor barnehage og skole, lokalsamfunn og nærmiljø, samt familie og venner danner ulike grunnpilarer for fysisk aktivitet i de ulike aldersgruppene.

I de tidlige barneår er familien og barnehagen fundamentale kontekster for småbarnets muligheter til utøvelse av fysisk aktivitet. Det er her det første grunnlaget legges for en fysisk aktiv livsstil som bygges på læring og praktisering av grunnleggende ferdigheter i ulike fysiske miljø og sosiale kontekster. Fysisk aktivitet i tidlige barneår bør tilrettelegges slik at det gir en «grunnleggende motorisk kapital», gjennom variert aktivitet og allsidig bevegelseserfaring.

Skolen er en arena for alle barn i alderen 6-18 år og har et stort ansvar og potensiale for å tilby en god bevegelseslæring og fysisk aktivitet over et 13-årig skoleløp. Gjennom Kunnskaps-departementets fornyelse av innholdet i skolen får kroppsøvfaget en særskilt oppgave i å gi elevene en meningsfull opplæring i fysisk aktivitet og helse, bevegelse og kroppslig læring. Skolen har mange aktuelle arenaer for å tilrettelegge fysisk aktivitet inne og ute. Disse er beskrevet og eksemplifisert for hver aldergruppe.

Organisert og uorganisert fysisk aktivitet foregår på fritida og bør ha et tilbud til alle barn og unge etter interesser og behov. Aktive barn og unge finner gjerne sin aktivitet gjennom organisert aktivitet og idrett, mens de mindre aktive har behov for ikke-konkurranspreget aktivitet. Her er det mer utradisjonelle aktiviteter som kan interessere, som sirkus-aktivitet, trampoliner, parkour, kampsport, hinderløyper som «Høyt og Lavt», «Toughest», BMX, skateboard, snowboard og rulleskøyter.

Det anbefales derfor å tilrettelegge arenaer og områder hvor slike aktiviteter kan foregå og der barn og unge har en medbestemmelse for hvilke aktiviteter som er foretrukket.

***Fart gir spenning - kraft gir styrke –  
utholdenhet gir overskudd –  
fysisk aktivitet gir bevegelsesglede!***



Foto: Colourbox

## Innhold

Sammendrag	s. 1
I. Generell del	s. 4
II Spesiell del	s. 22
Veileder Aldergruppe 0-5 år	s. 26
Veileder Aldergruppe 6-12 år	s. 38
Veileder Aldergruppe 13-18 år	s. 50
Oppsummering	s. 63

## I. Generell del

### Hvorfor fokusere på fysisk aktivitet blant barn og unge?

Bred bevegelseserfaring danner et viktig grunnlag for fysisk og psyko-sosial utvikling i barne- og ungdomsalder

Fysisk aktivitet blir definert som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå (Caspersen m.fl. 1985). Den fysiske aktiviteten kan være spontan, planlagt og/eller organisert. Regelmessig fysisk aktivitet er av stor betydning for at barn og unge skal få en god utvikling av kondisjon, muskelstyrke og motorisk kompetanse (Robinson m.fl. 2015).

Barne- og ungdomsårene representerer en periode i livet hvor grunnlaget for fysisk og mental helse etableres (Sawyer m.fl. 2012). Denne fasen i livet kjennetegnes ved store endringer i kroppslig og psyko-sosial vekst og utvikling. Både fysiologiske, -og nevrobiologiske faktorer, motorisk kompetanse og selvbilde utvikles, og barne- og ungdomsårene er en viktig periode for etablering av atferdsmønstre (Lubans m.fl. 2016). Erfaringer med fysisk aktivitet som barn kan dermed også påvirke hvor fysisk aktiv man er i voksen alder. Dette understøttes av forskning som viser sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå som barn og aktivitetsnivå i voksen alder (Kjønniksen 2008, Telema 2009).

---

*Barne,- og ungdomsårene danner grunnlaget for etablering av gode aktivitetsvaner senere i livet.*

---

Bred bevegelseserfaring i barne- og ungdomsalder vil være gunstig for barns motoriske kompetanse. Motorisk kompetanse forstås her som motoriske ferdigheter og beskriver evnen til å gjennomføre ulike kroppslige bevegelser (Henderson & Sugden 1992). Motorisk kompetanse bør ses på som et sentralt mål på fysisk yteevne blant barn (Fjørtoft m.fl. 2003). Det er vist positive sammenhenger mellom motoriske ferdigheter og fysisk aktivitet blant barn i både barnehage- og skolealder (Fransen m.fl. 2014, Lopes m.fl. 2012). Det er påpekt at motorisk utvikling- og kompetanse er undervurdert i forhold til den betydning det har for fysisk aktivitetsnivå blant barn og også for å forebygge livsstilsrelaterte utfordringer som for eksempel overvekt (Loprinzi m.fl. 2012, , Lloyd m.fl. 2014, Stodden m.fl. 2008).

## Fysisk aktivitet og psykososial utvikling

Psykososial helse handler om psykologisk, sosial og moralsk utvikling og funksjon. Positiv identitet, psykisk velvære og evne til å gå inn i og opprettholde tilfredsstillende sosiale relasjoner er sentrale faktorer assosiert med god psykisk og sosial helse (Ommundsen 2000).

---

### *Barn utvikler sosiale egenskaper gjennom lek, samspill og allsidig fysisk aktivitet*

---

Positive opplevelser med fysisk aktivitet kan bedre barn- og unges selvfølelse og selvbilde (Biddle & Asare 2011, Dishman m.fl. 2009). Dette kan både ses i sammenheng med personlige mestringsopplevelser, og samspillet med andre barn under fysisk aktivitet. Begge faktorer er av betydning for hvordan den enkelte opplever seg selv, og seg selv i interaksjon med omgivelsene. Fysisk aktivitet og motoriske ferdigheter kan dermed også ha en positiv innvirkning på samhandling og utvikling av sosial kompetanse (Sandseter m.fl. 2013). Barn har behov for å mestre sin kropp, og gjennom fysisk aktivitet læres ikke bare nye bevegelser, men også hvordan man kommuniserer og skaper relasjoner med andre.

Samhold, samarbeid og fellesskap under lek og fysisk aktivitet kan også bidra til en positiv følelse av gruppetilhørighet. Gjennom lek og allsidig fysisk aktivitet kan barn utvikle både gode sosiale egenskaper og fysiske ferdigheter som gir positive effekter som tilhørighet, mestring og mestringsglede. Sosial kompetanse, mestring og læring vil også være av betydning for deltakelse i fysisk aktivitet i et lengre perspektiv.

---

### *Mestringsopplevelser danner grunnlaget for bevegelsesglede*

---

Små barn har en større grad av nysgjerrighet for å utforske omgivelsene og et mer spontant bevegelsesmønster sammenlignet med ungdom. Både barn og unge oppgir at det sosiale er av stor betydning for at de driver med fysisk aktivitet, samtidig har jenter og gutter, særlig fra ungdomsskolealder litt ulik motivasjon for å være fysisk aktiv (Strandell m.fl. 2002). Måten aktivitet blir tilrettelagt på for den enkelte aldersgruppe, og i hvilken grad aktiviteten er treffende for gutters og jenters motivasjon for fysisk aktivitet, kan derfor være av stor betydning for å utvikle både fysiske og psykososiale faktorer.

## Fysisk aktivitet som forebyggende virkemiddel

Barns fysiske og psykologiske egenskaper utvikles over tid og er en kompleks prosess bestående av biologiske, miljømessige, psykososiale og atferds relaterte faktorer. Ettersom sammenhengene og årsaksforholdene er kompliserte og sammensatte er det derfor vanskelig å påvise kausalitet (årsak-virkning) mellom fysisk aktivitet og sykdom. Likevel er



fysisk aktivitet forbundet med positive effekter på både fysisk, psykisk og psykososial helse blant barn og unge, og gjentatte studier viser sammenhenger mellom fysisk aktivitet,

---

### *Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalder er en viktig sykdoms-forebyggende strategi*

---

motorisk kompetanse og ulike helse relaterte faktorer (Blair m.fl. 1992, Cattuzzo m.fl. 2016).

Inaktivitet og lav fysisk form er en global helseutfordring og øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte-kar sykdom og diabetes type 2 (Warburton m.fl. 2006). I den voksne befolkning er hjerte-kar sykdom den viktigste årsaken til tidlig død. Forstadiene til hjerte-kar sykdom etableres ofte i barndommen, og studier viser at lavt kondisjonsnivå i barne- og ungdomsalder gir økt risiko for hjerte-kar sykdom senere i livet (García-Artero m.fl. 2007). Fysisk aktivitet er dermed en viktig strategi for å forebygge sykdom i voksen alder.

Mange barn og unge sliter med overvekt eller fedme. Norske tall viser at et av seks barn har overvekt/fedme (Kolle m.fl. 2009) og en av fire ungdommer er overvektige (Krokstad 2011). Fedme i barne- eller ungdomsalder kan ha negative konsekvenser for fysisk og psykisk helse både i et korttids perspektiv og langtidsperspektiv (når barnet går over i voksen alder) (Reilly m.fl. 2003). Barn og ungdom med overvekt og fedme har større grad av fysiske og psykiske utfordringer enn normalvektige barn (Reilly m.fl. 2003, Martin m.fl. 2014), og har økt risiko for å utvikle hjerte-kar, -og metabolske sykdommer (Steinbeck 2001, Reilly m.fl. 2003). Overvekt og fedme kan også begrense utviklingen av motoriske ferdigheter, og barn med overvekt/fedme er i gjennomsnitt i dårligere fysisk form enn normalvektige barn (Graf m.fl. 2004, Okely m.fl. 2004). Det er også vist større sannsynlighet for at man blir overvektig i voksen alder hvis man har vært det i barndommen (Reilly m. fl 2003, Whitaker m.fl. 1997), derfor er det viktig å forebygge overvekt allerede i tidlig barnealder.

Deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er assosiert med redusert forekomst av psykososiale helseproblemer (Ommundsen, 2000). Forskning indikerer at fysisk aktivitet kan ha positiv innvirkning på selvtillit og selvbilde, samt symptomer knyttet til angst og depresjon (Calfas & Taylor 1994, Lubans m.fl. 2016). Potensielle årsaksmekanismer ved effekter på kognitiv og mental helse som følge av fysisk aktivitet kan knyttes til flere faktorer som nevrobiologiske, psykososiale, - og atferds relaterte endringer (Lubans m.fl. 2016).

Fysisk aktivitet er et viktig virkemiddel for å fremme barn og unges fysiske form, motoriske kompetanse, samt fysiske- og psykososiale helse, og er et viktig virkemiddel for å forebygge inaktivitet og lidelser forbundet med inaktivitet i voksen alder. Samtidig er det behov for å konkretisere hva slags type aktiviteter som er best egnet for ulike aldersgrupper.

## Hva påvirker fysisk aktivitet blant barn og unge?

Det totale bildet av fysisk aktivitet blant barn og unge kan deles inn i mindre komponenter. Modellen nedenfor deler total fysisk aktivitet inn i *organisert aktivitet*, *ikke-organisert aktivitet*, *aktiv transport* og *stillesittende atferd*. Av modellen fremgår at barnehager, skoler, foreldre og venner er de mest sentrale aktører som kan påvirke barn og unges aktivitetsmønstre. I tillegg vil miljøet barn og unge oppholder seg i være viktig for hva slags aktivitet de utfører, hvor den foregår og hvordan den gjennomføres. Som et fundament for viktigheten av tilstrekkelig fysisk aktivitet ligger samfunnets nasjonale retningslinjer, strategier og anbefalinger.



Modell: Indikatorer for fysisk aktivitet blant barn og unge (modifisert etter «Finlands report card» 2016). Foto: Peter B. Jørgensen.

## Fysisk aktivitet og fysisk form blant barn og unge

Barns fysiske aktivitet består både av strukturert fysisk aktivitet og idrett (f. eks. barnehage, skole, idrettslag), og ustrukturert aktivitet gjennom lek, fritid og hverdagsliv.

Kartleggingsdata på fysisk aktivitet danner et viktig grunnlag for vurdering av tiltak rettet mot fysisk aktivitet i befolkningen, og for evaluering av fysisk aktivitet opp mot nasjonale retningslinjer. Det anbefales generelt at barn tilbringer  $\geq 60$  min daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet (MVPA) (Helsedirektoratet 2014).

---

*Det anbefales at barn og unge er fysisk aktive med moderat eller høy intensitet minst 60 minutter daglig. I tillegg bør barn og unge utføre aktivitet med høy intensitet minst tre ganger i uken, inkludert aktiviteter som gir økt muskelstyrke og som styrker skjelettet.*

---

Det er behov for flere studier for kartlegging av fysisk aktivitetsnivå blant barn under 6 år i Norge. Norske undersøkelser har i hovedsak kun målt fysisk aktivitet i barnehage kontekst og har relativt få deltakere. Internasjonale studier gjennomført blant barn under 6 år tyder derimot på at mange barnehagebarn ikke tilfredsstillende anbefalingene for fysisk aktivitet (Hnatiuk m.fl. 2014).

For barn fra 6 år og oppover, viser tall fra Norge at fysisk aktivitetsnivå går ned med økende alder. 96% av 6-årige gutter og 87% av 6-årige jenter tilfredsstillende anbefalingene om fysisk aktivitet. Blant 9-åringene imøtekommer 86% av guttene og 70% av jentene anbefalingene, og blant 15-åringene tilfredsstillende 58% av guttene og 43% av jentene anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet 2012). En annen norsk studie fant at fra 9 års alder til 15 års alder er det funnet at tid med MVPA reduseres med 21 min per dag. Dette utgjør en årlig reduksjon i MVPA på 3.8,- og 4.5% blant henholdsvis jenter og gutter (Anderssen m.fl. 2008). Tilsvarende ble funnet i et nyere studie hvor tid MVPA fra 9 til 15 års alder sank med 25% (Dalene m.fl. 2017).

---

*Fysisk aktivitetsnivå reduseres betydelig fra barneskole alder til ungdoms- og videregående skole alder.*

---

Andel av barn og unge i de ulike aldersgruppene som imøtekommer anbefalingene om fysisk aktivitet ser ikke ut til å ha endret seg nevneverdig det siste tiåret (Dalene m.fl. 2017). Det er vist at norske barn og ungdommer er blant de med best aerob utholdenhet (kondisjon) i en studie hvor 50 land ble sammenlignet (Lang m.fl. 2016). Norge er også et av de landene hvor barna scorer høyest på aktivitetsnivå (Cooper m.fl. 2015). Likevel imøtekommer ikke 9% av 9 åringene, og ca. 50% av 15 åringene anbefalingene om fysisk aktivitet (Dalene m.fl. 2017). Disse tallene, sammen med nedgangen i aktivitetsnivået med økende alder, viser likevel et

tydelig behov for å identifisere hvilke faktorer som påvirker endring i aktivitetsmønstre, og for et ytterligere fokus på å øke aktivitetsnivået blant barn og unge.

---

*Kunnskap om faktorer som påvirker aktivitetsmønstre blant barn og ungdom bør ligge til grunn for planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet*

---

Caspersen m.fl. (1985) definerer fysisk form som «et sett av egenskaper som man har eller erverver seg og som er relatert til evnen til å utføre fysisk aktivitet». Barns fysiske egenskaper er mer avhengig av biologisk alder enn kronologisk. Dette kommer særlig til uttrykk under puberteten, hvor et individs fysiske og fysiologiske endringer har sammenheng med vekstutvikling (Dyre Meen 2000).

Maksimalt oksygenopptak ( $VO_{2maks}$ ) karakteriseres som det beste målet på kondisjonsnivå (Bassett and Howley 2000). Norske tall fra ungKan1undersøkelsen (2005) tyder på at 20-30% av barn og unge har lavere  $VO_{2maks}$  enn anbefalt. Når det gjelder øvelser som stiller krav til styrke og eksplosivitet er det også her ca. 20-30% av de unge som scorer lavere enn gjennomsnittlige målinger på gripestyrke og stille lengde.

Når det gjelder utvikling over tid, kartla Anderssen m.fl. (2008) aktivitetsnivå og fysisk form blant 2299 9- og 15 åringer. De fysiske testene bestod av måling av  $VO_{2maks}$  (kondisjonstall), handgrip (håndstyrke), sit-ups (styrke overkropp), stille lengde (spenst) samt statisk styrke i ryggstrekkene. Resultatene ble sammenlignet med en tilsvarende undersøkelse fra 2000. Kondisjonstallet ( $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ) blant 9-åringene var 43 og 49 blant henholdsvis jentene og guttene. 15-åringene hadde et kondisjonstall på henholdsvis 41 og 52. Sammenlignet med undersøkelsen fra 2000, ble det funnet en nedgang i kondisjon per kilo kroppsvekt på 4.6% blant 9-åringene, mens det ikke var noen endring blant 15-åringene. Nedgangen i kondisjonen blant 9-åringene kan forklares med en økning i vekt i løpet av samme tidsperiode. De andre testene (håndstyrke, stille lengde og situps) viste liten grad av forskjell fra 2000 til 2005 blant 15 åringer (resultater fra disse testene fra begge tidsrom foreligger kun blant 15-åringene). Både guttene og jentene viste noe bedre resultater i alle tre tester, bortsett fra stille lengde hvor jentene hoppet noe kortere i 2005.

Motorisk kompetanse bør også ses på som et sentralt mål på fysisk yteevne blant barn (Fjørtoft m.fl. 2003). Det har i den senere tid blitt påpekt at utvikling av motoriske ferdigheter i barne- og ungdomsalder er av stor betydning for fysisk aktivitetsnivå og fysisk form i både barn, -og voksen alder, og at dette ofte blir undervurdert (Lloyd m.fl. 2014, Loprinzi m.fl. 2012).

Barns motoriske utvikling og kompetanse er av betydning for grad av deltakelse i fysisk aktivitet og idrettsaktiviteter senere i ungdomsalder (Ridgway m.fl. 2009). Det er også vist sammenheng mellom motorisk utvikling som barn og fysisk form i voksen alder (Ridgway m.fl. 2009). Gode motoriske ferdigheter vil dermed være viktig for å opprettholde og øke

fysisk form og aktivitetsnivå, og er også av betydning for å forebygge overvekt blant barn og ungdom (Lopes m.fl. 2012). En god fysisk-motorisk kompetanse vil også påvirke barns sosiale fritidsliv (Ommundsen m.fl. 2010), og blir sett på som en viktig forutsetning for å kunne mestre situasjoner på skole og i livet generelt (Ommundsen 2013). Motorisk kompetanse er også viktig for barn med tanke på både selvbilde, popularitet og status blant andre barn (Sigmundsson & Haga 2000). Fysisk aktivitet for barn og unge bør derfor tilrettelegges slik at det utvikler gode motoriske ferdigheter gjennom allsidig og varierte aktiviteter. Innlærte motoriske ferdigheter er mer stabile egenskaper sammenlignet med andre fysiske egenskaper som styrke og kondisjon, og kan ses på som en «motorisk kapital» som vil påvirke barn- og unges fysiske yteevne og valg av aktiviteter.

