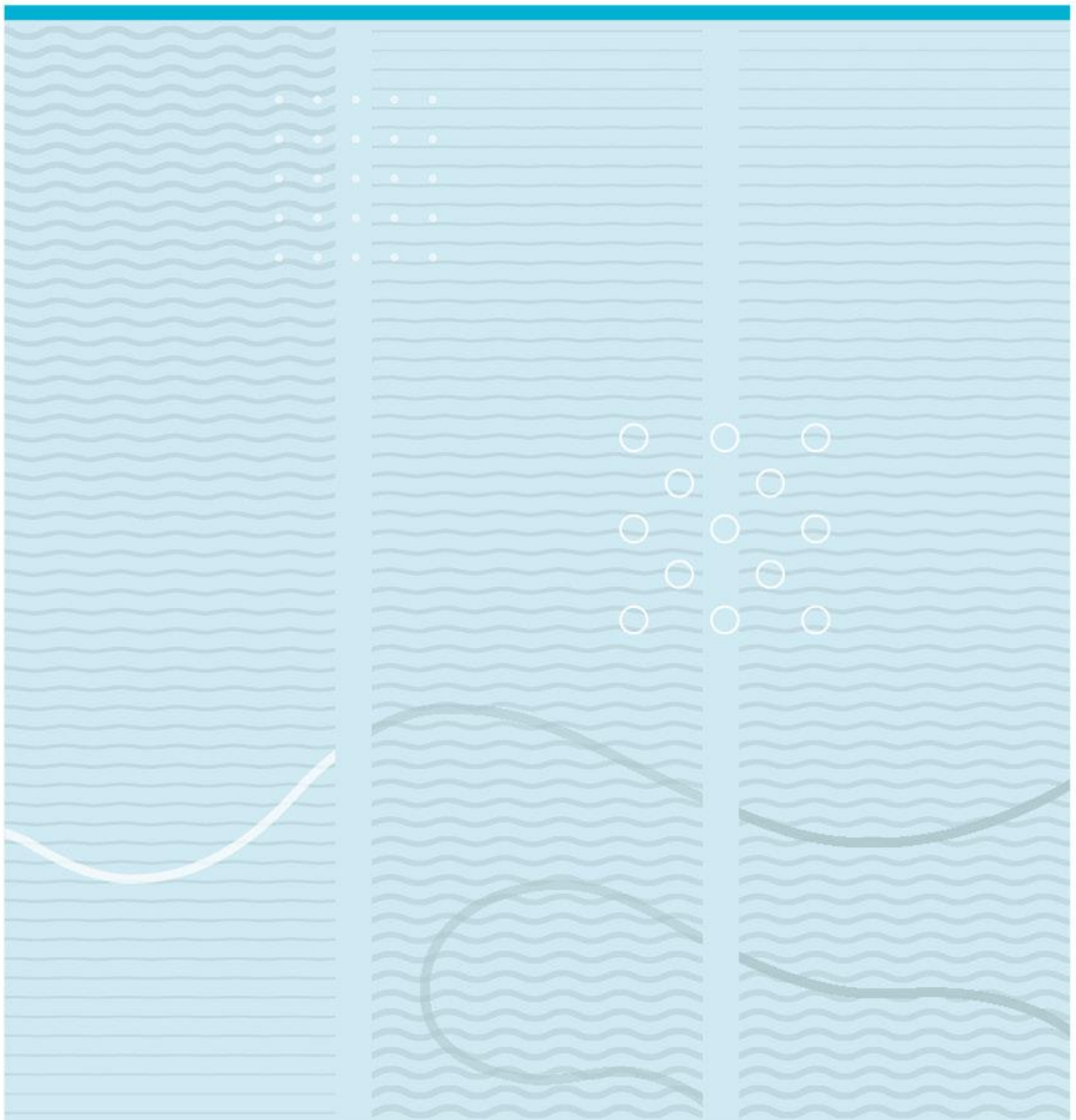


Jon Erik Sundet Svartdal

Skolens uteområde

Hvordan kan skolens uteområde brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for Humaniora, Idrett og Utdanningsvitenskap
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving
Gullbringvegen 36
3800 Bø
<http://www.usn.no>