### Stillesittende atferd

De siste tiår er det funnet en endring i barns aktivitetsmønstre, blant annet gjennom mer stillesittende tid. Stillesittende atferd defineres som våken tid i sittende eller liggende posisjon hvor energiomsetningen ikke er mer enn en og halv gange energiomsetning i hvile. Barn ser ut til å delta like mye i organisert idrett nå som tidligere, men tid brukt på stillesittende aktivitet øker (Ekornrud 2012, Seippel m.fl. 2011). Dette skyldes blant annet mer stillesittende lekpreget aktivitet som elektroniske medier, og økt tilgang til transportmidler, for eksempel til og fra skole (Samdal m.fl. 2009).

---

*Barn som sitter mye stille er de som vil ha størst utbytte av økt fysisk aktivitet.*

---

Ni- og femten-åringer satt i 2011 40 minutter mer per dag sammenlignet med 2005/06. Stillesittende tid øker med økende alder fra ca. 50% av våken tid blant 6-åringer til 75% av våken tid blant 15-åringer (Helsedirektoratet 2012). Sammenhengen mellom stillesittende tid og risiko for å utvikle kroniske sykdommer er særlig påvist blant voksne, hvor mye stillesittende tid er assosiert med økt risiko for ikke-smittsomme sykdommer som diabetes type 2 og hjerte- og kar sykdom (Lee m.fl. 2012). Mye stillesittende tid blant barn og unge kan også ha negativ effekt på deres helse over tid. Mye tid foran tv assosieres blant annet med negativ kroppssammensetning, dårligere motoriske ferdigheter og høyere score på kardio-metabolske risikofaktorer (Saunders m.fl. 2014).

TV, data-spill, mobilbruk og økt tilgang til motoriserte transportmidler er alle faktorer som kan ha påvirket utviklingen av stillesittende atferd. En tredel av norsk ungdom mellom ungdomsskolen og videregående bruker over fire timer på skjerm hver dag utenom skolen (Ungdatarapporten 2016).

---

*Mye skjermaktivitet kan ha negativ innvirkning på barns helse*

---

Flere land, som Sverige, Finland og Canada har anbefalinger til foreldre om hvor mye skjermtid barn bør ha. I Canadas retningslinjer anbefales det at barn under to år ikke bør ha noe skjermtid i det hele tatt. For barn i alderen to til fire år bør skjermtiden begrenses til maks én time om dagen, og barn over fem år bør ikke ha mer enn to timer daglig med skjermtid (CSEP 2011).

For å unngå at barn sitter for mye stille bør ansvarlige voksne og foreldre erstatte noe av den stillesittende aktiviteten med annen aktivitet. Barn har høyere aktivitetsnivå når de er ute enn inne. I barnehager og skoler bør det derfor legges til rette for at barn kan være mye ute, samt økt fokus blant de ansatte om hvordan det tilrettelegges for aktivitet i utemiljøet. Det bør gis mulighet for at barn og ungdom kan bryte opp den stillesittende aktiviteten med enkel fysisk aktivitet. Eksempler på hvordan foreldre kan redusere sitte tid er å sette klare rammer for skjermtid, involvere seg i/delta i fysisk aktivitet sammen med barna og motivere for aktiv transport.

## Aktiv transport

Aktiv transport innebærer forflytning ved hjelp av egen muskelkraft, vanligvis ved gange eller sykling. Regelmessig aktiv transport til skole, fritidsaktivitet og til venner kan utgjøre en betydelig del av barns fysiske aktivitet (Cooper m. fl. 2010). Å gå og sykle til skolen er bra for barns helse, og er også et mål for norsk samferdsels-, miljø- og helsepolitikk. Studier tyder på at barn som sykler eller går til skolen har et høyere aktivitetsnivå og, -eller er i bedre fysisk form enn barn som benytter passiv transport (Larouche m.fl. 2014).

---

### *Aktiv transport til skole og annen aktivitet kan ha stor innvirkning på barns totale fysiske aktivitetsnivå*

---

Hvert fjerde barn i alderen 6-12 år kjøres til skolen av foreldre/foresatte, mens omtrent to av tre går eller sykler til skolen. Resten reiser kollektivt. Den viktigste årsaken til at barna blir kjørt til skole, er at skolen ligger på veien til foreldrenes arbeidssted. En annen vanlig oppgitt grunn er at trafikken gjør det farlig å gå eller sykle. Norske tall viser også at de fleste barn blir kjørt til organisert fritidsaktivitet (Hjorthol og Nordbakke 2015).

---

### *Foreldres påvirkning er av stor betydning for aktiv transport blant barn og unge*

---

I løpet av det siste tiår har mange skoler blitt sammenslått. Norge har fått større skoler med flere elever, og skolene har i større grad blitt sentralisert. Dette har for mange medført lengre avstand til skolene, som kan være en forklarende faktor til at mange barn blir kjørt til skolen eller bruker offentlig transport. Dette påvirker det totale fysiske aktivitetsnivået. Aktiv transport til skole og annen aktivitet er en viktig arena for fysisk aktivitet for barn og unge,

og er ikke minst en sentral arena for sosial interaksjon med andre barn. Her er foreldrenes holdninger og ansvar som rollemodeller viktig for at flere barn og unge bruker aktiv transport. Det er også viktig at myndighetene legger til rette for aktiv transport ved trygg ferdsel til skole og fritidsaktiviteter.

### Uorganisert fysisk aktivitet

Uorganisert aktivitet kan kjennetegnes ved fri og ustrukturert lek/aktivitet som kan gjennomføres alene, sammen med andre barn, eller sammen med voksne. Fri lek og fysisk aktivitet kan påvirke barns fysiske, emosjonelle og psyko-sosiale ferdigheter (Sandseter m.fl. 2013). Fri lek og fysisk aktivitet gir også muligheter for foreldre og barn til å være sammen og dele gode opplevelser.

Det er anbefalt at barn bør drive aktivitet som fremmer kreativitet (Sandseter m.fl. 2013). Gjennom fri lek og fysisk aktivitet kan barn løse utfordringer på sitt nivå og bli bevisst hvilke aktiviteter de liker. Lek og uorganisert aktivitet er en viktig arena hvor barn lærer å forholde seg til andre barn og voksne. Hvor barn leker og oppholder seg varierer med alder. Yngre barns aktivitet foregår hovedsakelig i egen hage, venners hage, og i bakgård eller fellesareal/felles tun, mens de eldre i større grad oppholder seg på ballplasser/idrettsplasser, i grøntområder og andre frilufts, -og friområder (Fyhri og Hjorthol 2006).

---

#### *Barn og unge bør ha nok tid til spontan og uorganisert fysisk aktivitet*

---

Hvilke uorganiserte aktiviteter barn og unge gjør, varierer også med alder. De vanligste uorganiserte aktivitetene i aldersgruppen 8 – 15 år er sykling, ski og svømming, mens det fra 16 år og oppover er jogging, styrketrening og fotturer (Helsedirektoratet 2014).

Omfanget av den organiserte aktiviteten kan for noen barn bli så stort at det reduserer den spontane aktiviteten (Loland 2007). Derfor bør foreldre fokusere på at det blir en god balanse mellom tid til organiserte aktiviteter og tid til uorganiserte aktiviteter og frilek.

### Organisert fysisk aktivitet

Deltakelse i organisert fysisk aktivitet kan danne et viktig grunnlag for etablering av aktivitetsvaner senere i livet. Det kan bidra til økt lokal tilhørighet, og er en viktig arena for sosial og kulturell integrering. Det er også en arena for å bli kjent med andre barn, trening i medbestemmelse og samarbeid med andre.

De fleste barn og unge som deltar i organisert fysisk aktivitet er tilknyttet idrettslag (Norges Idrettsforbund). Det er anslått at ca. 50% av barn i alderen 8-15 år deltar i organisert idrett, og gutter ser ut til å være litt mer aktive enn jenter. I den organiserte idretten er barn mellom 6 og 12 år den aldersgruppen som har flest aktive (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010).

Organisert fysisk aktivitet kan også være tilbud fra andre foreninger som for eksempel foreninger tilknyttet Norges Speiderforbund.

Barn ser ut til å delta like mye i organisert idrett nå som tidligere. For mange barn og unge er organisert aktivitet en viktig del av den fysiske aktiviteten. Likevel utgjør tiden brukt til organisert aktivitet for de fleste barn en relativt liten del av den totale tiden brukt til fysisk aktivitet. For de fleste barn er tiden brukt på organisert idrett mellom 1-3 timer i uka, avhengig av alder, idrett og sesong. Samtidig er det store forskjeller, hvor noen barn også er aktive innenfor flere idretter.

---

*Barn og unges fysiske aktivitet bør bestå av en god balanse mellom organiserte,- og uorganiserte aktiviteter/frilek.*

---

Det bør fokuseres på at organisert aktivitet har en egenverdi i seg selv for de som deltar. 90% av barn som deltar i organisert idrett oppgir at de trives godt eller svært godt på trening (Ingebrigtsen og Aspvik, 2010). Idrett oppleves positivt for de aller fleste og det bør legges mer vekt på tilrettelegging av den organiserte idretten slik at den kan romme enda flere over lengre tid.

### Barnehage og skole som viktige arenaer for fysisk aktivitet

Store deler av barnas tid tilbringes i barnehage eller skole. Barnehage og skole er derfor viktige arenaer for fysisk aktivitet for barn- og unge. En del av barnehagens og skolens samfunnsoppdrag er å tilrettelegge for fysisk aktivitet, da dette også er forankret i læreplaner (Utdanningsdirektoratet, 2017). Barn i skolen sitter omtrent 6 timer hver dag. I tillegg blir mange barn kjørt til skole, noe som fort utgjør ytterligere 30 min eller mer med stillesitting i tilknytning til skole (Ekornrud 2012). Derfor anbefales det at stillesittende aktivitet brytes opp jevnlig i løpet av skoledagen.

Når ansatte planlegger og tilrettelegger for fysisk aktivitet i barnehage og skoler er det flere faktorer som bør tas hensyn til. Aktivitet som foregår ute er som regel av høyere intensitet enn den som foregår inne, og spontan aktivitet, særlig blant de yngre, er ofte av høyere intensitet enn aktiviteten som blir igangsatt av de voksne. Spontan aktivitet påvirkes også av barnehagens og skolens uteareal, hvor måten uteareal er utarbeidet på legger premisser for hvilke bevegelsesmuligheter som kan utføres (Fjørtoft m.fl. 2009, 2010). Skoler og barnehager bør derfor ha god tilgang på områder for lek og fysisk aktivitet, gjerne med varierende grunnstruktur som gir muligheter for varierende bevegelsesmønstre. Barnas naturlige aktivitetsmønstre, særlig blant de minste, kjennetegnes av korte, spontane og relativt intensive perioder med korte pauser mellom aktivitetsperiodene (Fjørtoft, 2010).



Dette bør dermed særlig tas hensyn til ved planlegging av fysisk aktivitet for barn i barnehage og barneskole.

---

### *Fysisk aktivitet for barn bør tilpasses barnas naturlige bevegelsesmønstre*

---

#### Familie og venners betydning

Familie og venner har stor innvirkning på barn- og unges atferdsmønstre (Gustafson & Rhodes 2006, Fitzgerald m.fl. 2012). Både foreldre og søsken kan påvirke barns valg av aktiviteter og utvikling av helseatferd (Trost m.fl. 2003). Studier viser at foreldres holdninger, engasjement og sosiale støtte påvirker barn- og unges aktivitetsnivå og aktivitetsmønstre (Beets m.fl. 2010, Gustafson & Rhodes 2006).

---

### *Foreldres holdninger påvirker barns fysiske aktivitet og idrettsdeltakelse*

---

Foreldrenes sosiale støtte er av særlig betydning for barn og unges deltakelse i fysisk aktivitet og idrett. Foreldre kan gjennom oppmuntring, involvering, tilrettelegging og ved å være gode rollemodeller påvirke barnas aktivitetsmønstre og opplevelse av fysisk aktivitet. Foreldrenes engasjement og sosiale støtte ser også ut til å være av større betydning enn hvor aktive foreldrene selv er (Trost m.fl. 2003). Det betyr at selv om foreldre er inaktive selv, kan de gjøre mye for å påvirke sine barns aktivitetsmønstre og opplevelse av fysisk aktivitet.

Venner og jevnaldrende påvirker også barns atferdsmønstre knyttet til fysiske aktivitet (Salvy m.fl. 2009). Dette gjelder spesielt i ungdomsalderen, som blant annet kjennetegnes ved «løsrivelse» fra foreldre, og mer bruk av tid sammen med venner og jevnaldrende. Ungdom er i større grad aktive når de er sammen med andre jevnaldrende eller venner, enn om de er alene (Anderssen & Wold 1992). Venner og jevnaldrende påvirker de unges motivasjon for fysisk aktivitet. Barn og unges motivasjon for fysisk aktivitet er også i større grad enn voksne påvirket av type aktivitet, mestring og sosial kontekst (Ommundsen & Haugen, kap. 14, i Torstveit m.fl 2018). Dette setter premisser for hvordan, og hva slags aktivitet som bør tilrettelegges for denne aldersgruppen.

#### Lokalsamfunn og nærmiljø

Aktivitetstilbud i lokalsamfunn og nærmiljø kan ha betydning for hvor aktive barn og unge er (Kahn m.fl. 2002). Kvaliteter i det fysiske miljøet kan også påvirke graden av fysisk aktivitet i ulike befolkningsgrupper. Lekeplasser og friareal i nærmiljøet vil være gode møteplasser for barn og unge. Det bør tilrettelegges for variert bruk av lekeplasser, slik at disse inviterer til aktivitet for ulike aldersgrupper. En kombinasjon av naturområder, naturlekeplasser og tilrettelagte lekeplasser synes å invitere til allsidig og variert aktivitet for ulike aldergrupper

(Fjørtoft m.fl. 2009, 2010). Ved boligområder, skoler og barnehager skal det være god tilgang på områder for lek og fysisk aktivitet. Grønnstruktur, lekeplasser, nærmiljøanlegg, idrettsanlegg, gang- og sykkeltraseer, samt grønncorridorer fra boligområder til

---

*Alle skal kunne drive med idrett-, friluftsliv- og fysiske aktivitet i sin hverdag der de bor*

---

nærturområder skal ivaretas gjennom kommunens arealplaner (Helsedirektoratet 2003).

Lokale organisasjoner kan ha gode tilbud i nærmiljøet som passer for familier og ulike aldersgrupper. Samtidig bør det skapes flere lokale tilbud for ungdomsgruppa og særlig for ungdom som ikke er med i organisert idrett, men som allikevel kan få interesse for ulike fritidsaktiviteter hvis tilbudet er der.

Forskning tyder på at effektive programmer for å fremme fysisk aktivitet i ulike alders- og befolkningsgrupper ved å rette søkelyset mot lokalsamfunnet, bør ha en helhetlig tilnærming med strategier på flere ulike nivåer samtidig (policy, fysisk miljø, sosialt miljø, enkeltindivider, grupper, med mer) (Mummery & Brown 2009).

### Eksempler på nasjonale strategier og retningslinjer

Flere offentlige dokumenter påpeker betydningen av økt fysisk aktivitet i befolkningen gjennom utredninger og planer på nasjonalt og regionalt nivå. Dette vitner om stor politisk vilje til å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet i hverdagen på alle samfunnsnivå. De nasjonale retningslinjene med strategier for gjennomføring av fysisk aktivitet blant barn og unge danner fundamentet for tilrettelegging og praksis for denne målgruppa.

Flere [Stortingsmeldinger](#) omhandler fysisk aktivitet og helse (Meld. St. 18, 19, 34). Her finnes det grundig og tydelig utredning om betydningen av fysisk aktivitet for folkehelse og spesiell betydning for barn og unges vekst, utvikling og trivsel.

Loverket for barnehager og skoler har også tydelige føringer for hvordan det skal tilrettelegges for barns helse og trivsel gjennom fysisk aktivitet:

I [Forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver](#) (Kunnskapsdepartementet 2017) i hovedområdet Livsmestring og helse heter det: «*Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing*». Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.

I [Læreplan for grunnskolen, LK-06/15](#) (Kunnskapsdepartementet) under fagområde kroppsøving står det: «*Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein*

*fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. Rørsle er grunnleggjande hos mennesket og fysisk aktivitet er viktig for å fremje god helse. Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetskapinga i samfunnet. Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre.... Opplæringa skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede og meistring ut frå eigne føresetnader». Læreplanen forplikter til en god tilrettelegging av læringsmiljø og allsidig fysisk aktivitet i skolen.*

[FNs konvensjon om barnets rettigheter:](#)

Partene anerkjenner barnets rett til hvile og fritid og til å delta i lek og fritidsaktiviteter som passer for barnets alder og til fritt å delta i kulturell og kunstnerisk virksomhet.

Partene skal respektere og fremme barnets rett til fullt ut å delta i det kulturelle og kunstneriske liv og skal oppmuntre tilgangen til egnede og like muligheter for kulturelle, kunstneriske, rekreasjons- og fritidsaktiviteter. (Artikkel 31 i FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20. november 1989)

[Aktiv transport:](#)

Både Nasjonal Transportplan (2014-2023) og Nasjonal helse- og omsorgsplan (2011-2015) vektlegger aktiv transport blant barn og unge som en viktig helsefremmende faktor. Tiltak som kan øke andelen barn og unge som går eller sykler til barnehage og skole vil kunne øke aktivitetsnivået og også danne grunnlag for en miljøvennlig transportadferd.

[Nasjonale anbefalinger. Fysisk aktivitet og stillesitting \(Helsedirektoratet 2014\):](#)

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Aktivitetene bør tilpasses barnas utviklingsnivå, være lystbetonte og legge grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses. For ungdom bør aktiviteten være lystbetont og tilpasses ulike interesser og behov.

---

*Nasjonale strategier og retningslinjer skal sikre barn og unge rettigheter til daglig allsidig fysisk aktivitet*

---

Så langt det er mulig vil iverksetting av disse politiske strategiene og retningslinjene sikre en god tilrettelegging og praktisering av fysisk aktivitet for barn og unge.

## Litteratur

- Andersen SA, Kolle E, Steene-Johannessen J, Ommundsen Y, Anderssen Lb (2008). Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. Oslo: Helsedirektoratet.
- Anderssen N, Wold B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Res Q Exerc Sport*. 1992 Dec;63(4):341-8.
- Bassett DR Jr, Howley ET.(2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Med Sci Sports Exerc*. Jan;32(1):70-84.
- Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav*. Oct;37(5):621-44. doi: 10.1177/1090198110363884. Epub 2010 Aug 20.
- Biddle SJH, Asare M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*; Sep;45(11):886-95. doi: 10.1136/bjsports-2011-090185.
- Blair SN, Kohl HW, Gordon NF, Paffenberger RS jr. How much physical activity is good for health? *Annu Rev Public Health* 1992; 13: 99 – 126.
- Calfas KJ, Taylor C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Ped Exec Sci*; 6: 406 – 23.
- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*; 100: 126-131.
- Cattuzzo MT, Dos Santos Henrique R, Ré AH, de Oliveira IS, Melo BM, de Sousa Moura M, de Araújo RC, Stodden D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *J Sci Med Sport*. Feb;19(2):123-9. doi: 10.1016/j.jsams.2014.12.004. Epub 2014 Dec 12.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kreimler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., Timperio, A., & Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1.
- Cooper AR, Page AS, Wheeler BW, Griew P, Davis L, Hillsdon M, Jago R. (2010). Mapping the walk to school using accelerometry combined with a global positioning system. *Am J Prev Med*, 38(2):178–183.
- CSEP. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines. Canadian Society for Exercise Physiology.
- Dalene KE, Anderssen SA, Andersen LB, Steene-Johannessen J, Ekelund U, Hansen BH, Kolle E. (2017). Secular and longitudinal physical activity changes in population-based samples of children and adolescents. *Scand J Med Sci Sports*; 28:161-171.
- Dishman RK, Dunn AL, Sallis JF, Vandenberg RJ, Pratt CA. (2010). Social-cognitive correlates of physical activity in a multi-ethnic cohort of middle-school girls: two-year prospective study. *J Pediatr Psychol*. Mar;35(2):188-98. doi: 10.1093/jpepsy/jsp042.
- Dyre Meen H. (2000). Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling. *Tidsskr Nor Legeforen* 120: 2908-14

- Ekornrud, T. (2012). Fysisk aktivitet blant barn og unge. Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive? Samfunnsspeilet 26(3) 45-52. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Fjørtoft, I. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. I: Willumsen, B.U. og Holthe, A. (red.) *Kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Kap. 9, s. 120-137. Universitetsforlaget. Oslo.
- Fjørtoft I. (2018). Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I: Sandseter, EB. m. fler: "Barns kroppslighet - arbeid med kropp, bevegelse og helse i barnehagen". *Barnas Barnehage* 3, Kap. 10, 3. opplag. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fjørtoft I, Kristoffersen B, Sageie J. (2009). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning* Volume 93, Issues 3–4, 15 December, Pages 210-217
- Fjørtoft I, Löfman O, Halvorsen Thorén K. (2010). Schoolyard physical activity in 14-year-old adolescents assessed by mobile GPS and heart rate monitoring analysed by GIS. *Scand J Public Health*. Nov;38(5 Suppl):28-37. doi: 10.1177/1403494810384909.
- Fjørtoft I, Vorland Pedersen A, Sigmundsson H, Vereijken B. (2003). Utvikling og utprøving av målemetoder for fysisk form hos barn 4-12 år. Rapport 15-1256. Sosial- og helsedirektoratet.
- Fitzgerald A, Fitzgerald N, Aherne C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *J Adolesc*. Aug;35(4):941-58. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.01.002. Epub 2012 Jan 28.
- Fransen J, Deprez D, Pion J, Tallir IB, D'Hondt E, Vaeyens R, Lenoir M, Philippaerts RM. (2014). Changes in physical fitness and sports participation among children with different levels of motor competence: a 2-year longitudinal study. *Pediatr Exerc Sci*. Feb;26(1):11-21. doi: 10.1123/pes.2013-0005. Epub 2013 Aug 29.
- Fyhri A og Hjorthol R (2006). Barns fysiske bomiljø, aktiviteter og daglige reiser. TØI-rapport 869/2006.
- García-Artero E, Ortega FB, Ruiz JR, et al. [Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study)]. *Rev Esp Cardiol* 2007;60:581–8.
- HagaGraf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., et al. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILTProject). *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 28, 22-26.
- Gustafson SL, Rhodes RE. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Med*. 2006;36(1):79-97.
- Helsedirektoratet (2003). Skolens utearealer. Om behovet for arealnormer og virkemidler. IS 1130. Rapport.
- Helsedirektoratet (2012). Fysisk aktivitet blant 6-,9 og 15-åringr i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011. IS 2002 Rapport.
- Helsedirektoratet (2014). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, IS-2170 Rapport
- Helsedirektoratet (2014). Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen. Rapport
- Henderson, S.E., & Sugden, D. (1992). *The Movement Assessment Battery for Children*. Kent, UK: The Psychological Corporation.

- Hjorthol R, Nordbakke S. (2015). Barns aktiviteter og daglige reiser i 2013/14. TØI rapport 1430/2015.
- Hnatiuk JA, Salmon J, Hinkley T, Okely AD, Trost S. (2014). A review of preschool children's physical activity and sedentary time using objective measures. *Am J Prev Med.* 2014 Oct;47(4):487-97. doi: 10.1016/j.amepre.2014.05.042. Epub 2014 Jul 30.
- Ingebrigtsen JE, Aspvik NP. (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge. –Litteraturstudie av barn i idretten. Rapport 02/2010. NTNU, Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning.
- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson R, et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *Am J Prev Med;*22(4S):73-107
- Kjønniksen, L. (2008). The association between adolescent experiences of physical activity and leisure-time physical activity in adulthood: a 10-year longitudinal study. Ph.d.-avhandling, Universitet i Bergen.
- Kolle E, Steene-Johannessen J, Holme I, Andersen LB, Anderssen SA. (2009). Secular trends in adiposity in Norwegian 9-year-olds from 1999-2000 to 2005. *BMC Public Health.* Oct 14; 9:389. doi: 10.1186/1471-2458-9-389.
- Kolle E, Stokke J, Hansen B, & Anderssen S. (2011). Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge: resultater fra en kartlegging i 2011. Oslo: Helsedirektoratet.
- Krokstad, S, Knudtsen, M. S. (2011). Folkehelse i endring Helseundersøkelsen Nord Trøndelag HUNT 1 (1984-86) – HUNT 2 (1995-97) – HUNT 3 (2006-08). HUNT forskningscenter: Levanger.
- Kunnskapsdepartementet: Læreplan for grunnskolen, LK-06/15
- Kunnskapsdepartementet: (2017) Forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver
- Lang JJ, Tremblay MS, Léger L, Olds T, Tomkinson GR. (2016). International variability in 20 m shuttle run performance in children and youth: who are the fittest from a 50-country comparison? A systematic literature review with pooling of aggregate results. *Br J Sports Med* 2016;0:1–12. doi:10.1136/bjsports-2016-096224
- Larouche R, Saunders TJ, Faulkner G, Colley R, Tremblay M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *J Phys Act Health.* 2014 Jan;11(1):206-27. doi: 10.1123/jpah.2011-0345. Epub 2012 Dec 17.
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):219-29. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
- Loland S. (2007). Idrett og samfunn. S. 80-90. Oslo. Gyldendal.
- Lopes L, Santos R, Pereira B, Lopes VP. (2012). Associations between sedentary behavior and motor coordination in children. *Am J Hum Biol.* Nov-Dec;24(6):746-52. doi: 10.1002/ajhb.22310. Epub 2012 Aug 15.
- Loprinzi PD, Davis RE, Fu YC. (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. *Prev Med Rep.* Oct 9;2:833-8. doi: 10.1016/j.pmedr.2015.09.015. eCollection 2015.
- Lloyd M, Saunders TJ, Bremer E, Tremblay MS. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills: a 20-year follow-up study. *Adapt Phys Activ Q.* 2014 Jan;31(1):67-78. doi: 10.1123/apaq:2013-0048.

- Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M, Kelly P, Smith J, Raine L, Biddle S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. Sep;138(3). pii: e20161642. doi: 10.1542/peds.2016-1642. Epub 2016 Aug 19.
- Martin, A., Saunders DH, Shenkin, D.H. & Sproule, J. (2014). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. Mar 14;(3):CD009728. doi: 10.1002/14651858.CD009728.pub2.
- Mummery WK, Brown WJ. (2009). Whole of community physical activity interventions: easier said than done. *Br J. Sports Med*; 43(1):39–43. doi: 10.1136/bjsm.2008.053629.
- Okely, A. D., Booth, M. L., & Chey, T. (2004). Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 238-247.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidsskriftet den norske legeforening*.
- Ommundsen Y. (2008). Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom. *Helsedirektoratet*.
- Ommundsen, Y, Gundersen KA & Mjaavatt PE (2010). 4th Graders' Social Functioning with Peers – A Prospective Study on the Role of Children's 1st Grade Physical Activity, Weight Status and Motor Proficiency. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 54, 3, 377–394.
- Ommundsen Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving-et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 97, 155-166.
- Reilly JJ, Methven E, McDowell ZC, Hacking B, Alexander D, Stewart L, Kelnar CJ. (2003). Health consequences of obesity. *Arch Dis Child*. Sep; 88(9):748-52.
- Ridgway CL, Ong KK, Tammelin T, Sharp SJ, Ekelund U, Jarvelin MR. (2009). Birth size, infant weight gain, and motor development influence adult physical performance. *Med Sci Sports Exerc*. Jun; 41(6):1212-21. doi: 10.1249/MSS.0b013e31819794ab.
- Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, D'Hondt E. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Med*. Sep; 45(9):1273-1284. doi: 10.1007/s40279-015-0351-6.
- Salvy SJ, Roemmich JN, Bowker JC, Romero ND, Stadler PJ, Epstein LH. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *J Pediatr Psychol*. 2009 Mar; 34(2):217-25. doi: 10.1093/jpepsy/jsn071. Epub 2008 Jul 10.
- Samdal O, Leversen I, Torsheim T, Skar Manger M, Scott Brunborg G, Wold B. (2009). Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land." *HEMIL-rapport 3/2009 HEMIL-senteret Universitetet i Bergen*.
- Sandseter BH, Hagen TL & Moser T. (2013). Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Saunders TJ, Chaput JP, Tremblay MS. (2014). Sedentary behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. *Can J Diabetes*. Feb;38(1):53-61. doi: 10.1016/j.jcjd.2013.08.266.
- Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezech AC, Patton GC. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. Apr 28;379(9826):1630-40. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5. Epub 2012 Apr 25.

- Seippel Ø, Strandbu Å & Aaboen Sletten M. (2011). Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer. NOVA Rapport 3/2011. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Sigmundsson H & Haga M. (2000). Barn og motorisk kompetanse. Tidsskr Nor Legeforen. 120:3048-50.
- Steinbeck KS. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood. A review and an opinion. *Obes Rev*;2:117-30.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Strandell A, Bergendahl L, Kallings L. (2002). Sätt Sverige i rörelse 2001: förskolan/skolan. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; Rapport 2002:10.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obes Facts*;2(3):187-95. doi: 10.1159/000222244. Epub 2009 Jun 12.
- Torstveit MK, Lohne-Seiler H, Berntsen S, Anderssen SA. (2018). Fysisk aktivitet og helse. Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap. Cappelen Dam Akademisk.
- Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *Am J Prev Med*. 2003 Nov;25(4):277-82.
- Ungdatarapporten. (2016). NOVA
- Utdanningsdirektoratet (2017). Læreplan i kroppsøving Oslo: Utdanningsdirektoratet; 2017.
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006 Mar 14;174(6):801-9.
- Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *N Engl J Med*. 1997 Sep 25;337(13):869-73.

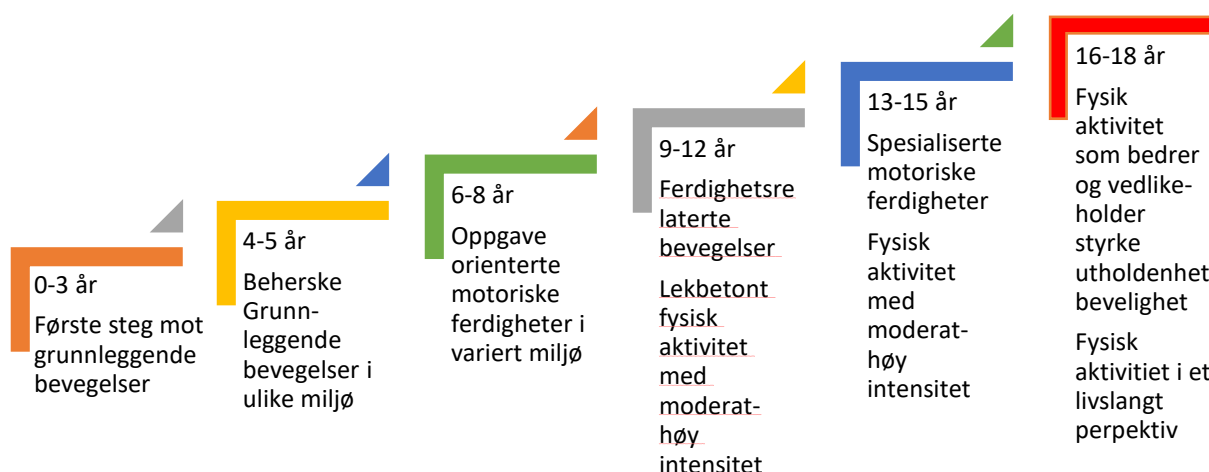


## II. Spesiell del

### Veileder for daglig fysisk aktivitet i oppveksten 0-18 år.

#### Innledning

Fysisk aktivitet over et livsløp krever en god start og en god progresjon over tid. Forskning har vist at regelmessig fysisk aktivitet i oppveksten har betydning for redusert risiko for overvekt og fedme og fremmer god helse i barneårene (US 2018 Scientific Report). Det er allmenn enighet om at et bredt spekter av aktiviteter og variert aktivitetstilbud er av stor betydning for utviklingen av fysisk-motorisk kompetanse. Et godt bevegelsesgrunnlag vil gi et større repertoar av ferdigheter for å kunne anvende en større variasjon av fysisk aktivitet (Hulteen m.fl. 2018). Bred bevegelseserfaring i oppveksten gir et godt grunnlag for et fysisk aktiv liv som voksen (Kjønniksen 2008). Hvilke typer av bevegelser som er mest fordelaktig for å utvikle og fremme fysisk aktivitet over et livsløp er grunnleggende spørsmål. Flere studier viser til positive sammenhenger mellom motorisk kompetanse, fysisk aktivitet og helserelatert fysisk form (Barnett m.fl. 2009, Logan m.fl. 2015, Lopes m.fl. 2011, Lubans m.fl. 2010) og et godt grunnlag i tidlig alder synes å ha betydning for aktivitetsvaner i ungdommen og i voksen alder. Det er derfor viktig at fysisk aktivitet for barn og ungdom bygges på grunnleggende og funksjonelle motoriske ferdigheter og tilrettelegges med tilpasning til aldersgrupper og etter individuelle behov. Figur 1. illustrerer en slik progresjon over aldersspennet 0-18 år. Fra de tidligste leveår (0-3 år) skal barnet lære å beherske kroppen gjennom daglige aktiviteter i forhold til ytre fysiske miljø og sosiale kontekster. De første grunnleggende bevegelsene (krype, krabbe, rulle, sitte, stå, gå, gripe osv.) er derfor viktig å stimulere fra tidlig småbarnsalder. Videre i 4-5-års alderen er det viktig å stimulere videreutvikling av de grunnleggende bevegelsene (klatre, gå, løpe, hoppe, kaste, fange, osv.) i et variert utvalg av aktiviteter fram mot skolealder (6-8 år) da barnet skal være parat til å beherske ulike fysiske utfordringer. Fra 9-års alder bør bevegelsene bli utfordret gjennom ulike oppgaver og varierte fysiske miljø, og dreie seg mer mot teknikker og ferdighetsrelaterte bevegelser som legger grunnlaget for mer spesialiserte aktiviteter i ungdomsalderen (13-15 år). For ungdom i 16-18-års alder er det gunstig å tilegne seg bevegelsesformer som motiverer til fysisk aktivitet i et livslangt perspektiv. Her er sosialt samvær av stor betydning for lysten til å være i fysisk aktivitet, og utvikling av styrke, utholdenhet og bevegelighet blir viktige kvaliteter i treningen. Med et slikt grunnlag vil barn og unge få et bredt spekter av bevegelseserfaring mot en fysisk aktiv livsstil i voksen alder.



**Figur 1.** Aktivitetstrappa 0-18 år. Progresjon og bevegelseskvalitet i ulike aldersgrupper som leder fram til en livslang fysisk aktiv livsstil

Aktivitetstrappa 0-18 år (Figur 1) indikerer en kontinuerlig progresjon og utvikling av motoriske ferdigheter som leder fram mot et livsmønster som inneholder daglig fysisk aktivitet. De globale og nasjonale anbefalingene om daglig fysisk aktivitet (WHO 2014, Helsedirektoratet 2014) er fokusert på aktivitet med moderat og høy intensitet. Fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet over en viss tid krever god motorisk kompetanse. Derfor er det viktig at aktivitetene for de ulike aldersgruppene baseres på opptrening av grunnleggende ferdigheter i oppveksten. Studier av fysisk aktivitet i de minste aldersgrupper (3-5 år) viser at det dominerende aktivitetsnivået har lav intensitet (Cardon & De Bourdeaudhuij 2008, Giske, Tjensvoll, Dyrstad 2010) og at barn i denne aldersgruppa ikke når anbefalingen om fysisk aktivitet med moderat intensitetsnivå over lengre tid. Dette kan tyde på at barn i denne alderen er fysisk aktive, men at intensitetsnivået er lavt. Dette har sammenheng med barnas fysiske og motoriske utvikling, der evnen til utholdende arbeid med høy intensitet enda ikke er ferdig utviklet. I denne aldersgruppa er det de grunnleggende bevegelsene som skal trenes og mestres mens aktivitet med høyere intensitet er mer dominerende fra skolealder og oppover. Slike forhold må det tas hensyn til ved tilrettelegging av fysisk aktivitet for de ulike aldersgruppene. Over et aldersspenn fra barn til ungdom må aktivitetstilbudet ha en god progresjon og tilrettelegges med aktiviteter som fremmer en god motorisk kompetanse og fysisk aktivitet relatert til de ulike aldersgruppene. Dette er illustrert i Figur 1.

Noen gyldne regler for praktisering av fysisk aktivitet og utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter er basert på fysiske-motoriske kvaliteter som *kraft*, *hurtighet*, *balanse*, *koordinasjon*, *utholdenhet* i en variert og hensiktsmessig sammenheng. Dette vil gi en oppbygning av «fysisk-motorisk kapital» som lagres i kroppen over tid (akkumulert kapital),

mens komponenter som utholdenhet og styrke er egenskaper som må trenes og vedlikeholdes og kan betegnes som «forbruksvare» (Figur 2).

Ulike typer av fysisk og motorisk aktivitet som læres i barne- og ungdomsårene er derfor avgjørende for den mengde fysisk «motorisk kapital» man tilegner seg i oppveksten.

Dersom man har høy motorisk kapital som ung, så er sannsynligheten større for at man vil være er aktiv senere (Barnett m.fl. 2011; Hulteen m.fl. 2018).