© 2019 Jon Erik Svartdal

Denne avhandlingen representerer 120 studiepoeng

Innhold

SAMMENDRAG	6
1. INNLEDNING	8
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	9
2.0 BETYDNINGEN AV SKOLENS UTEOMRÅDER SOM LÆRINGSARENAER	12
2.1 TEORIEN AFFORDANCES OG BRUKEN AV SKOLENS UTEOMRÅDER	12
2.2 TEORIEN OM PHYSICAL LITERACY OG BETYDNINGEN AV SKOLENS UTEOMRÅDER	14
2.3 BETYDNINGEN AV SKOLENS UTEOMRÅDER FOR KROPPSØVINGSFAGET	16
2.4 PRAKTISERINGEN AV KROPPSØVINGSFAGET	17
2.5 SKOLEGÅRDENS MULIGHETER FOR FYSISK AKTIVITET OG KROPPSLIG LÆRING	18
3.0 TIDLIGERE STUDIER AV FYSISK AKTIVITET PÅ SKOLENS UTEOMRÅDER	20
4.0 PROBLEMSTILLING	29
5.0 BEGREPSFORKLARING	30
6.0 METODE	30
6.1 UTVALG	31
6.2 KARTLEGGING	31
6.3 ELEVENES BRUK AV SKOLENS UTEOMRÅDE: OBSERVASJON	33
6.3.1 Observasjonsrolle	34
6.3.2 Gjennomføring av observasjon.....	34
6.4 INTERVJU	35
6.4.1 Valg av informanter	36
6.4.2 Gjennomføring av intervju.....	37
6.4.3 Intervjuguide.....	38
6.4.4 Transkribering.....	38
6.5 ETISKE FORHOLD	39
6.6 RELIABILITET KNYTTET OPP MOT KARTLEGGING, OBSERVASJON OG INTERVJU.....	39
6.7 VALIDITET.....	40
7.0 RESULTATER	41
7.1 HVORDAN ER UTEOMRÅDET UTFORMET?	41
7.1.1 Kartlegging av Skole A.....	41
7.1.2 Kartlegging av skole B.....	45
7.1.3 Sammenlikning av uteområdene for skole A og skole B	48
7.1.4 Tabell 1. Oversikt over likheter og ulikheter i daglig fysisk aktivitet ved de to skolene	49
7.2 ELEVENES BRUK AV SKOLENS UTEOMRÅDE	51
7.2.1 Skole A	51
7.2.2 Skole B	53
7.3 HVILKE POTENSIELLE MULIGHETER FOR FYSISK AKTIVITET FINNES I SKOLENS UTEOMRÅDER?.....	54
7.4 HVORDAN KAN DAGLIG FYSISK AKTIVITET TILRETTELIGGES PÅ UNGDOMSTRINNET?	55
7.4.1 Brukerperspektiv skole A.....	55
7.4.2 Ledelsesperspektiv Skole A:.....	61
7.4.3 Brukerperspektiv skole B.....	63
7.4.4 Ledelsesperspektiv skole B	67
7.5 SAMMENDRAG OVER RESULTATKAPITELET	70
8.0 DISKUSJON	72
8.1 HVORDAN ER SKOLENS UTEOMRÅDE TILRETTELIGT FOR DAGLIG FYSISK AKTIVITET?	72

8.2	BRUKEN AV SKOLENS UTEOMRÅDE	73
8.3	HVILKE POTENSIELLE MULIGHETER FOR FYSISK AKTIVITET FINNES I SKOLENS UTEOMRÅDER?.....	75
8.4	HVORDAN KAN DAGLIG FYSISK AKTIVITET TILRETTELEGGES PÅ UNGDOMSTRINNET?	78
9.0	KONKLUSJON.....	81
10.0	VEIEN VIDERE.....	82
	LITTERATURLISTE.....	83
	VEDLEGG 1: SKJEMA FOR KARTLEGGING AV LANDSKAPET.....	88
	VEDLEGG 2. SKJEMA FOR KARTLEGGING AV FASILITETER.....	89
	VEDLEGG 3: SKJEMA FOR OBSERVASJON.....	93
	VEDLEGG 4: INTERVJUGUIDE.....	101
	VEDLEGG 5: INFOSKRIV TIL FORESATTE.....	103
	VEDLEGG 6: INFOSKRIV TIL SKOLENE.....	105
	VEDLEGG 7: INFOSKRIV TIL LÆRERE OG REKTOR SOM DELTOK I INTERVJUENE.....	106
	VEDLEGG 8: VURDERING AV NSD	107