**Figur 2.** Komponenter for oppbygning av fysisk-motorisk kapital

I veilederne for fysisk aktivitet for barn og unge 0-18 år blir det lagt vekt på spesifikk stimulering av fysiske og motoriske kompetanser tilpasset ulike aldergrupper. Fysisk aktivitet i tidlig alder vil legge et godt grunnlag for god helse i barne- og ungdomsårene og gi gode aktivitetsvaner senere i livet. Mestring og bevegelsesglede er viktige mål i veiledningen for fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene.

## Litteratur

- Barnett LM, Morgan PJ, van Beurden E, Brooks LO, Beard JR. Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *J. Adolesc Health.* 2009; 44(3):252-9. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>.
- Barnett LM, Morgan PJ, van Beurden E, Ball K, Lubans DR. A reverse pathway? Actual and perceived skill proficiency and physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(5):898-904. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181fdfadd>.
- Cardon GM & De Bourdeaudhuij IM. 2008. Are pre-school children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sports.* 79 (3), 326-332.
- Giske R, Tjensvoll M, Dyrstad S. 2010. Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Nordisk Barnehageforskning.* doi:10.7577/nbf.257
- Helsedirektoratet. 2014. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, IS-2170 Rapport.
- Hulteen, RM, Morgan PL, Barnett L, Stodden D, Lubans DR. Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Med* 2018 48: 1533-1540 <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>.
- Logan SW, Webster EK, Gertchell N, Pfeiffer KA, Robinson LE. Relationship between fundamental motor skill competence and Physical activity during childhood and adolescence: a systematic review. *Kinesiol Rev.* 2015;4(4):416-26. <https://doi.org/10-1123/kr.2013-0012>.
- Lopes VP, Rodrigues LP, Maia JA, Malina RM. Motor coordination as predictor of physical activity in childhood. *Scand J Med Sci Sports.* 2011;21(5): 663-9. <https://doi.org/10-1111/j.1600-0838.2009.01027.x>
- Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD. Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated benefits. *Sport Med.* 2010; 40(12): 1019-35. <https://doi.org/10-2165/11536850-000000000-00000>.
- US 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. February 2018. [https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)
- WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. ISBN: 9789241599979.

# Veileder fysisk aktivitet for barn i alderen 0-5 år

## Generelle karakteristikk av aldersgruppa

For denne aldersgruppa dominerer den fysiske og motoriske utviklingen – særlig for den minste aldersgruppa. Variert bevegelseserfaring bør stå i fokus, med vekt på grunnleggende bevegelser (krype, krabbe, sitte, gå, siderulle, gripe) i ulike fysiske omgivelser. Det er stor spredning på bevegelsesutvikling i aldersgruppa 0-5 år. Derfor er veilederen for denne aldersgruppa delt i to, 0-3 år og 4-5 år.

## Barns bevegelsesutvikling 0-3 år

Allerede tidlig på fosterstadiet begynner barnet å bevege seg og i de første leveårene er motorisk utvikling og læring av grunnleggende bevegelser en viktig del av barnets totale utvikling. Grunnleggende bevegelser i denne aldersgruppa er ferdigheter som å krype, krabbe, sitte, reise seg, stå, gå, løpe, hoppe, hinke, klatre, kaste og lignende. Umiddelbart etter fødselen er spedbarnet i stand til å lære, og selv om bevegelsene ser ut til å være refleksstyrte og ukontrollerte, trener barnet på å få kontroll over viljestyrte bevegelser. Eksempler på dette er hodevridning mot lys- og lydstimuli og veiving med armer og bein mot gjenstander innenfor synsfeltet, noe som kan være forsøk på retningsbestemte bevegelser. Forskning på spedbarnets bevegelsesutvikling har vist at barnets bevegelser er mer viljestyrte enn tidligere antatt, og bevegelser som kan oppfattes som umotivert veiving og massebevegelser, er gjentatte forsøk på å utføre retningsstyrte og bevisste bevegelser. Barnet trener faktisk hele tiden på å utføre bevegelser som etter hvert blir retningsstyrte og kontrollerte (Nordbotten 2014, Van der Meer 2018).

Utvikling av bevegelser ser ut til å foregå i en bestemt rekkefølge: fra å krype og krabbe til å gå, løpe og hoppe. Dette er bevegelser som gjerne følger etter hverandre, og det kan se ut som om den forutgående bevegelsen er en forutsetning for den neste. Dette er ikke alltid tilfelle, men utviklingen bygger på det barnet har lært tidligere (Thelen and Smith 1998). Nyere forskning har derimot vist at både nervesystemet og bevegelsesapparatet må stimuleres for at utvikling og læring skal foregå. Innenfor et felles utviklingsmønster forekommer det store individuelle forskjeller i utviklingsforløpet. Dette avhenger av barnets medfødte egenskaper og tidligere erfaring, det fysiske og sosiale miljøet og oppgavene som skal utføres/læres. Utviklingen er individuell, og det kan være store forskjeller på motorisk utvikling og fysisk aktivitet innen hver aldersgruppe (Sigmundsson m.fl. 2017, Van der Meer 2018).

## Motorikk og bevegelse i barnets hverdag: Hva bør stimuleres og hvordan?

Det skjer en stor utvikling på kort tid i det første leveåret. Dette er perioden da barnet lærer å sitte, krabbe, stå og gå. I spedbarnsalderen trenger barnet utfordringer som stimulerer

læring av bevegelser. Det er derfor viktig å gi barnet muligheter til å gjøre enkle bevegelser som å ligge på magen og løfte hodet, vende fra mageliggende til ryggliggende og motsatt. Når barnets bevegelsesfelt utvides, er det viktig at det får bevege seg rundt på gulvet, krype, krabbe eller ake seg fram. På denne måten får det lille barnet både utforsket sine omgivelser og trent opp grunnleggende bevegelser (Nordbotten 2014).

Spedbarnets bevegelse i rommet avhenger av barnets økende ferdigheter til å beherske tyngdekraften. Dette må barnet få muligheter til ved å trene i ulike fysiske omgivelser. Med hjelp fra voksne kan barnet også prøve seg på for eksempel trappeklatring: forlengs opp og baklengs ned. I denne tidlige utviklingsfasen er det viktig at spedbarnet får muligheter til å bevege seg. Noen barn trenger ekstra stimulering for å komme i gang med å bevege seg, for eksempel fra rygg til mageliggende. Fram til to–fire-årsalderen trener barnet på å beherske forflytning av kroppen fra en stabbende passgang til ledig diagonalgang. Et begynnende løpemønster tar form, barnet løper og hopper og trener på å beherske de grunnleggende bevegelsesformene (Utley og Astill 2008). Disse grunnleggende bevegelsene bør stimuleres gjennom daglige hverdagsaktiviteter der barnet forflytter seg ved egen hjelp og i ulike omgivelser.

#### Hvordan etablere bred bevegelseserfaring i tidlig alder?

Utviklingen av de grunnleggende bevegelsene kommer ikke av seg selv, men må stimuleres og læres gjennom erfaring og allsidig fysisk aktivitet. Tidlig stimulering av de grunnleggende bevegelsene gjør barnet bedre kompetent til å mestre kroppen, og oppnå bevegelseskompetanser som utvikler god motorikk (Nordbotten 2014).

#### Hvordan stimulere?

Småbarnet bør øve opp de grunnleggende bevegelsene: krype, krabbe, klatre, gå, løpe hoppe. Dette bør praktiseres som aktiviteter i barnets hverdag:

- Krabbe i trapper: forlengs opp og baklengs ned
- Krabbe på ulikt underlag: gress, sand, snø, is
- Klatre på ulike gjenstander både ute og inne som gir utfordringer i koordinasjon og balanse
- Gå og løpe på ulikt underlag ute (asfalt, gress, sand, snø, is) inne (korridor, tjukkas, matter)
- Hoppe horisontalt, krype opp og hoppe ned fra gjenstander

Det er viktig for barnet å lære seg grunnleggende bevegelser og kroppskontroll for å kunne møte mer utfordrende situasjoner senere. Barnet trener hele tiden på å mestre kroppen

gjennom bevegelse: fra spedbarnets hodeløfting til rulling fra mage- til ryggliggende, fra å krype og krabbe til å gå. Dette er fundamentale læringsprosesser hos barnet. Disse bevegelsene trener barnet på helt til de beherskes. Deretter søker barnet nye utfordringer for å trene grunnleggende bevegelsesmønstre. For eksempel kan treåringen trene i det uendelige på å klatre opp på en stol og hoppe ned. Dette gjør treåringen helt til han/hun behersker bevegelsen. Deretter søker barnet nye utfordringer som trener grunnmotorikken. Barn som får mulighet til egen-bevegelse, dvs. å bevege seg fritt på eget initiativ, erfarer mer og får bedre erfaring med omgivelsene enn småbarn som blir sittende i ro. Gjennom erfaringslæring med kroppen utforsker barnet detaljer og kvaliteter i bevegelser slik som hurtighet, kraft, utholdenhet, bevegelse, balanse og koordinasjon (Thelen og Smith 1998).

---

### *Fysisk aktivitet bør praktiseres gjennom hverdagsaktiviteter inne og ute*

---

La barnet utforske omgivelsene gjennom aktiv bevegelse og i daglige gjøremål:

- La barnet krabbe/gå opp og ned trapper, små skrenter og i bakker
- La barnet klatre opp på stol og bord
- La barnet selv klatre opp på stellebordet ved kles- og bleieskift
- La barnet krabbe/krype/gå på forskjellig underlag – både inne og ute
- La barnet bevege seg på forskjellige måter:
  - o Gripe med begge hender, høyre og venstre
  - o Rulle fra side til side, fra rygg til mage
  - o Rulle som tømmerstokk- sidelengs rulle

---

### *Småbarnet bør få bevege seg i varierte omgivelser og være ute til alle årstider*

---

Barnet bør oppleve trygge omgivelser i et godt sosialt miljø der familie og venner spiller en sentral rolle.

## Grunnleggende bevegelseserfaring og motorisk utvikling 4-5 år.

### Fire–fem-åringen spesialiserer de grunnleggende bevegelsene: «øvelse gjør mester»

I denne perioden trenes de grunnleggende bevegelsene, løpe, hoppe med samlede ben, hinke, rulle, kaste osv., samtidig som barnet eksperimenterer med å beherske tyngdekraft og sentrifugalkraft gjennom å øve opp balanse, rotasjon og kontroll av bevegelser.

Bevegelsesmønsteret er ofte intervallpreget med korte intense bevegelsesfaser når barnet beveger og forflytter seg og med relativt lange pauser der barnet holder på med mer rolig lek på stedet (Utley og Astill 2008). Småbarnsalderen er en viktig periode for læring av de grunnleggende bevegelsene. Dette skjer best gjennom allsidig bevegelseserfaring i et variert fysisk miljø, inne og ute.

4-5-åringen har stor interesse for grovmotorisk aktivitet og behersker:

- diagonalgang med rotasjon og armsving
- løper med svevphase
- står støtt på et ben, hinker
- hopper med samla sats og lengde med tilløp
- sykler på to-hjulsykkel og sparkesykkel
- kaster med uferdig diagonalmønster
- fanger med begge hender i «kurvmottak»
- behersker ski- og skøyteferdighet

Dette er kompetanser som 4-5-åringen bør trene på og perfektionere gjennom ulike aktiviteter, i ulike miljø og til ulike årstider. Dette danner et godt grunnlag for god kroppsbeherskelse gjennom kontrollerte bevegelsesmønstre og god fysisk form.

---

*Barn beveger seg spontant og utforsker omgivelsene gjennom aktiv bevegelse og lek*

---



### Hvordan stimulere til glede i bevegelse?

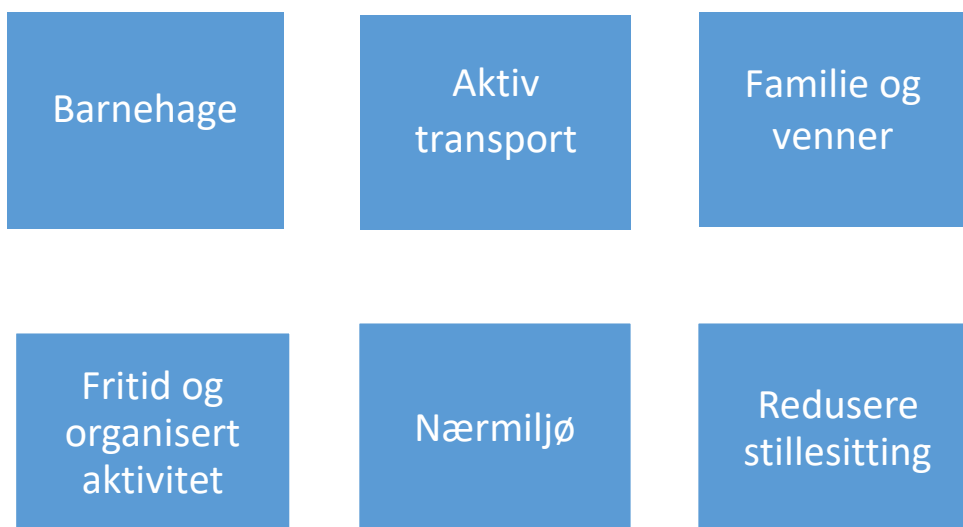
La barnet få muligheter til å bevege seg i ulendt terreng, gå, løpe, hoppe, hinke. Bruke materiell til manipulering, kaste og fange. For å trene de grunnleggende bevegelsene trenger 4-5-åringene utfordringer gjennom variasjon i bevegelser og bevegelsesmiljø. Det er tydelig at barn har positive opplevelser knyttet til ulike bevegelseserfaringer, og gjennom lek knyttes gjerne bevegelser til fantasi og følelser. Spontane bevegelser i seg selv blir meningsfullt og motiverende (Bjørgeren 2015). Motivasjon og bevegelsesglede er sentralt i barnets utvikling av motoriske ferdigheter. Dette kan gjøres gjennom aktiv lek og i samspill med andre barn, og med støtte og oppmuntring fra foreldre.

Ulike måter å fremme bevegelsesglede på (etter Bjørgeren 2015):

- Stimulere til allsidige, varierte og kreative bevegelser
- Utvide barnets repertoar av kroppslige opplevelser
- Tilpasse bevegelsesutfordringen til barnets ferdighetsnivå
- Målet er bevegelsen i seg selv
- Deling av bevegelser i et sosialt fellesskap
- Kroppslige uttrykk gir smittende ringvirkninger mellom barna
- Barn må få erfare ulike bevegelsesmiljø ute og inne
- Barn bør oppleve frihet og autonomi i fysisk aktiv lek

- 
- *Mestring av kroppen gir positive opplevelser og bevegelsesglede*
  - *Lek og felles aktivitet gir fellesskap og bevegelsesglede*
  - *Variert bevegelsesmiljø gir utfordringer og bevegelsesglede*
  - *Barn bør oppleve frihet og autonomi i fysisk aktiv lek*
-

## Kontekst, arenaer og former for fysisk aktivitet



Bruk av ulike kontekster og arenaer vil gi barn god variasjon i aktivitetstilbudet.

### Barnehage

De fleste barn går i barnehage og barnehagen er derfor en viktig arena for fysisk aktivitet for barn i aldersgruppa 0-5 år. I barnehagen deles barna ofte inn i to hovedgrupper etter alder: «Toddler» 0-3 år og «småbarnsgruppa» 4-5 år. Disse aldersgruppene er ofte adskilt i de fleste barnehager og aktivitetene tilrettelegges for de ulike aldersgruppene. Det er viktig å stimulere barnets bevegelsesutvikling gjennom fysisk aktivitet som er tilpasset aldersgruppa og individets spesielle behov. Aktiviteten skal være allsidig og lystbetont, fremme trivsel, mestring og glede. I følge Rammeplanen for barnehagen (2017) skal aktivitetene tilrettelegges ute og inne og tilpasset ulike årstider. Aktivitetene skal bidra til utvikling av motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse og kroppslige utfordringer gjennom utfordrende fysisk miljø og bevegelseslek.

I Barnehageloven §2 heter det: «Barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfulle opplevelser og aktiviteter i trygge og utfordrende omgivelser». Dette kan praktiseres gjennom aktiv bruk av barnehagens uteområder, både innenfor gjerdet og i nærmiljøet».

Barnehagen skal, ifølge Rammeplanen «legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling, -og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med

*kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser» (Forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver 2017).*

---

*Leken er en vesentlig del i barnets liv og utvikling – den gir glede og godt humør og gjør det mulig å øke barnets fysiske aktivitet.*

---

I følge Forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017), har barnehagen ansvar for at daglig fysisk aktivitet blir ivaretatt ved at barna:

- opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, både inne og ute, -og året rundt
- blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold
- videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper
- opplever å vurdere og mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer
- blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser
- setter grenser for egen kropp og respekterer andres grenser

Dette er gode retningslinjer for hvordan det skal legges til rette for god fysisk aktivitet hver dag i barnehagen

### Lek i barnehagens uteområder

Uterommet og nærmiljøet er barnehagens største aktivitetsrom. Grøntområder og natur inviterer til lek: fysisk aktiv lek, rollelek og fantasilek. Terreng og vegetasjon gir utfordringer i bevegelsesleken og gir varierte erfaringer og opplevelser som stimulerer fysisk og motorisk utvikling (Fjørtoft 2010, 2018).

Utelekeklassen innenfor gjerdet er vanligvis flat med ulikt underlag som gress, sand, asfalt, og inneholder vanligvis konstruerte lekeapparater som klatrehus, sklie, huske, dumphuske og sandkasse. Dette er et lekemiljø som mer aktivt kan tilrettelegges for bevegelseslek.

Hinderløyper og variert bruk av lekeapparatene skaper variasjon i bevegelsesformer og utfordringer i leken.

*Konstruksjonslek:* Løst materiell vil være gode hjelpemidler til å variere leken: byggeklosser og annet materiell for bygge-lek. Hyttebygging og annen konstruksjonslek gir mange utfordringer for allsidig kroppsbruk.

*Klatring* er en populær og spennende aktivitet for barnehagebarnet og bør stimuleres på ulike måter. Klatrehus og -stativ er ofte ikke tilstrekkelige utfordringer og bør suppleres med buldrestein i ulik form og størrelse og lave klatretrær med god greinsetting. Store liggende trestammer gir både klatre-, krype- og balansemuligheter.

*Fart gir spenning:* Åpne områder inviterer til løping og høy fart som gir høy intensitet i bevegelsesmønsteret. Her kan det oppmuntres til enkle løpeleker som sisten, haien kommer, hank og due, boksen går mm. Utstyr som sykkel og sparkesykkel gir ekstra utfordring, fart og spenning. Vinterstid bør akebakker, ski- og skøyteaktivitet benyttes.

---

*Terreng og vegetasjon gir utfordringer i bevegelsesleken og gir varierte erfaringer og opplevelser som stimulerer fysisk og motorisk utvikling*

---

Det er en tydelig sammenheng mellom landskapets kvaliteter og barns lek, der ulike terrengtyper og vegetasjon gir føringer for leken; sletter inviterer til løpeleker, buskvegetasjon gir muligheter for hyttebygging og gjemsel lek, trær og bergknauser gir muligheter for variert klatring (Fjørtoft og Sageie 2000, Fjørtoft 2004).

#### *Innerrommets muligheter for fysisk aktivitet.*

De fleste barnehager har aktivitetsrom inne som benyttes til fysisk aktivitet, der ribbevegg, tjukkas-matter og balansebom gir fysisk- motorisk stimulering. Men også korridorer og allrom kan benyttes til fysisk aktivitet. Korridorer innbyr til løping, hopping og hinking, mens allrommet kan ommøbleres til hinderløyper med bruk av bord og stoler som hinder. Dette kan tilpasses ulike aldersgrupper i barnehagen.

---

*Barnehagen skal legge til rette for at alle barn skal oppleve variasjon i bevegelse og bevegelsesglede*

---

## Den voksnes rolle

Personalet i barnehagen bør være aktive og oppmuntrende deltagere i ute- og inneleken. De voksne bør stimulere til ulike oppgaver og inspirere til individuelle, utforskende og utfordrende bevegelsesløsninger. Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer. Personalet skal utforme det fysiske miljøet slik at alle barn får muligheter til å delta aktivt i lek og andre aktiviteter, og slik at leker og materiell er tilgjengelig for barna. Målet med fysisk aktivitet i barnehagen bør være å skape robuste barn gjennom meningsfulle og kreative bevegelseserfaringer (Bjørgeren 2015).

---

*Alle barn har krav på allsidig bevegelseserfaring, mestring og bevegelsesglede i variert miljø og til ulike årstider. Det er de voksnes ansvar å tilrettelegge for slik aktivitet.*

---

## Aktiv Transport

Der det er mulig bør barnet få gå til barnehagen enten hele eller deler av strekningen. Enkle hjelpemidler som sykkel og sparkesykkel kan benyttes der forholdene ligger til rette for det. Barn som fraktes i vogn bør kunne gå deler av strekningen ved siden av vognen eller hjelpe til å trille vognen.

## Familie og venner

Familien er barnets største forankring og aktiviteter med familie gir samhørighet og trygghet. Familieaktiviteter med små barn foregår gjerne i nærmiljø og friluftsområder, parker og lekeplasser der barna kan være aktive i lek sammen med jevnaldrende og familie. Aktive barn som har god støtte og oppmuntring fra foreldre og venner forsetter gjerne med fysisk aktivitet også i ungdoms- og voksen alder. Familieaktiviteter gir gode opplevelser, felles bevegelsesglede og inspirasjon til å være i fysisk aktivitet. Her kan nærmiljøet og lokale aktivitetstilbud gi gode muligheter for fysisk aktivitet i samvær med familie og venner.

---

*Aktiviteter med familie gir samhørighet og trygghet*

---

## Fritid og organisert aktivitet

For småbarnet kan tiden i barnehage bli lang, og mye av behovet for fysisk aktivitet bør dekkes i barnehagens hverdag. Organiserte og uorganiserte fritidsaktiviteter kan være et godt tilskudd, men i et fornuftig omfang. Mange idrettslag har gode og allsidige aktivitetstilbud til barn ned til tre-fire-årsalder og kan være gode tilskudd til variert aktivitet. Aktivitetene for de minste barna bør være sesongbetont med bruk av både ute- og inne-arenaer med aktiviteter knyttet til ulike årstider.

Arenaer for fysisk aktivitet er natur og nærmiljø som gir mulighet for frilek og utforskende lek og muligheter for individuelle bevegelsesløsninger. Et variert landskap gir rom for fantasilek, rollelek og bevegelseslek i god kombinasjon. Tilgang på løst materiale gir muligheter for konstruksjonslek som krever ulike former for bevegelser. Lokale turlag har ofte gode fritidstilbud til barn og barnefamilier.

---

*Frilek og utforskende lek bør være dominerende i barnas hverdag*

---

## Nærmiljø

Uteområdet for små barn er foruten barnehagens uteområde hager og lekeplasser. Små barn leker helst i umiddelbar nærhet av der de bor. Uteområdene i boligstrøk bør tilrettelegges for ulike aldersgrupper og bør inneholde grøntområder og lekeapparater som inspirerer til varierte og allsidige bevegelsesformer. Parker og lekeplasser kan være gode arenaer for frilek og bevegelseslek dersom disse har en variert utforming og inneholder utfordrende og varierte muligheter for bevegelseslek. Nærnatur gir gode muligheter for enkelt friluftsliv for barnehager og familier og kan benyttes på enkle ettermiddagsturer eller helgeturer med overnatting i gapahuk eller telt. Enkelt friluftsliv i naturen gir god fysisk aktivitet, kontakt med natur og gode naturopplevelser. Lokale turistforeninger og Friluftsråd har flere tilbud i nærnaturområder. Ute i naturen opplever barnet spontane, uventede og overraskende situasjoner som gir utfordringer og positive opplevelser for barnet (Bjørgeren 2012).

Å være ute gir mange og varierte muligheter til å være i fysisk aktivitet. Studier viser at barn er mer aktive ute enn inne og det er derfor viktig at barn har tilgang til gode uteområder i nærmiljøet for fysisk aktivitet og bevegelseslek (Fjørtoft 2004, 2018).

Barnehagens uteområde er vanligvis tilgjengelig for familier utenom ordinær barnehagetid og kan med fordel benyttes til lek og sosialt samvær på fritida.

---

*Små barn leker helst i umiddelbar nærhet av der de bor.  
Uteområdene i boligstrøk bør tilrettelegges for ulike aldersgrupper og inneholde  
grøntområder og lekeapparater som inspirerer til varierte og allsidige bevegelsesformer*

---

## Redusere stillesitting

La barnet få bevege seg selv så mye som mulig gjennom dagen ved å krabbe, gå, og eventuelt bruke sykkel, sparkesykkel eller andre hjelpemidler. Unngå lange perioder med stillesitting. Skjermtid bør begrenses, og for de minste barna bør skjermtiden begrenses til maks en time om dagen. Helst bør tidlig barnealder, opptil tre år, være fri for skjermbruk (van der Mehr 2018). Barn i 4-5-årsalder bør ikke ha mer enn to timer daglig med skjermtid.

Barnets egen-initierte og spontane bevegelser er viktig for barnets generelle utvikling og bør stimuleres jevnlig, og passivitet bør begrenses (Thelen og Smith 1998).

---

*Bevegelse er viktig for barnets generelle utvikling*

---

## Utsatte grupper

Barn som er mye i ro og stillesittende, faller ofte utenfor leken og det sosiale miljøet. Barn med spesielle behov er en sammensatt gruppe barn som kan ha behov for spesielle tiltak. Disse er ofte de mest inaktive barna. Barnehagen har et spesielt ansvar for å tilrettelegge for, og inkludere alle barn i barnehagen. En spesiell utfordring vil være å motivere disse barna for å være i fysisk aktivitet. I barnehagen bør barn med spesielle behov få ekstra tiltak som hjelp til deltagelse i fysisk aktivitet og lek i barnehagen. Dette gjelder inkludering så vel som riktig tilrettelagt fysisk aktivitet som motiverer, slik at disse barna opplever glede i bevegelse og blir mer delaktig i fysisk aktivitet i løpet av barnehagetida.

---

*Inkludering og god tilrettelegging gir fysisk aktivitet og bevegelsesglede for alle*

---

*Fra de tidligste leveår (0-3 år) skal barnet lære å beherske kroppen gjennom daglige aktiviteter, og i forhold til ytre fysiske miljø og sosiale kontekster.*

*De første grunnleggende bevegelsene (krype, krabbe, rulle, sitte, stå, gå, gripe) er derfor viktig å stimulere fra tidlig småbarnsalder.*

*Videre i 4-5-års alderen er det viktig å stimulere videreutvikling av de grunnleggende bevegelsene (klatre, gå, løpe, hoppe, kaste, fange, osv.) i et variert utvalg av aktiviteter og aktivitetstilbud.*



Foto: Peter B. Jørgensen



## Veileder fysisk aktivitet for barn i alderen 6-12-år

Denne aldersgruppa har stor variasjon i fysisk utvikling med store variasjoner i høyde og vekt og kroppsproporsjoner. Fysisk aktivitet og bevegelsesferdigheter varierer med tidligere erfaring. Utviklingen er individuell og det kan være store forskjeller på motorisk utvikling og fysisk aktivitet innen denne aldersgruppa (Utlely og Astill 2006).

Barn i denne aldersgruppa går på skolen og det er vanlig å dele denne gruppa inn i småskolealder, 6-9 år og barn på mellomtrinnet, 10-12 år.

### Hva karakteriserer småskolegruppa 6–9 år?

Dette er en aldersgruppe der mye skjer, og barna er i merkbare forandringer både fysisk og mentalt. Barn i aldersgruppa 6-9 år er inne i en vekstperiode («den lille puberteten») og er i rask biologisk endring. Dette henger sammen med en rask utvikling av både nervesystemet og det motoriske systemet (Thelen og Smith 1998). Utviklingen henger sammen med barnets aktivitet og tilegnelse av nye erfaringer, læring og mestring av nye bevegelser. Denne aldersgruppa behersker grunnmotorikken og utforsker bruken av grunnleggende ferdigheter i ulike miljøer: snø, is, barmark og vann. De er sosiale og mestrer godt de grunnleggende bevegelsene i samspill med andre. Dette fører til at barn i denne alderen får en økt kroppsbeherskelse og kan delta i ulike aktiviteter, idrettsøvelser og lagspill. Barn i denne alderen synes å være i mer fysisk aktivitet enn eldre aldersgrupper. Den nasjonale kartleggingen av fysisk aktivitet blant barn unge viste at blant 6-åringene tilfredsstilte 87% av jentene og 95,7% av guttene anbefalingene for fysisk aktivitet, mens blant 9-åringene var det 69,6% av jentene og 86,2% av guttene som tilfredsstilte anbefalingene om daglig 60 minutter fysisk aktivitet med moderat intensitet (Helsedirektoratet 2012). Aldersgruppa 6-9 år er allikevel fysisk allsidig med ulike bevegelseskompetanser som kjennetegn:

- De er i stor biologisk utvikling, både kroppslig, motorisk og nevrologisk
- De har god kroppsbeherskelse gjennom å mestre godt de grunnleggende bevegelsene
- De har målbare ferdigheter i styrke, hurtighet, balanse, bevegelighet og koordinasjon
- De har stort potensial for læring av bevegelser
- Det er små forskjeller i ferdigheter mellom gutter og jenter i denne alderen

(Fjørtoft 2000, Fjørtoft m.fl.2003)

## Hvordan påvirker aktivitet barns bevegelseskompetanse – hva læres gjennom fysisk aktivitet?

Det å bevege seg er en naturlig del av barnets utvikling, og det er viktig at barnet får muligheter til å erfare ulike bevegelser i varierte omgivelser. Ulike bevegelsesmuligheter i hjemmet og i barnets nærmiljø bør gi barnet muligheter for å bevege seg på ulike måter. Styrke, utholdenhet og bevegelighet trenes og utvikles mer i en helhet enn ved spesifikk trening. Spesifikk muskeltrening hos barn viser seg å ha liten effekt på muskelmassen, og utvikling av styrke stimuleres gjennom en kombinasjon av koordinasjon og teknikk i varierte bevegelsesoppgaver med egen kroppsvekt som belastning (Nordbotten 2014). Barn har generelt en naturlig mykhet som holder seg opp til ca. niårsalderen, og dette behøver ikke å trenes spesielt (Fjørtoft et al. 2003). Allsidige og varierte bevegelseserfaringer gir naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet som legger grunnlag for å mestre aktiviteter i ulike miljø (Fjørtoft 2016).

---

*Bevegelseskompetanse kommer ikke av seg selv – men må stimuleres og læres*

---

## Hva motiverer denne aldersgruppa til å være fysisk aktive?

Denne aldersgruppa har et stort aktivitetsbehov og tilbudene må derfor være variert og allsidig, lekbasert og ha ulike utfordringer. Denne aldersgruppa søker utfordringer som gir mestring av kroppen og omgivelsene. De øver gjerne på aktiviteten til de oppnår god mestring og ferdighet. Grunnleggende bevegelser som løpe, hoppe, klatre i ulike typer terreng bør vektlegges. Manuelle bevegelser som kast og fanging bør inngå i aktivitetstilbudet.

Barn er fysisk aktive gjennom egen aktivitet og trenger flere og mer varierte muligheter for å være i fysisk aktivitet. Mange ønsker mer tid til fysisk aktivitet og flere varierte og utfordrende lekemuligheter som for eksempel lekeplass i nærmiljøet, natur og variert terreng. Aktivitetene bør være variert og dekke en allsidig bruk av kroppen der både utholdenhet, muskulær styrke og utholdenhet, koordinasjon, balanse, hurtighet og reaksjon og smidighet er en del av aktivitetstilbudet (Fjørtoft m.fl. 2003, Fjørtoft 2018).

---

*Aktivitetstilbudet må være variert, allsidig og med muligheter for individuelle løsninger*

---

Fysisk aktivitet med muligheter for ulike bevegelseserfaringer i varierte miljø vil stimulere utvikling av motoriske ferdigheter både kvantitativt og kvalitativt (Sigmundsson m.fl. 2017).

### 6- 7-åringen: «Jeg kan – jeg klarer!»

6-åringen beveger seg vilt og voldsomt – høyt og lavt og behersker de grunnleggende bevegelsene gjennom å løpe fort, ha god balanse, ha modent hopp-mønster, hinke rytmisk, beherske «gategutt hopp», kaste med god teknikk, ha modent mottak og sparke ball med diagonalmønster (Nordbotten 2014).

### 8-9-åringen: «Jeg mestrer»

Denne aldersgruppa fungerer godt i samarbeid, regel lek, og idrettslig aktivitet. Det er ubetydelige kjønnsforskjeller i bevegelseskompetanse og fysisk aktivitet. De mestrer grunnleggende bevegelser, enkle teknikker, lagidrett med enkle regler og fungerer godt i blanda lag (Nordbotten 2014). Allikevel synes aktivitetsnivået for denne aldersgruppa å synke sammenlignet med 6-åringene. Helsedirektoratets kartlegging av fysisk aktivitet (2012) viste en nedgang i aktivitetsnivå fra 6 til 9 år.

#### Behov for fysisk aktivitet:

- Trene og perfektionere grunnleggende bevegelsesmønstre gjennom variert aktivitet i ulike miljø, inne og ute, individuelt og i grupper.
- Bruke årstider og elementer i utemiljø.
- Varierte øvelser i å klatre, løpe, hinke, hoppe, kaste, fange, rulle.
- Øvelser som stimulerer muskelstyrke, koordinasjon, balanse, hurtighet og utholdenhet i lekbetonte aktiviteter og med ulike variasjoner.

(Gallahue og Ozmun 2006)

---

*Trene og perfektionere grunnleggende bevegelsesmønstre gjennom variert aktivitet i ulike miljø, inne og ute, individuelt og i grupper*

---

### 10-12-åringen: Karakteristikk av aldersgruppa

Barn i denne aldersgruppa behersker normalt de grunnleggende bevegelsene som løp, hopp, kast og klatring. I disse ferdighetene er det en lineær utvikling over alder målt fra fire til tolv år, med små forskjeller mellom jenter og gutter. Typiske ferdigheter der guttene presterer bedre enn jentene, er øvelser som kast, lengdehopp og løping over lengre distanser. De fleste barn i ti–tolv års-alderen er inne i en rolig vekstperiode, noe som gir gode forutsetninger for å få kontroll over kroppen og lære bevegelser. Utvikling og læring som foregår i denne aldersgruppa er svært viktig for senere læring og kan bli betegnet som en svært viktig periode i barnets fysiske og motoriske utvikling (Utley og Astil 2008). I denne perioden har de fleste tilegnet seg grunnleggende ferdigheter og basisbevegelser som etter hvert kan utvikles til teknikk i ulike aktiviteter og idretter. Det er likevel viktig at barna i denne aldersgruppa fortsetter med allsidig aktivitet. Dette vil gi et bredere grunnlag for å velge en aktivitet som motiverer til å fortsette med fysisk aktivitet senere i livet. Allsidig

fysisk aktivitet i tidlig alder synes å ha en positiv virkning på barns helse og bidrar til gode aktivitetsvaner senere i livet.

Denne aldersgruppa karakteriseres ved en god mestring av de grunnleggende bevegelsene og har et stort potensiale for å raffinere, finjustere og perfektionere tidligere lærte ferdigheter. Dette er en viktig fase i barnets fysisk-motoriske utvikling da barnet fortsetter å utforske ulike miljø og lærer å tilpasse ferdigheter til mange ulike kontekster.

Aktivitetene må ha utfordringer og variasjon og baseres på stimulering av grunnleggende bevegelser i variert miljø. Grunnleggende bevegelseskompetanser med sentralbevegelser, rotasjoner, hurtighet, utholdenhet og kraft må vektlegges. Koordinasjon og balansetrening er kompetanser som bør inngå i aktivitetsutvalget, da dette gir gode forutsetninger for å lære ulike teknikker senere (Jensen 2012).

Barn i aldersgruppa 10–12 år er inne i en rolig vekstperiode og behersker normalt de grunnleggende bevegelsene. De har bevegelseserfaring og forutsetninger for å lære seg teknikker og ferdigheter i ulike aktiviteter og idretter.

---

*Aktivitetene må være lyst- og lekbetonte, vekke utforskertrang, mestring og bevegelsesglede*

---

#### Hva bør stimuleres og hvordan?

**Mestring og kontroll:** aktiviteter som setter krav til koordinasjon og balanse, sentralbevegelser og rotasjoner: Gymnastikk og turn-øvelser, ski og skøyter, ballspill, løp, hopp, kast-øvelser, parkour-aktiviteter, kampsport, hinderløyper: «høyt og lavt»

**Kraft gir styrke:** utføre aktiviteter med egen kropp som belastning

**Fart gir spenning:** hurtighet over korte distanser: løp, hopp, sykling, skateboard, ski og skøyter

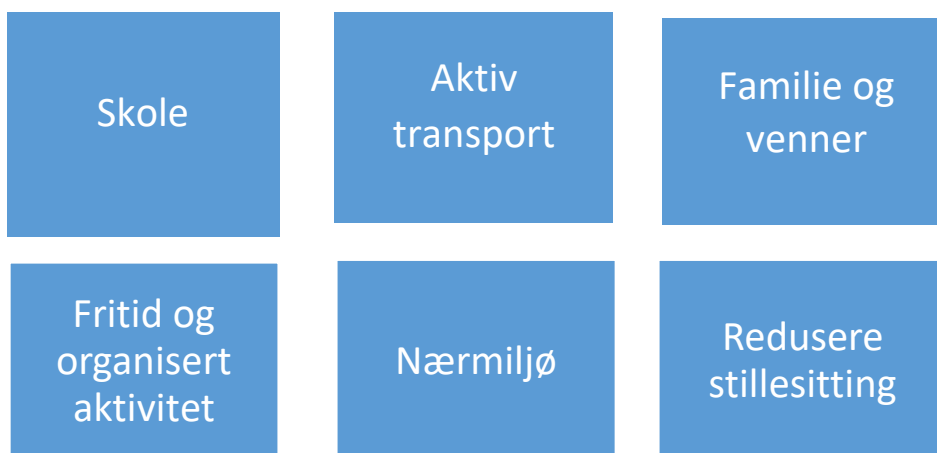
**Utholdenhet gir økt overskudd:** Aktivitet over lengre tid og med høyere intensitet: løp, sykling, orientering, ski, skøyter

**Aktivitet gir bevegelsesglede:** all aktivitet bør være lystbetont, lekbetont og inkludere alle

#### Allsidig og variert fysisk aktivitet hver dag:

- Gjennom aktiv transport til og fra skolen, til og fra fritidsaktivitet
- Gjennom hele skoledagen: i friminutt og kroppsøvingstimer
- Gjennom fritidsaktivitet, organisert aktivitet og frilek

## Kontekst, arenaer og former for fysisk aktivitet



Bruk av ulike arenaer vil gi barn varierte aktivitetstilbud.