Forord

Det er dokumentert et synkende aktivitetsnivå blant barn og unge og muligheter for fysisk aktivitet i skolehverdagen kan være avgjørende for elevens daglige fysiske aktivitet. Skolens uteområder er viktige arenaer for fysisk aktivitet der størrelse på areal og utformingen, sammen med innhold og muligheter for fysisk aktivitet er viktige perspektiver for fysisk aktivitet i skolehverdagen. Arbeidet med denne masteroppgaven ga meg muligheten til å gå dypere inn på et aktuelt tema som påvirker barn og unges daglige fysiske aktivitet. To ungdomsskoler ble valgt som casestudier, hvor uteområdene ble kartlagt og elevenes bruk av områdene ble observert og beskrevet. Brukergruppens synspunkter, holdninger og meninger omkring bruken av skolens uteområder ble dokumentert gjennom intervju.

Erfaringer fra studien tyder på at skolens uteområder er preget av ball-relaterte baner og fasiliteter og bruken er deretter. Det er en liten andel elever som er ute i friminuttene og er fysisk aktive. Uteområdene er mer tilrettelagt for gutter enn jenter, men elevene viser en positiv motivasjon for mer fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Jeg vil takke min veileder professor Ingunn Fjørtoft for god faglig veiledning underveis i denne prosessen med å fullføre en masteroppgave. Det har vært en krevende, utfordrende og en veldig læringsrik prosess. Jeg må også takke skolene som var villige til å delta i denne studien, samt elever, lærere og rektor på skolene som stilte opp i intervjuene.

Til slutt vil jeg takke familie og kjæreste for støtte og oppmuntring underveis i skrivingen av masteroppgaven og gjennom hele min skolegang. Det har ikke alltid vært enkelt å holde humøret og motivasjonen oppe og ikke like lett å omgås med en stresset og frustrert student.

Krokstadelva 2019

Jon Erik Svartdal

Sammendrag

Bakgrunn: Fysisk aktivitet blant barn og unge synker med årene og dette er spesielt merkbart på ungdomsskolen. I henhold til anbefalingene om 60 minutter med moderat til høy fysisk aktivitet hver dag, er det en markant nedgang hos barn som tilfredsstillende dette fra 6 år til 9 år. Det er klare kjønnsforskjeller hvor guttene er mer aktive enn jentene. Det er ikke bare en nedgang i aktivitetsnivå i relasjon til økende alder, men også en økning i inaktivitet. Tidligere forskning peker på at uteområdene er kjedelige og at de ikke er så godt tilrettelagt for ungdomsskoleelever. Skolen er en viktig arena som kan bidra til økt aktivitet blant barn og unge ettersom den når alle. Det er derfor viktig å kunne se nærmere på hvordan skolens uteområde er tilrettelagt for fysisk aktivitet og hvordan dette brukes i skolehverdagen. Brukerne av området, elevene og lærerne er viktige informanter om bruken av området.

Hovedproblemstilling: Hvordan kan skolens uteområde brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?

Underproblemstillinger:

1. Hvordan er skolens uteområder tilrettelagt for daglig fysisk aktivitet?
 - a. Hvordan er uteområde utformet?
 - b. Hvordan blir uteområde brukt?
 - c. Hvilke potensielle muligheter for fysisk aktivitet finnes i skolens uteområder?
2. Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?
 - a. Brukerperspektiv
 - b. Hvordan er elevenes holdning til fysisk aktivitet i skolehverdagen?
 - i. Hvordan bruker de mulighetene?
 - ii. Hva ønsker de?
 - iii. Blir de involvert?
 - c. Ledelsesperspektiv

Metode: For å kunne se nærmere på hvordan uteområdet kan fremme fysisk aktivitet på ungdomsskolen ble metodene: kartlegging, observasjon og intervju benyttet. Kartleggingen bidro til å gi en oversikt over hvordan uteområdet er tilrettelagt og hvilke potensielle muligheter for fysisk aktivitet som finnes på uteområdet. Observasjonene bidro til å vise hvordan uteområdet blir brukt og intervjuene ga et mer helhetlig bilde på hvordan det tilrettelegges for fysisk aktivitet. I tillegg til elevenes, læreren og rektor sine synspunkter på

uteområdet. Det var to utvalgte ungdomsskoler i Sør-Øst Norge som deltok i studien. Det ble observert totalt fire dager i alle friminuttene og gjennomført to intervjuer på hvert trinn på skole A og et intervju på hvert trinn på skole B. I tillegg til intervju av rektor og en utvalgt kroppsøvingslærer fra begge skolene.

Resultater: Uteområdene på de utvalgte skolene er relativt flate, med asfalt som dekker store deler av uteområdene, samt mindre grøntområder. Arealet til uteområdet på skole A er på 22.050 m², mens uteområdet til skole B er på 12900 m². Uteområdene på de utvalgte skolene domineres av de samme ball-relaterte baner og fasiliteter, med fotballbane/ballbinge, basketballbane og volleyballbane. Bruken av uteområdene er deretter hvor det primært spilles ball-relaterte aktiviteter og leker i friminuttene. Det er også en liten andel elever som er i aktivitet i friminuttene. Uteområdene brukes også i liten grad i kroppsøvingsfaget på skole A, men i større grad på skole B. Uteområdet på skole A innehar flere potensielle muligheter for fysisk aktivitet, med store åpne flater som gir rom for varierte aktiviteter, i tillegg til en stor fotballbane med gressunderlag. (se figur 1) Skole B sitt uteområde innehar mindre potensialer for fysisk aktivitet, med en stor gressplen for varierte aktiviteter, samt et stort aktivitetsområde bak gymsalen. (se figur 4) Begge uteområdene har en skatebane som kan brukes av både skateboard, BMX sykler og sparkesykkel. De utvalgte skolene jobber ulikt for å legge til rette for fysisk aktivitet i skolehverdagen, gjennom aktive læringsmetoder og organiserte konkurranser og aktiviteter i matpausen. Elevene har muligheten til å endre på uteområdet gjennom elevrådet, men dette benyttes ikke i like stor grad som det burde. Elevene ønsker mer fysisk aktivitet i skolehverdagen og mer utstyr til bruk i friminuttene.

Konklusjon: Skolens uteområde er hovedsakelig tilrettelagt for ball-relaterte aktiviteter og bruken er deretter, hvor ball-relaterte aktiviteter dominerer. Resultatene viser at uteområdet er kjedelig, lite motiverende og lite variert. Uteområdene er mer tilrettelagt for guttene enn jentene, og det er en liten andel elever som er aktive i friminuttene, på tross av at elevene viser både motivasjon og ønske om mer fysisk aktivitet i skolehverdagen. Skolens uteområde har et potensiale til å fremme fysisk aktivitet, men blir ikke utnyttet i den grad det bør. Grunnet en mangel på å se «affordances» i miljøet hos elevene og et kroppsøvingsfag som er idrettsrettet, samt mangle på klare retningslinjer på utformingen av skolens uteområder.

1. Innledning

For barn og unge er fysisk aktivitet viktig for normal vekst og utvikling av grunnleggende fysisk-motoriske funksjoner, som også er viktig for helsen senere i livet. Bedre kunnskap om det fysiske aktivitetsnivået og vaner tilknyttet den fysiske aktiviteten i befolkningen er viktig, med tanke på utviklingen over tid og for å iverksette nødvendige forebyggende tiltak. (Steene-Johannessen, et al., 2019; Owe, Ekelund, & Ariansen, 2017)