### Skole

Vi har et felles ansvar for å legge til rette for en fysisk aktiv hverdag for barn og unge i et moderne samfunn. Skolen vil være en viktig aktør i dette arbeidet fordi her nås alle barn i skolealder. Skolens læreplan (LK/2017) har tydelige føringer for betydningen av, -og tilrettelegging for, fysisk aktivitet i skolehverdagen. Kroppsøvingfaget har et spesielt ansvar for å gi eleven god opplæring i å ta vare på kropp og helse gjennom meningsfull fysisk aktivitet. I fagets generelle mål står det: *«Elevane skal forstå kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål og kva faktorar som påverkar motivasjon til aktivitet og trening. Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje trygg ferdseil og opphald i naturen. I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøyje egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet»* (Læreplanverket for Kunnskapsløftet2017).

Kroppsøvingfaget har totalt 478 timer på 1.-7. årstrinn. Dette gir store muligheter til å gi elevene en god opplæring i variert aktivitet med bruk av ulike aktivitetstilbud.

Kroppsøvingfaget skal gi en innføring i ulike typer fysisk aktivitet som er viktig for en sunn utvikling og som legger grunnlaget for en aktiv livsstil.

---

*Formålet med kroppsøvingfaget er livslang fysisk aktivitet og bevegelsesglede*

---

## Skolens arenaer for fysisk aktivitet:



Bruk av de ulike arenaene vil gi variasjon i aktivitetstilbudet og må tilpasses de ulike klassetrinn.

### Skoleveien

Skoleveien er en transportetappe som med fordel kan benyttes mer til aktiv transport. Foreldregrupper praktiserer «Gåbuss» med elever på småskoletrinnet der voksne følger en gruppe barn som går til skolen. Flere skoler innfører bilfri strekning til skolen, der elevene må gå en viss distanse fram til skolen. Her kan det åpnes for ulike ferdselsmidler som sykkel, sparkesykkel, skateboard, spark mm. Det er påvist sammenhenger mellom aktiv transport til og fra skolen og barns fysiske form (Lubans m.fl. 2011) Dette synes å være et godt bidrag til skolebarns totale daglige fysiske aktivitet.

---

*Aktiv transport til og fra skolen er et godt bidrag til skolebarns totale fysiske aktivitet*

---

### Skolegården

Skolegården er skolens største aktivitetsrom og kan benyttes mer bevisst til å aktivisere elevene i friminutt og gjennom aktiv bruk i kroppsøvningsundervisning. En variert og multifunksjonell skolegård vil gi mange muligheter for variert fysisk aktivitet. Skolegården bør være tilrettelagt for ulike aldersgrupper som kan aktiviseres både gjennom frilek og organisert aktivitet. Det har vist seg at skolegårder som er godt tilrettelagt med god design og mye utstyr sammen med grøntareal med variert terreng og vegetasjon fremmer aktivitet som imøtekommer de nasjonale og internasjonale anbefalinger om daglig fysisk aktivitet (Andersen m.fl. 2015, Fjørtoft m.fl. 2009, Pawlowski m.fl. 2016). Aktiviteter som appellerer til elevene bør prioriteres og elevenes medbestemmelse bør være et prinsipp.

Skolens nærmiljø og naturområder kan være supplement til skolegården med muligheter for nær-natur aktivitet, frilek og friluftsliv.

### Friminuttaktiviteter

«Dagens aktivitet»: kan gå over flere dager, men bør varieres i innhold som vektlegger ulike fysisk-motoriske egenskaper som inkluderer utholdenhet, muskelstyrke, koordinasjon, balanse, hurtighet og «agility». Aktivitetene bør være lek-betont og med bruk av små-apparater. Friminuttaktivitetene kan organiseres for ulike klassetrinn på ulike deler av skolegården eller ulike innerom (Skola i rörelse, [www.liikkuvakoulo.fi](http://www.liikkuvakoulo.fi)).

### Klasserom

Fem minutter beinstrekk, med hopp, hink, strekk og bøy. Step-up på stoler, krype under bord, bytte plass på signal, sangleker, «Dagens aktivitet», mm. Variasjon er viktig. Aktiviteten kan gjøres ved starten av undervisning, som et avbrekk, f. eks. etter 20 minutter – eller ved start eller avslutning av undervisningstimen (Skola i rörelse, [www.liikkuvakoulo.fi](http://www.liikkuvakoulo.fi)).

### Aktivitetsrom

Skolens innerom kan være morsomme aktivitetsarenaer som kan brukes til friminutt-aktiviteter. Store, åpne rom og korridorer kan med fordel benyttes til organisert aktivitet, oppgavestyrt aktivitet, dans og organisert lek. Vegger i korridorer kan utstyres med klatretak som inviterer til horisontal klatring. Gymsalen og idrettshallen kan benyttes som «åpen hall» med tilgang på utstyr og materiell. Her kan det varieres mellom fri aktivitet og organisert aktivitet. Elevene kan også få ansvar for å organisere aktivitet for hverandre.

---

*Skolen har ansvar for variert opplæring i ulike aktiviteter og i ulike aktivetsmiljø*

---

### Familie og venner

For skolebarnet er samvær med familie og venner i fritiden viktig for motivasjon til å være fysisk aktiv sammen med andre og dele fritidsinteresser. Venner inspirer og utfordrer hverandre til å prøve nye aktiviteter og utforske bevegelsesformer og tøyne egne grenser. Venner betyr mye for valg av fritidsaktiviteter (Wold og Samdal 2009).

### Fritid og organisert aktivitet

Aldersgruppa 6-12 år er godt motivert for frilek og bevegelseslek der det finnes mulighet for dette. Nærmiljøområder bør legges til rette for barns frilek og bevegelsesutfoldelse. Det bør

legges bedre til rette for selvorganisert aktivitet der barn i alle aldre kan være sammen i lek og egenaktivitet. Skateboard arenaer og BMX-løyper er anlegg som skaper god aktivitet i barnegruppa.

Den organiserte idretten har gode tilbud til barn i alderen 6-12 år. Idrettsdeltagelse er mest utbredt i denne aldersgruppen. Av deltagelse i idretter er gutter mest aktive i fotball, mens det er en klar overvekt av jenter i håndball, gymnastikk og turn (Ingebrigtsen og Aspvik 2010). Individuelle idretter som turn, svømming, parkour og kampsport er populære aktiviteter for denne aldersgruppa. Lokale turist foreninger har også mange gode fritidstilbud for barn.

---

*Et variert tilbud av fysisk aktivitet og ulike aktivitetstilbud bør være tilgjengelig og tilrettelagt for barn i alderen 6-12 år*

---

Populære aktiviteter for denne aldersgruppa:

- Ballaktiviteter
- Sirkus aktiviteter
- Parkour
- Kampsport
- BMX – terreng sykling
- Skateboard
- Trampoline
- Hinderløyper – «Høyt og Lavt»
- Vinteraktiviteter: Skileik, snowboard, slalåm, skøyter

## Nærmiljø

Tilgang på aktivitetsarenaer i nærmiljøet er av stor betydning for skolebarnet. Her kan venner møtes i fritida og stimulere hverandre til fysisk aktivitet. Dette forutsetter at det i nærmiljøet er avsatt områder til fritidsaktivitet, idrettsaktivitet, friluftsliv og sosialt samvær. Der forholdene er godt tilrettelagt viser det seg at bruken og etterspørselen av slike muligheter øker. Det er derfor i lokalsamfunnets interesse å tilrettelegge områder for fysisk aktivitet og friluftsliv både sommer og vinter. Turstier og skiløyper viser seg å være gode tilbud for brukerne av nærmiljøet og omfatter brukere i alle aldre. Frivillige organisasjoner som lokale turistforeninger og Friluftsråd har gode fritidstilbud i nærnatur (Turistforeningen.no, Friluftsrådene.no).





Foto: Ingunn Fjørtoft

### Redusere stillesitting

Hvorvidt stillesittende tid har innvirkning på utvikling av livsstilssykdommer er svakt dokumentert (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report, 2018). Allikevel anbefales det at barn og unge ikke bør sitte stille over lengre tid. Langvarig stillesitting synes å påvirke kroppens beredskap og redusere oppmerksomhet og konsentrasjonsevne (ibid). Mye stillesitting innebærer både en begrensning av hverdagslig fysisk aktivitet og passivitet i kroppens store muskelgrupper (Helsedirektoratet 2014). De finske anbefalinger for fysisk aktivitet (Skola i rörelse, [www.liikkuvakoulo.fi](http://www.liikkuvakoulo.fi)) foreslår et avbrekk i stillesittende tid med en «beinstrekk» i løpet av en skoletime. Det innebærer å reise seg opp fra stolen og strekke på kroppen og eventuelt gjøre noen hopp og sprett. Dette kan bidra til at elevene blir mer konsentrert og oppmerksomme og opplagte til læringsaktivitetene. Det betyr at skolebarn bør ha regelmessige avbrekk i stillesittende tid. Andre tiltak som er benyttet i noen skoler er «stå-pulter» og «sitteballer» istedenfor stoler. Det er også foreslått å begrense skjermtid på ettermiddagstid. Barn i denne aldersgruppa bør begrense skjermtid til 2 timer på ettermiddagstid avbrutt av pauser med aktivitet.

### Utsatte grupper

Barn som er mye i ro og stillesittende er ofte de mest inaktive barna. Disse faller også oftest utenfor den organiserte idretten. Til denne gruppa hører også barn med spesielle behov.

Hva kan gjøres? – Skolen blir en viktig arena for fysisk aktivitet for disse barna. Alle barn som går i skolen blir inkludert i undervisning og skoleaktiviteter. Det blir ekstra viktig for skolemyndighetene å sikre en god inkludering av disse barna og legge til rette for allsidig fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. Aktiviteter i nærmiljø og lokalsamfunn bør

tilrettelegges for alle og gjøres lett tilgjengelig uten store kostnader. Aktivitet for alle i nærmiljø og nabolag kan være et positivt tiltak som inkluderer alle.

*I skolealder 6-8 år, skal barnet være parat til å beherske ulike fysiske utfordringer i ulike miljø og i ulike årstider.*

*Aktivitetene bør være lekbetont og inspirere til bevegelsesglede.*

*Fra 9-12-års alder bør bevegelsene bli utfordret gjennom ulike oppgaver og varierte fysiske miljø og dreie seg mer mot teknikker og ferdighetsrelaterte bevegelser.*

## Litteratur

- Andersen HB, Klinker CD, Toftager M, Pawlowski CS, Schipperijn J. 2015. Objectively measured differences in physical activity in five types of schoolyard area. *Landscape and Urban Planning* 134 (2015) 83-92.
- Bjørngen k. 2012. Fysisk lek i barnehagens uterom. 5-åringers erfaring med kroppslig fysisk lek i barnehagens uterom. *Nordisk Barnehageforskning*, 5(2), 1.15.
- Bjørngen K. 2015. Frem barns bevegelsesglede! Barnehagefolk I. s. 57-62.
- Den Norske Turistforening: Barnas Turlag. [www.DNT.no/barn](http://www.DNT.no/barn)
- Fjørtoft, I. 2000. Motor Fitness in Pre-Primary School Children: The EUROFIT Motor Fitness Test Explored on 5-7-Year-Old Children. *Ped. Exerc. S.12*, 424-436
- Fjørtoft, I., Vorland Pedersen, A., Sigmundsson, H. og Vereijken, B. 2003. Måling av Fysisk Form hos barn 4-12 år. Sosial- og helsedirektoratet. Rapport.
- Fjørtoft, I. 2010. Fysisk aktivitet i barnehagen. I: Willumsen, B.U. og Holthe, A. (red.) *Kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Kap.9, s. 120-137. Universitetsforlaget. Oslo.
- Fjørtoft I, Kristoffersen B, Sageie J. 2009. Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning Volume 93, Issues 3–4, 15 December, Pages 210-217*
- Fjørtoft, I., Vorland Pedersen, A., Sigmundsson, H. and Vereijken, B. 2011. Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old With a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer. *Journal of Physical Therapy* Volume 91 Number 7 pp.1097-1095.

- Fjørtoft, I. 2016. Læring I kontekst: Omgivelsenes betydning for læring av bevegelser. I: Ingvild Kvikstad (red.) Motorikk i et didaktisk perspektiv. Kap. 9. Antologi. Gyldendals Akademiske Forlag
- Fjørtoft, I. 2018. Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I: Sandseter, EB. m. flere: Barns kroppslighet - arbeid med kropp, bevegelse og helse i barnehagen. Barnas Barnehage 3. Kap.10, 3. opplag. Gyldendal akademisk.
- Forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Kunnskapsdepartementet 2017.
- Friluftsrådernes Landsforbund: [www.friluftsrad.no](http://www.friluftsrad.no)
- Gallahue D. L. and Ozmun J.C. 2006. Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults. Mc Graw Hill, Boston.
- Helsedirektoratet 2012. Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringr i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011. IS 2002 Rapport.
- Helsedirektoratet (2014) Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, IS-2170 Rapport.
- Helsedirektoratet (2014) <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-skjer-i-kroppen-nar-du-sitter-for-mye>
- Ingebrigtsen, Jan Erik og Aspvik, Nils Petter (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge -Litteraturstudie av barn i idretten. NTNU Samfunnsforskning AS, Senter for Idrettsforskning. Rapport 02/2010.
- Jensen JO (red). (2012). *Motorik og bevægelse i børns liv*. Aarhus: VIASystem.
- Kjønniksen L, Fjørtoft I and Wold B. 2009. Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: a 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*. Vol.15 (2) 139-154.
- Kunnskapsdepartementet. Læreplan for grunnskolen, LK-06/15
- Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P., Foster, C.E. 2011. The relationship between active travel to school and health-related physical fitness in children and adult. A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:5 <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/5>
- Nordbotten, GLMN. 2014. Barns fysiske utvikling. Hvordan stimulere barns fysiske utvikling. Cappelen Dam Akademisk, 2. Utgave. Oslo.
- Nordic Nutrition Recommendations 2012 - Integrating nutrition and physical activity. Nord 2014:002, Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2014. <http://dx.doi.org/10.6027/Nord2014-002>.
- Pawlowski CS, Andersen HB, Troelsen J, Schipperijn J. 2016. Children's physical activity Behavior in school recess. A pilot study using GPS, Accelerometer, Participant Observation and Go-along Interview. *PloS ONE* 11(2):e0148786. doi:10.1371/journal.pone.0148786
- Sigmundsson, Hermundur; Trana, Leif Magnus; Polman, Remco C.J.; Haga, Monika. (2017) What is trained develops! Perspective on skill learning. *Sports*. vol. 5 (2).
- Skola i rörelse, [www.liikkuvakoulo.fi](http://www.liikkuvakoulo.fi).
- Utley A. and Astill S. 2008. Motor Control, Learning and Development. Taylor & Francis Group, NY.

US 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. February 2018.  
[https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG\\_Advisory\\_Committee\\_Report.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf)

Thelen E. and Smith LB. 1998. A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action. 3rd printing. Massachusetts Institute of Technology.

Van der Meer, ALH. (2018). Tidlig utvikling hos de minste barna i alderen 0–1 år. I: Sandseter, E.B, m.fl. (red.) Kroppslighet i barnehagen, Barnas Barnehage 3. utg. Gyldendal akademisk.

Wold, B. & Samdal, O. (2009) Levevaner: Individuelle valg eller sosiokulturelle produkter I: Sosial epidemiologi: Sosiale årsaker til sykdom og helsesvikt. Red J. G. Mæland, J. I. Elstad, Ø. Næss & S. Westin, s. 83-95. Oslo Gyldendal Akademisk 978-82-05-39268-7

# Veileder fysisk aktivitet for ungdom 13-18 år

## Ungdom og fysisk aktivitet

Ungdomstiden er en periode med store endringer og usikkerhet i de unges liv. Kroppene deres endrer seg kraftig, de blir mer uavhengige av sine foreldre, og de er under sterk påvirkning fra venner. Forskning viser at aktivitetsnivået synker kraftig fra 9 til 15 år, og dagens barn og unge er i dårligere fysisk form enn tidligere generasjoner (Helsedirektoratet 2012, Fysisk aktivitet i skolehverdagen 2003). Studier tyder også på at antall timer foran skjerm har økt (Samdal m.fl. 2009) og at ungdom sitter i ro 70% av dagen (Helsedirektoratet 2012). Det synes imidlertid å være store individuelle forskjeller på hvor fysisk aktive ungdom er. De 10% mest aktive har et aktivitetsnivå som er langt høyere enn de 10% som er minst aktive. Det er med andre ord et langt større sprik i aktivitetsnivået blant ungdom, enn det er blant 6 åringer (Helsedirektoratet 2012, Kjønneksen 2008). Dette gjør denne gruppen til en krevende gruppe å sette inn tiltak, da de individuelle variasjonen er store. Det er vist sammenheng mellom fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene og fysisk aktivitet og helsefremmende atferd i voksen alder (Yang (1999)). På bakgrunn av dette kan man konkludere med at fysisk aktivitet i oppveksten har betydning for fysisk aktivitet som voksen (Kjønneksen 2008). Dette betyr at de fysisk motoriske erfaringene barn og unge får i oppveksten, tar de med seg videre i livet. Den fysisk-motorisk kompetansen som barn og unge tilegner seg tidlig i livet, kan betraktes som «motorisk kapital» som lagres i kroppen. I motsetning til motorisk kapital, så er «trenbare komponenter», som utholdenhet og styrke, egenskaper som må trenes og vedlikeholdes (forbruksvare). Ulike typer av fysisk aktivitet som man driver med i oppveksten, er derfor avgjørende for den mengde fysisk «motorisk kapital» man tilegner seg i oppveksten. Dersom man har høy motorisk kapital som ung, så er sannsynligheten større for at man vil være aktiv senere (Barnett m.fl. 2011, Hultheen m.fl. 2018).

Dessverre slutter mange med idrett i ungdomsårene, men de kan fortsette å være fysisk aktive på andre måter. En bedre forståelse for hvordan man kan hjelpe ungdom til å fortsette å være fysisk aktiv og bevisstgjøre dem på fordelene forbundet med dette vil derfor være viktig. Man vet at det er mange fordeler forbundet med engasjement i fysisk aktivitet og idrett, ikke minst med tanke på inaktivitet og fedme som preger vår tidsalder. Det er derfor viktig å lære de unge om betydningen av en aktiv livsstil, og hjelpe dem til å påvirke egen motivasjon for livslang fysisk aktivitet.

---

*Det er viktig å lære de unge om betydningen av en aktiv livsstil, og hjelpe dem til å påvirke egen motivasjon for livslang fysisk aktivitet*

---

I en samfunnsutvikling der ungdom blir stadig mer passive, og fritiden deres er preget av overorganisering og stillesittende aktivitet, blir det viktig å finne ut hva som har positiv

innvirkning på barn og unges aktivitetsvaner. En vane karakteriseres som noe man gjør regelmessig over tid. Grunnlaget for vår livsstil etableres i barne- og ungdomsårene. Det er derfor viktig å etablere gode vaner for fysisk aktivitet i tidlig alder. Forskning viser at økt oppslutning om fysisk aktivitet har spredningseffekter til andre helsevaner, og at tiltak som fremmer fysisk aktivitet kan betraktes som en nøkkel til å fremme en helsemessig gunstig livsstil (Wold & Samdal 2009). Forskning viser at de aktive blir mer aktive, og at andelen inaktive øker (Kjønniksen et al. 2008).

---

*Det bør i større grad tilrettelegges for at flere ungdommer er fysisk aktive og opprettholder aktivitetsnivået over tid*

---

Skolen er en viktig arena for utøvelse av fysisk aktivitet, da hele barne- og ungdomskull nås her. Fysisk aktivitet på skolen og i skolehverdagen kan være gode virkemidler for å øke elevenes daglige fysiske aktivitet og bedre deres bevegelseskompetanse og bevegelsesglede. Dette vil være spesielt viktig for de ungdommene som ikke er organisert i annen type aktivitet på fritiden.

### Hva karakteriserer aldersgruppen 13-18 år?

Ungdom er i en utvikling der de går fra å være barn til voksne. Denne utviklingen er preget av store fysiske og psykiske endringer. Alle disse endringene kan ha betydning for ungdoms motivasjon når det gjelder fysisk aktivitet. I tillegg til dette er denne aldersgruppen utsatt for stort press når det gjelder «prosjekt perfekt». Dette gjelder både fysisk (utseendet), mentalt og ikke minst sosialt (Glavin m.fl. 2005, Helseth m.fl. 2007). Ungdom opplever forventninger fra mange hold, som de må forholde seg til. Dette er komplisert og har bidratt til økning i psykiske lidelser som angst og depresjon for denne aldersgruppen. I dag ser man at en stadig høyere andel av dagens ungdom har så store psykiske problemer, at de sliter med å klare hverdagens krav og forventninger. Fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på individets velvære og subjektive opplevelse av seg selv, angst og depresjon (Ommundsen 2000).

---

*Denne aldersgruppen er utsatt for stort press: «prosjekt perfekt»*

---

### Spesielle karakteristikk av aldersgruppen (13-15 år)

Aldersgruppen 13-15 år er karakterisert av en rask vekstutvikling, med store individuelle variasjoner når puberteten setter inn. I denne perioden skjer det store fysiske endringer, der ungdommene vokser i størrelse, og øker i styrke. Det kan være stor variasjon når puberteten starter. For noen jenter så kan dette være allerede ved 9 års alder, mens for noen gutter, så sent som 15 års alder (Utleay and Astill 2008).

Utvikling av grunnleggende bevegelser bygger først og fremst på barn og unges tidligere erfaringer. Ungdoms fysisk-motoriske utvikling er individuell, og det kan derfor være store forskjeller både i deres fysiske aktivitetsmønstre, og fysisk-motoriske utvikling. Ved planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet for denne aldersgruppen, er det viktig å ta hensyn til dette.

---

*Fysisk aktivitet for ungdom bør være tilpasset individuelle forskjeller i vekst og utvikling.*

---

Denne aldergruppa er preget av mye usikkerhet og store endringer i de unges liv. De har følgende kjennetegn:

- Store endringer av kroppen, både fysisk og mentalt
- Sosiale kontekster og venner er viktig
- Kjønnsforskjellene øker for denne aldersgruppen

#### Kjønnsforskjeller

Fra omtrent 13 års alder øker kjønnsforskjellene mellom gutter og jenter. Gutter er noe mer fysisk aktive enn jentene i denne alderen (Helsedirektoratet 2012).

Mens gutter foretrekker konkurransepregede aktiviteter, ønsker jenter sosiale aktiviteter (Limstrand 2003). Ifølge Jespersen (2007) har jenter andre ønsker og behov, andre valg av arenaer og andre begrunnelser for å være aktive sammenliknet med guttene.

Dersom man ser på hva begge kjønn anser som viktig når det gjelder fysisk aktivitet, så svarer de: «Felleskap», «Gøy», «Mentalt & fysisk overskudd», «Spennning og utfordring», og «Holde seg i form» (Limstrand 2003). Man må derfor bestrebe seg på å finne aktiviteter som når disse intensjonene/målsetningene.

Dersom man ser på hva ungdom ønsker seg mer av (de mest populære først), så svarer jentene at de ønsker seg; treningsapparater inne, treningsløyper, vannaktiviteter og yoga, mens guttene ønsker seg fotballbaner, treningsapparater inne og ute, vannaktiviteter og parkour-anlegg. Man ser at begge kjønn har ønske om treningsapparater og vannaktiviteter (Blomdahl, Elofsson, Åkesson 2015).

Ungdomsskoleelever i 10 klasse ble spurt om de hadde noen ideer for hvordan de kunne bli mer fysisk aktive. Svarene lød som følger:

---

*«Basketballbane med trampoline under korgene, utfordrende klatrepark, hinderløype ute i vannet på bystranda, trampolineputer, utfordringer for syklister med humper og dumper, balansepark og Tarzan løype»*

---

Av sitatet går det frem at når ungdom får mulighet til medvirkning, så har de mange gode forslag å bidra med.

Det synes å være klare kjønnsforskjeller når det gjelder hva slags aktivitet ungdom foretrekker. Mens jenter vil ha klatrevegg, yoga, og dans/aerobic, så ønsker gutta seg, parkour anlegg, skøytebane og basketballbane. Det er også en høyere andel gutter som bruker planlagte anlegg i aldersgruppen 13-18 år, sammenliknet med jenter (Blomdahl, Elofsson, Åkesson, 2015). Gutter og jenter ser dermed ut til å ha ulike ønsker og behov når det gjelder fysisk aktivitet.

---

### *Gutter og jenter har ulike ønsker og behov når det gjelder fysisk aktivitet i ungdomsårene*

---

Det er i denne alderen svært viktig hva venner mener og hva venner liker, da det kan være bestemmende for valg av aktivitet. Det er imidlertid forskjeller i aktivitetsmønster med økende alder. Eksempelvis liker jenter i den yngste aldersgruppen (13-15 år) å drive med aktiviteter som gymnastikk, fotball, løping og styrketrening, mens tre år senere (16-18 år), så oppgir de at de driver med færre aktiviteter (Idrettens Analyseinstitutt 2017).

Mange av dagens barn og unge har hatt for ensidige bevegelseserfaringer. Mulige konsekvenser av tidlig spesialisering er ifølge Hulteen m.fl. (2018) økt risiko for skader, utbrenthet og manglende motivasjon. Han mener at begrenset motorisk kompetanse i oppveksten kan resultere i begrensede langtidseffekter av fysisk aktivitet.

Ungdommens aktivitetsmønstre blir ofte mer organisert/ledet når de blir eldre og de går inn mer stereotype måter å trene/mosjonere på. Ungdom ser dermed ut til å bli mer selektive i hva de ønsker å drive med.

---

### *Ungdom ser ut til å bli mer selektive i valg av aktiviteter når de blir eldre*

---

#### *Hva bør stimuleres og hvordan?*

Aktivitetene som tilbys i denne alderen må ha tilstrekkelig utfordring og variasjon. Koordinasjon og balansetrening er kompetanser som bør inngå i aktivitetsutvalget. Gode sosiale og fysiske kontekster er viktig for denne aldersgruppen, da det å være fysisk aktive sammen gir bevegelsesglede.

Eksempler på denne typen av aktiviteter kan være: trampolinparker, balansepark, sandvolleyball, tufteparker, skating, rulleskøyter og bade anlegg/parker. Fysisk aktivitet tilpasset kjønn, alder og behov vil gi økt motivasjon og bevegelsesglede. Det er derfor viktig at aktivitetstilbudet til ungdom er variert, allsidig og utfordrende, og med muligheter for individuelle løsninger som bygger på deres tidligere erfaringer.



- **Mestring og kontroll:** klatring, balansering, parkour (ser på utforsking av et område som et mål i seg selv), turn, dans, ballspill, ski og skøyte aktiviteter.
- **Kraft gir styrke:** Man kan fortsette med egen kroppsvekt som belastning, men man kan også tilføre ekstra belastning i form av vekter i denne alderen.
- **Fart gir spenning:** sykkel (bruk av sykkel for å bevege seg til et mål), aktiviteter på snø med ulike redskap (snowboard, twintip etc.), aktiviteter på is, løp aktiviteter, og ulike hopp.
- **Utholdenhet gir overskudd:** Aktivitet over tid passer godt for denne aldersgruppa. Dette kan være sykling, løping, svømming og ulike ski-aktiviteter, samt mer organiserte aktivitetsformer som orientering, «cross-fit» etc.
- **Aktivitet gir bevegelsesglede:** All aktivitet bør være lystbetont, motiverende og inkludere alle.

Ungdom har stor nytte av å bruke kroppen i varierte og multi-funksjonelle fysiske miljø ute og inne, spesielt når det gjelder koordinasjon og balanse. Eksempler på denne typen av aktiviteter er: BMX løyper, «Boot camp», og «Zip line» (klatreparker). Ulike årstider og varierte miljø som barmark, snø, is og vann, bør benyttes.

---

*Mange av dagens barn og unge har hatt for ensidige bevegelseserfaringer. De trenger derfor gode tilbud for å sikre at aktiviteten blir variert*

---

For ungdom er det viktig å ha fokus på mer kompliserte og utfordrende ferdigheter som bygger på deres tidligere ferdigheter, og som stimulerer; kraft, hurtighet, balanse, koordinasjon og utholdenhet. Riktig progresjon er viktig, slik at de blir oppmerksomme på å beherske kroppen i henhold til det fysiske miljøet og øvelsenes krav. Voksne som er involvert i fysisk aktivitet for ungdom må være oppmerksomme på deres individuelle ferdighetsnivå og behov, for å sikre god progresjon, mestringsopplevelser og bevegelsesglede. Ungdom vil i denne alderen ha en økt forståelse for sine bevegelsesferdigheter, og de vil være mer klar over påvirkningene fra miljøet og utfordringene med oppgaven.

---

*Det er viktig at aktivitetstilbudet til ungdom er variert, allsidig og utfordrende, og med muligheter for individuelle løsninger som bygger på deres tidligere erfaringer*

---

For eldre ungdom er det gunstig med økende grad av utholdende arbeid over tid med moderat til høy intensitet. Aktiviteter med økende grad av både styrke og utholdenhet kan være hensiktsmessig for denne aldersgruppen. Det vil bidra til at de kommer i bedre fysisk form, og kan oppleve og erfare økt velvære ved fysisk aktivitet. Eksempler på dette kan være joggeturer, terrengløp, «Crossfit», «Cage» etc.

## Veileder fysisk aktivitet for aldergruppa 16-18 år

### Hva karakteriserer aldersgruppen 16-18 år?

Denne aldersgruppa er unge voksne, og de gjør i større grad «voksne» aktiviteter. Typiske eksempler på dette er helsestudiere relaterte aktiviteter (Kjønniksen 2008). Mange er nå i slutfasen av sin lengdevekst. Kroppene deres er tilnærmet godt utviklet med hensyn til muskelmasse, lengdevekst og fysiologiske egenskaper som styrke, utholdenhet, bevegelse, spenst og koordinasjon, men dette er avhengig av hva individet har gjort av tidligere erfaringer (Utley og Astill 2008).

Mange tar nå valg om hvilke aktiviteter de ønsker å fortsette med. De som driver med organisert idrett kan i denne perioden begynne å spesialisere seg innenfor en eller flere idretter.

Passivitet i unge år fører til dårligere motoriske evner, og et svakere grunnlag for å være fysisk aktiv senere i livet. Det er viktig å være klar over at motoriske ferdigheter som alle andre ferdigheter, alltid kan læres, utvikles og forbedres avhengig av hvor mye de stimuleres.

---

*Motoriske ferdigheter kan alltid læres, utvikles og forbedres avhengig av hvordan disse stimuleres*

---

### Hvordan bør ungdom (16-18 år) stimuleres og utfordres for å utvikle bred bevegelseserfaring?

Det vil nå være større fokus på å hjelpe de unge til å finne ut hva de liker å drive med og for eventuelt å spesialisere dette innen organisert idrett eller for å holde seg i form på egenhånd.

Det er fremdeles viktig å opprettholde en viss bredde når det gjelder å holde på med ulike fysiske aktiviteter, da det vil bidra til bred bevegelseserfaring (Hulteen m.fl. 2018).

Voksne personer som har kontakt med ungdom (foreldre, lærere og trenere) må være flinke til å inspirere, støtte og tilrettelegge for variert og allsidig fysisk aktivitet, og da spesielt for de minst aktive gruppene. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud som å gå, å sykle i nærområder eller parker kan være eksempler på dette.

---

*Medvirkning er sentralt for denne aldersgruppen da det er stor variasjon i hva ungdom ønsker og har behov for*

---

Man ser flere nye trender av aktiviteter som fenger ungdommen. «Toughest» er blitt en populær aktivitet blant dagens ungdom. Denne aktiviteten krever både styrke, utholdenhet, balanse og koordinasjon, samtidig som den er sosial. Kampsport er også en aktivitet som inspirerer ungdom som ikke er engasjert i tradisjonell idrett. Utholdende arbeid, intensitet og styrke vil være stadig viktigere for denne aldersgruppen.

For ungdom handler det hovedsakelig om å motivere og stimulere til å fortsette å være fysisk aktive. Ulike arenaer som inviterer og inspirerer til fysisk aktivitet for ungdom er viktig. Dette kan f. eks. være tuft-parker, beach-volleyball anlegg, BMX løyper, grøntområder, badesteder etc. For å nå målsetningen om variert fysisk aktivitet hver dag er tilgang til relevant utstyr som ski, sykler, baller mm. også av betydning.

---

*For denne aldersgruppa handler det hovedsakelig om å motivere og stimulere til å fortsette å være fysisk aktive*

---

## Kontekst, arenaer og former for fysisk aktivitet



Aktiv bruk av ulike kontekster gjennom dagen vil gi ungdom variasjon i aktivitetstilbudet, men bruken av ulike kontekster må tilpasses alderstrinn og behov.

Noen ungdommer trenger hjelp til å igangsette aktivitet jo eldre de blir, da de mangler motivasjon. Det kan være i form av å se muligheter til aktivitet. Andre er blitt mer selvstendige og evner å drive seg selv. Det er vanligvis de som har mest erfaring når det gjelder fysisk aktivitet.

## Skole

### Hvordan kan skolen og skolens arenaer brukes til å øke elevenes fysiske aktivitet?

Kroppsøving er det 3. største faget i norsk skole (etter Norsk og matematikk). Siden skolen er obligatorisk og alle barn og unge møtes der i et 13-årig løp, har faget stort potensiale til å påvirke barn og unges holdninger, vaner og atferdsmønster når det gjelder fysisk aktivitet.

Under føremål i læreplanen står det følgende målsetning for kroppsøvingfaget (Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2017, s. 81): *«Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede... Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, mestring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre... I faget skal elevane tilegne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøye egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet».*

---

*Fysisk aktivitet er sentralt i kroppsøvingfaget. Kroppsøvingfaget skal være et allmenndannende fag, der målet er livslang bevegelsesglede*

---

Hovedområdet «Trening og livsstil», kom inn i Kunnskapsløftet for Grunnskolen i 2012. Det er det nest største hovedområdet i kroppsøvingfaget. Emnet er ett av tre hovedområder på ungdomstrinnet og i videregående skole. *«Hovedområdet Trening og livsstil omfattar korleis ulike aktivitetar kan påverke helsa hos den enkelte. Samanhengar mellom aktivitet og livsstil, baserte på interesser og meistring hos den einkilde er sentrale emne på dette området. Det skal òg leggjast vekt på kunnskap, erfaring og refleksjon for å gjennomføre ulike aktivitetsformer og eigentrening som grunnlag for ein aktiv livsstil»* (Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2017, s. 83).

Fysisk aktivitet og helse ble innført som valgfag på ungdomstrinnet i forbindelse med St. meld 19, «Mestring og muligheter» (2014/15). Dette er blitt et svært populært valgfag ved mange skoler på ungdomstrinnet.

### Læreplan for kroppsøving VGS 1-3

I hovedområdet trening og livsstil skal elevene i:

**VG1** kunne *«gjere greie for faktorar som påverkar motivasjonen til aktivitet og trening»*, samt *«praktisere treningsmetodar og øvingar innanfor uthald, styrke og rørsleevne for å utvikle eigen kropp og ivareta eiga helse»*.

**VG2.** *«Planlegge, gjennomføre og vurdere trening for å utvikle eigen kropp og ivareta eiga helse»*.

**VG3.** «Praktisere og grunnlegge aktivitet og trening som er relevant for å fremme eiga helse og moglege uheldige sider ved trening». Samt «gjere greie for samanhenger mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og kva det inneber å ta ansvar for eiga helse».

Dersom dette blir praktisert på en god måte, er det med på å gi elevene et godt grunnlag til å nå de nasjonale anbefalingene for daglig fysisk aktivitet.

### Fagfornyelsen 2020.

I fagfornyelsen fra 2020, vil kroppsøvingfaget i fremtiden ha mer fokus på aktivitetsglede og helse (Regjeringen.no, 2018). Faget har følgende tre kjerneområder: «Bevegelse og kroppslig læring», «Deltakelse og samspill i bevegelsesaktiviteter» og «Uteaktiviteter og naturferdsel». De nye endringene vil støtte perspektivene på vektlegging av fysisk motorisk kompetanse i tidlig alder.

### Skolegården

Skolegårdens utforming har betydning for elevenes bruk og fysiske aktivitet. Skolegården bør ha et mangfold av muligheter. En variert og multi-funksjonell skolegård har stort potensiale for fysisk aktivitet. Det har vist seg at skolegårder som er godt tilrettelagt med god design og mye utstyr sammen med grøntareal og variert terreng gir mer fysisk aktivitet (Andersen m.fl. 2015, Fjørtoft m.fl. 2009, 2010, Pawlowski m.fl. 2016). For ungdom er det særlig viktig med sosiale aktiviteter. Gutter ønsker seg konkurransepregede aktiviteter og like å «bli sett», mens jenter liker å gjemme seg litt bort med mer sosiale aktiviteter (Limstrand 2003).