Skolen er en arena som når alle barn og som skal være med på å fremme en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Det stilles større krav til den norske skolen for å fremme fysisk aktivitet og helse i hverdagen, fordi elevene tilbringer store deler av dagen i skolen. I følge (Limstrand, 2000) er det omlag 2000 timer av elevenes totale oppholdstid i grunnskolen som er egenorganisert aktivitet. Store deler av denne tiden tilbringer elevene i skolens uteområde. Skolens uteområde er et viktig hjelpemiddel for å kunne bidra til å fremme en aktiv livsstil og fysisk aktivitet og helse, fordi det brukes både i skoletiden og på fritiden. Gode uteområder kan også bidra til å minske vold, mobbing og uro blant elevene. Skolen er også et viktig møtepunkt for nærmiljøet, og dette vil få en større betydning med årene i stadig større og tettere byer og tettsteder, hvor skolene blir viktige treff- og aktivitetssteder. Skolens uteområder vil få en større betydning som nærmiljøanlegg uansett om skolen ligger i byen eller i distriktene. For å kunne skape et godt anlegg er lokal forankring viktig og å videreutvikle potensialet stedet har. (Thorén, Norbø, Nordh, & Ottesen, 2019; Limstrand, 2003; Steene-Johannessen, et al., 2019)

Utformingen av skolegårdene er relativt ensformig og lik, med fotballbane/ballbinge, store asfalt- og grusflater, og noen lekeapparater som huske og klatrestativ. Bruken av skolegårdene er ensidig og ball-relaterte aktiviteter som fotball, basketball og håndball er populært blant elevene. Det er også mange elever som ønsker å sitte i ro og sosialisere seg og ikke bruke skolens uteområde, og det er klare forskjeller mellom jenter og gutter i bruken av skolens uteområde. (Limstrand, 2000, 2003)

Det er kun paragraf 9a-7 fra opplæringsloven som stiller krav til skolens uteområde: «*Skolane skal planleggjast, byggjast, tilretteleggjast og drivast slik at det blir teke omsyn til tryggleiken, helsa, trivselen og læringa til elevane*». (Kunnskapsdepartementet, 2016) Det skal være åpent for variert lek og aktiviteter, og det bør by på variert terreng, variert utrustning og variert vegetasjon. Tilretteleggingen bør ta hensyn til både gutter og jenter i alle aldersgrupper og funksjonsnivå, i tillegg til barns ulike interesser, behov og alder. Derfor kan

«det vær hensiktsmessig at våre anbefalinger om normer for uteområdene til skoler og barnehager innpasses i veiledningen til forskriften for miljørettet helsevern i skoler og barnehager». (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019, s. 71) (Kunnskapsdepartementet, 2016)

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Dagens samfunn stiller mindre krav til fysisk aktivitet, blant annet med transport til og fra skole og jobb. (Berg & Mjaavatn, 2009) Folkehelseinstituttet sammen med Norges idrettshøgskole kom ut med en rapport i 2019 (Steene-Johannessen, et al., 2019), som handler om fysisk aktivitet blant barn og unge, og rapporten viser at innaktivitet er et økende problem i dagens samfunn. (Helsedirektoratet, 2019) har derfor laget noen anbefalinger om fysisk aktivitet basert på WHO (World Health Organization, 2018). Disse anbefalingene lyder som følger:

1. *Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.*
2. *Fysisk aktivitet utover dette gir ytterligere helsegevinster.*
3. *Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.* (Helsedirektoratet, 2019)

Fysisk aktivitet kan ha flere gode helsegevinster som god helse og mer overskudd, i tillegg til at det er dokumentert en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet. All bevegelse er positivt og hverdagsaktiviteter som aktiv transport ved å sykle eller gå til jobben eller skolen. Bruk av trapper istedenfor heis og hus- og hagearbeid er viktig for å redusere stillesitting og øke aktiviteten. (Helsedirektoratet, 2019)

Rapporten som folkehelseinstituttet i samarbeid med Norges idrettshøgskole har gjennomført (Steene-Johannessen, et al., 2019) er en kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid og fysisk form blant barn og unge i Norge, kalt ungan3. Dette er en videreføring av ungan1 og ungan2. Hensikten med undersøkelsen var å gjennomføre en landsrepresentativ skolebasert kartlegging av 6-, 9- og 15 åringer for å undersøke fysisk aktivitet og sedatid, helse relatert fysisk form og korrelater for fysisk aktivitet og stillesittende tid. (Steene-Johannessen, et al., 2019)