### Friminutt

Ungdom er ikke like lette å aktivisere som yngre barn. De «henger mer rundt», og liker å være sosiale og snakke sammen. Man antar at dersom det finnes gode muligheter for fysisk aktivitet tilpasset ungdoms alder og behov, så vil ungdom være mer fysisk aktive også i friminuttene. Fysisk aktivitet i friminutt har potensiale for å bli utnyttet bedre til fysisk aktivitet (Andersen m.fl. 2015, Fjørtoft m.fl. 2010). Eksempler på friminuttsaktiviteter kan være Ufo- huske, BMX- løyper, skate ramper, hinderløyper og tufteparker.

### Innerom

Det finnes mange muligheter for fysisk aktivitet i skolens inne rom. Bordtennis har vist seg å være en populær aktivitet for ungdom. Der det er plassert bordtennis bord samles ungdom og er fysisk aktive sammen. Man ser også at organisering av ulike turneringer som volleyball og innebandy gjennom «åpen hall» er populært. Det samme gjelder rackert-idretter som badminton etc., lærer/elevstyrt yoga, samt klatring innendørs.

### Skolens tilgang til andre arenaer

Nærmiljø, friluftsområder, parker, svømmehaller, skøytearenaer og skiløyper er gode eksempler på andre arenaer som kan benyttes i skolesammenheng.

## Aktiv transport

### Skoleveien

Skoleveien er en transportetappe som med fordel kan benyttes mer til aktiv transport. En del ungdommer går til og fra skolen, og noen sykler. Her har man et stort forbedrings-potensiale når det gjelder å øke den fysiske aktiviteten i denne gruppa. Det å gå sammen med venner til skolen kan være en fin start på dagen. Man kan føle seg mer opplagt og mottakelig for læring etter en liten gåtur. Sykkel, rulleskøyter, skate-board er ulike hjelpemidler som kan anvendes ved aktiv transport. Å gå er en av de mest populære aktivitetene blant voksne (Kjønniksen 2008). Å gå kan etableres som en vane i ungdomsårene, men det forutsetter at de unge får erfaring med å gå over tid. Aktiv transport til og fra skolen har vist seg å være et godt tilskudd til barn og unges daglige fysiske aktivitet (Lubans m.fl. 2011).

### Til og fra fritidsaktiviteter

Å gå eller sykle til og fra trening er også en viktig del av hverdagsaktiviteten. Dersom barn og unge etablerer dette som en vane fra de er unge, er det større sannsynlighet for at de tar med seg denne vanen over i voksen alder.

## Familie og venner

Forskning viser at dersom barn og unge vokser opp i en familie der både foreldre og søsken er fysisk aktive, så er sannsynligheten større for at barna blir mer fysisk aktive. Mens ungdom som vokser opp i familier der ingen er aktive er sannsynligheten mindre for at de blir stimulert til fysisk aktivitet (Wold & Samdal 2009).

Sosial støtte fra foreldre og trenere er svært viktig for å motivere unge til en fysisk aktiv livsstil i denne fasen av livet. Vi ser tilsvarende tendenser når det gjelder utstyr som sykler, ski etc. De familiene som har mye utstyr (f. eks mer enn tre utstyrs kategorier), er mer fysisk aktive, enn familier som kun har en utstyrs kategori (som sykler, skateboard, ski etc.). Dette har sammenheng med sosioøkonomisk status (Helseth m.fl. 2007). På bakgrunn av dette er det viktig at skoler og ulike anlegg har fri tilgang til ulike typer av utstyr. Man antar at tilbud skaper etterspørsel, og at økt tilgang til utstyr vil resultere i økt fysisk aktivitet. Det er viktig for familie og venner å ha god tilgang til utstyr som sykler, ski, skøyter, etc., og små redskaper/utstyr som baller, badminton racketer etc. Det kan inspirere familier til en mer aktiv livsstil og gjøre det enklere for dem å ta ungdom med på aktiviteter i ulike kontekster.

Aktuelle arenaer for familie og venner er kommunale anlegg som: parker, turstier, badeplasser, svømmehaller, friluftsområder, skøytebaner, skianlegg. Dette er gode arenaer for fysisk aktivitet.

## Fritid, organisert og uorganisert aktivitet

Fritiden er spesielt viktig for de gruppene av ungdom som ikke er engasjert i organisert idrett. For disse ungdommene er det viktig med oppmuntring og sosial støtte fra foreldre og andre voksne om hva de kan gjøre for å være fysisk aktive i løpet av dagen.

Mange kommuner har lavterskeltilbud i nærmiljøet, gjennom et variert tilbud av aktiviteter, som turstier, friluftsområder, parker, badeplasser, svømmehaller etc. Ungdom kan ha behov for litt drahjelp for å komme i gang. Her kan lærere og trenere være med å bidra.

Uorganisert fysisk aktivitet blir stadig mer populært blant ungdom. Eksempler på dette kan være helsestudio relatert aktivitet/treningscenter, trampolineanlegg, klatreparker, tufteparker, skateanlegg, BMX løyper, ulike ball arenaer, skøytebaner og ski arenaer. Man ser en klar tendens til at treningscenter blir stadig mer populært blant ungdom. Denne aktivitetsformen kan være både uorganisert (individuelle treningsopplegg), eller den kan være organisert gjennom gruppetimer.

Denne typen av fasiliteter kan ungdom anvende når de måtte ønske og med hvem de måtte ønske å trene sammen med. Både tid og sted er opp til dem selv. Det kan være fint å få litt «drahjelp» av de voksne til å komme i gang. Skoler kan invitere til innføringskurs i trampolinehopping, klatring eller til ulike turneringer etc. Da kan det i etterkant være lettere for ungdom å igangsette egenorganisert fysisk aktivitet.

---

### *Ungdom kan trenge «drahjelp» for å komme i gang*

---

## Hvordan kan organisert idrett bidra til økt fysisk aktivitet?

En høy andel av norske barn og unge er medlem av organisert idrett, over lenger eller kortere del av sin oppvekst (Ingebrigtsen og Aspvik 2010). Det er imidlertid stort frafall i ungdomsgruppen. Det som karakteriserer organisert idrett, er at aktiviteten er voksenledet, den foregår et bestemt sted (kontekst) og til bestemt tid (Kjønniksen 2008). Hensikten med organisert idrett er å lære spesifikke ferdigheter og teknikker. Organisert idrett har få tilbud til de minst aktive. Den organiserte idretten bør derfor ha et større tilbud av ulike aktiviteter som i større grad møter ungdommenes ulike behov og nivå. Dette bør være et variert aktivitetstilbud som ikke er konkurranse fokusert, men som legger vekt på sosialt samvær og allsidig fysisk aktivitet.

## Nærmiljø

God tilgang på aktivitetsarenaer i nærmiljøet er av stor betydning for ungdom. Her kan de møtes i fritida og være sammen gjennom fysisk aktivitet. Man ser at der det er godt tilrettelagt for fysisk aktivitet for ungdom øker også bruken. Det bør være arenaer for fysisk aktivitet både for sommer og vinter. Turstier, skiløyper og skøytebaner viser seg å være gode tilbud for på tvers av aldersgrupper.

## Redusere stillesitting

### Hvor lenge kan man sitte, før man bør bevege seg?

Man bør reise seg og foreta en strekk, så ofte man kan da det vil ha positiv påvirkning på metabolismen (forbrenningen i kroppen). Man bør prøve å begrense skjermtiden på ettermiddag og kvelder, og heller aktivt oppfordre de unge til å gå en tur ut, være sammen med venner og bevege seg og bruke kroppen så mye som mulig.

### Hvorfor er det viktig for barn og unge å bevege seg ofte, mye og variert?

**Ofte** – Løser opp spenninger i kroppen. Øker åndedrett og sirkulasjonsapparat, som forsyner hjernen med surstoff og ny energi. Man opprettholder konsentrasjon og motivasjon, som kan bidra til økt læring.

**Mengde** – Kroppen er skapt for bevegelse, og helt fra man blir født bør man oppmuntres til aktivitet. Jo mer vi beveger oss, jo bedre er det for individet.

**Variert** – Dersom kroppen utsettes for ensidig belastning, så kan det føre til skader. Variert fysisk aktivitet er derfor viktig. Allsidig og variert bruk av kroppen i ulike miljø, i oppveksten stimulerer og utvikler en robust og velfungerende kropp.

---

*Allsidig og variert bruk av kroppen i ulike miljø i oppveksten, stimulerer og utvikler en robust og velfungerende kropp*

---

Dersom barn og unge blir motivert til fysisk aktivitet OFTE, MYE og VARIERT, så kan det føre til en god kroppslig kompetanse og fysisk velvære. Det er også større sannsynlighet for at man vil ha en bedre fysisk form, og være mer fysisk aktiv senere i livet.



## Utsatte grupper

### Hvem er disse?

Utsatte grupper kan være de som faller utenfor den fysiske aktiviteten av fysiske, psykiske eller sosiale årsaker. Det kan bety at de ofte blir ekskludert fra lek og fysisk aktivitet, både i skolesammenheng og i fritidsaktiviteter.

### Hva er deres behov?

For disse ungdommene, er det spesielt viktig å bli sett av de voksne som de omgir seg med. Det gjelder foreldre, lærere, fritidsledere og trenere. Denne gruppen har kanskje et utpreget behov for å bli motivert og inspirert til å være mer fysisk aktiv. Det er også viktig for disse ungdommene å føle at de blir inkludert i miljøet og de sosiale kontekstene. Det vil være de voksnes ansvar å bidra til dette.

### Hvordan aktivisere disse?

Enkle aktiviteter med få krav. Individuelle aktiviteter som hinderløype, trampoline og klatring gir rom for egne løsninger. Sosiale aktiviteter er viktig for ungdom. Det kan f.eks. være dans der flere gjør det samme («bli-med dansen»). Enkle terreng-løyper med muligheter for individuelle løsninger vil være utmerket for denne gruppen. Dersom elevene bidrar med å utforme løypene selv, får man inn elevmedvirkning på en god måte.

For ungdomsgruppa må det legges vekt på ulike aktiviteter i varierte fysiske miljø, og dreie seg mer om teknikker og ferdighetsrelaterte bevegelser. Sosialt samvær er viktig for denne gruppa, da det inspirerer dem til å være i mer fysisk aktivitet. Ungdom bør ha fokus på å trene både, styrke, utholdenhet og bevegelse.



Foto: Ingunn Fjørtoft

## Oppsummering

Fysisk aktivitet er et viktig virkemiddel for å fremme barn og unges fysiske og motoriske kompetanse, samt fysiske- og psykososiale helse. Fysisk aktivitet er et viktig virkemiddel for å forebygge stillesitting og lidelser forbundet med inaktivitet i voksen alder. Samtidig er det behov for å konkretisere hva slags type aktiviteter som egner seg best for ulike aldersgrupper.

Ifølge de nasjonale anbefalingene skal barn og unge være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag i moderat til høy intensitet (MVPA). Anbefalingene for aldersgruppa 0-18 år er generelle og like over hele aldersspennet. Hvorfor er det slik og hvorfor fokuserer anbefalingene ensidig på intensitet som et mål for god fysisk helse? Barn og unge i denne alderen har svært ulike ønsker og behov når det gjelder fysisk aktivitet, og et ensidig fokus på intensitet passer ikke for alle aldersgrupper og dette målet synes også å være vanskelig å oppnå.

I denne rapporten har vi valgt å lage separate retningslinjer for fysisk aktivitet for hver aldersgruppe (0-5 år, 6-8 år, 9-12 år, 13-15 år og 16-18 år). Den fysiske aktiviteten må stå i forhold til de spesifikke karakteristikkene av de ulike aldersgruppene og deres behov for fysisk aktivitet og bevegelse. Dette innebærer et større fokus på allsidig og variert bevegelsesutvalg, der intensitet er en kapasitet som bør tilpasses den enkelte aldersgruppe. Fysisk og motorisk kapasitet ansees å være en viktig «kapital» som bør investeres fra tidlig barnealder og som bør økes og vedlikeholdes over hele livsløpet. En god motorisk kapital i tidlig alder kan gi et godt grunnlag for et vedvarende fysisk aktivt liv.

Fysisk aktivitet for barn og unge er langt mer kompleks enn det de gjeldende anbefalingene både nasjonalt og internasjonalt tilsier. Det er derfor behov for mer kunnskap om hvordan fysisk aktivitet bør tilrettelegges for barn og unge i et livslangt perspektiv. Utprøving av ulike modeller tilpasset de ulike aldersgruppene og i forhold til ulike kontekster (familier, barnehager, skoler og fritidsaktiviteter) er ønskelig for å etablere gode tilbud til barn og unge.

Det fysiske miljøet spiller en vesentlig rolle for progresjonen og kvaliteten av fysisk aktivitet og bevegelseserfaring hos barn og unge. Derfor bør det legges vekt på å tilrettelegge gode fysiske miljøer med variert landskap og grøntområder som gir variasjon og utfordringer i

bevegelseslek og fysisk aktivitet for alle aldergrupper. Dette bør inngå i arbeidet med å utvikle gode nærmiljø og lokalsamfunn som fremmer folkehelse for alle grupper i befolkningen.

## Litteratur

- Andersen HB, Klinker CD, Toftager M, Pawlowski CS, Schipperijn J. (2015). Objectively measured differences in physical activity in five types of schoolyard area. *Landscape and Urban Planning* 134 (2015) 83-92.
- Barnett, L. M., Morgan, P. J., Van Beurden, E., Ball, K., Lubans, D. R. (2011). A reverse pathway? Actual and perceived skill proficiency and physical activity. *Med Sci Sports Exerc.* 43 (5): 898-904.
- Blomdahl, Elofsson, Åkesson, (2015). I: Jenter & Fysisk aktivitet i Utemiljøer. Vigdis Steinarsdottir Rishaug, NorConsult avd Plan & arkitektur.
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B. and Sageie, J. 2009. Children in Schoolyards: Tracking Movement patterns and Physical Activity using Global Positioning System and Heart Rate Monitoring. *Landscape and Urban Planning*, 93, 210-217.
- Fjørtoft, I., Löfman, O., Halvorsen-Thorèn, K. 2010. Schoolyard physical activity in 14-year-old adolescents assessed by mobile GPS and heart rate monitoring analysed by GIS. *Scandinavian Journal of Public Health*; 38 (Suppl 5): 28-37.
- Helsedirektoratet, (2012). Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2011.
- Helseth, S., Christophersen, K.A og Lund, T. Vård i Norden 1/2007. Helse relatert livskvalitet hos Ungdom. *Kunnskap om helse relatert livskvalitet hos ungdom som grunnlag for tilnærming i skolehelsetjenesten*. PUBL. No 83. Vol. 27 No. 1 PP 15-21.
- Hulten, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F. and Lubans, D. R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine* 48: 1533-1540. Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2018.
- Idrettens Analyseinstitutt, (2017). I: Jenter & Fysisk aktivitet i Utemiljøer. Vigdis Steinarsdottir Rishaug, NorConsult avd. Plan & arkitektur.
- Jespersen, (2007) I: Jenter & Fysisk aktivitet i Utemiljøer. Vigdis Steinarsdottir Rishaug, NorConsult avd. Plan & Arkitektur.
- Kjønniksen, L. (2008). The Association Between Adolescent Experiences of Physical Activity and Leisure-time Physical activity in Adulthood: A 10-year longitudinal study. (PhD), 2008 University of Bergen.
- Kjønniksen, L., Torsheim, T., Wold, B. (2008). Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10 years follow-up study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*.

- Klepp, K.I. & Aarø, L. E. (2017). Hva former vår helserelaterte atferd? I: Ungdom, Livsstil og Helsefremmende arbeid. Red L. E. Aarø, s. 38-63. Gyldendal Akademisk 978-82-05-4663981
- Limstrand, T (2003): Tarzan eller Sytepeis? En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskolen. Bodø: Nordland fylkeskommune
- Læreplanverket for Kunnskapsløftet, Grunnskolen (2017), Oslo.
- Læreplan i Kroppsøving. Kunnskapsdepartementet, 11.05 (2015)
- Martinsen, (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. Tidsskr Nor Lægeforen nr. 25; 2000; 120: 3054-6.
- Mogensen, et al. (2010). I: Jenter & Fysisk aktivitet i Utemiljøer. Vigdis Steinarsdottir Rishaug, Norconsult avd Plan & Arkitektur.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? Tidsskr Nor Lægeforen nr. 29; 120: 3573-7
- Pawlowski CS, Andersen HB, Troelsen J, Schipperijn J. 2016. Children's physical activity Behavior in school recess. A pilot study using GPS, Accelerometer, Participant Observation and Go-along Interview. PloS ONE 11(2):e0148786. doi:10.1371/journal.pone.0148786
- Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P., Foster, C.E. 2011. The relationship between active travel to school and health-related physical fitness in children and adult. A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:5 <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/5>
- Ingebrigtsen, Jan Erik og Aspvik, Nils Petter (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge -Litteraturstudie av barn i idretten. NTNU Samfunnsforskning AS, Senter for Idrettsforskning. Rapport 02/2010.
- O. Samdal, I. Leversen, T. Torsheim, M.S. Manger, G.S. Brunborg og B. Wold, Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005, HEMIL-rapport 3/2009, Universitetet i Bergen.
- Fysisk aktivitet i skolehverdagen. Rapport, Forebyggingsdivisjonen Avdeling for fysisk aktivitet (2003). Regjeringen.no Fornyer innholdet i skolen. Pressemelding 26.06.2018 Kunnskapsdepartementet <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/forny-er-innholdet-i-skolen/id2606028/> Nr: 132-18
- St. meld. 19. Folkehelsemelding: Mestring og muligheter (2014-2015).
- Utleay, A. and Astill, S. (2008). Motor Control, Learning and Development. Taylor & Francis Group, NY.
- Wold, B. & Samdal, O. (2009) Levevaner: Individuelle valg eller sosiokulturelle produkter I: Sosial epidemiologi: Sosiale årsaker til sykdom og helsesvikt. Red J. G. Mæland, J. I. Elstad, Ø. Næss & S. Westin, s. 83-95. Oslo Gyldendal Akademisk 978-82-05-39268-7
- Glavin, K. Helseth, S. Kunnskap i tråd med samfunnets behov. Tidsskriftet Sykepleien (2005; 93 (5): 56-57.
- Yang, X et al. "Factors explaining the physical activity of young adults: The importance of early socialization", Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports nr. 9 1999, s 120-127.

Skriftserien nr. 12  
2018

—  
**Barn - unge og fysisk aktivitet**  
Operasjonalisering av anbefalingene  
om fysisk aktivitet og stillesitting for  
barn og unge i alderen 0-18 år

—  
Ingunn Fjørtoft  
Lise Kjønneksen  
Eva Maria Støa

—  
ISBN 978-82-7860-345-1  
ISSN 1893-3068

---

usn.no