Funnene fra undersøkelsen viser at gutter er mer aktive og har et høyere aktivitetsnivå enn jentene i alle aldersgrupper. De yngste er mest aktive med 20 % og 53 % høyere aktivitetsnivå enn 9- og 15 åringene, mens 9-åringene har 28 % høyere aktivitetsnivå enn 15 åringene. I henhold til anbefalingene om 60 minutter med fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet, så

tilfredsstillter 87 % av jentene og 94 % av guttene blant 6 åringene disse anbefalingene. Dette synker og blant 9 åringene er det 64 % av jentene og 81 % av guttene som tilfredsstillter anbefalingene. Blant 15 åringene er dette tallet enda lavere med 40 % for jentene og 51 % for guttene. Blant alle aldersgruppene er det klart flere gutter enn jenter som tilfredsstillter anbefalingene og det er en signifikant nedgang i forhold til alder blant jenter og gutter som når anbefalingene. I forhold til aktivitetsmønster og intensitet så tilbringes store deler av dagen stillesittende eller i aktivitet i lav intensitet. En 6 åring er stillesittende ca. 6.5 timer per dag og i forhold til en 15 åring har dette økt til ca. 9 timer per dag. Andelen med inaktivitet øker med alderen i motsetning til aktivitet med lett og moderat til høy intensitet som synker med alderen. (Steene-Johannessen, et al., 2019)

I 2019 kom det ut en rapport fra Helsedirektoratet som omhandler skolens uteområde (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019). Rapporten omfatter størrelse på utearealene, virkemidler for bedring av skolens uteområde og hvilke lovverk som er aktuelle. Det blir stilt noen sentrale spørsmål og et av disse er om man kan stille krav til skolens utearealer og i tilfellet hvilke krav. Det blir fokusert på generelle trekk ved utviklingen av barns og unges fysiske oppvekstmiljø. Gjennom arbeidet med undersøkelsen er det blitt utarbeidet anbefalinger om arealkrav for at uteområdet skal kunne ivareta mange av de viktige formålene som hver for seg og samlet trenger plass. Det kommer også frem anbefalinger om utformingen av uteområdet med blant annet:

- *«Naturelementer/ terreng / topografi både eksisterende og menneskeskapt, er særlig viktige som sosiale møteplasser, for lek, mangfoldig bruk, fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Slike elementer er det derfor viktig å ta vare på og / eller etablere».*
- *«Variert innhold med funksjoner tilpasset alle, ulike aldersgrupper og funksjonsnivåer».* (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019, s. 10)

Det er interessant at det presiseres naturelementer og variert innhold, fordi skolegårdene domineres av asfalt- og grusflater, i tillegg til store ballbaner og lekeapparater som sklie, sandkasse og husker. Det er også lite med grøntområder på skolene. Skolens uteområder kan bidra til flere ting som er positivt for læring, blant annet redusere uro og stimulere til læring og motivasjon. (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019)

På bakgrunn av dette er det laget noen anbefalinger om et minimumskrav på 30 m² nettoareal per elev. Videre ble det laget anbefalinger gradert etter skolestørrelse:

1. Små skoler med færre enn 100 elever, bør ha et minimumsareal på ca 3000m².
2. Middels store skoler med mellom 100-499 elever, brukes anbefalingen om 30 m² per elev.
3. Store skoler med flere enn 500 elever anbefales det å legge til 15 m² per elev, i tillegg til de eksisterende 30 m² per elev. (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019)

Disse anbefalingene gjelder nye skoleanlegg og det er viktig å tenke på utformingen av uteområdet, og dette anbefales å ta i betraktning i tillegg til arealstørrelsen. Dette er for å gi rom for allsidig fysisk aktivitet og forskjellige typer av sosial aktivitet. Ved eksisterende skoler som ikke klarer å tilfredsstille anbefalingene om arealstørrelse, anbefales det ved kompenserende tiltak å høyne innholdskvalitetene. (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019)

Funnene fra rapporten til (Steene-Johannessen, et al., 2019) viser at aktivitetsnivået blant barn og unge synker i økende alder, samtidig med dette er det en økning med inaktivitet i hverdagen hos barn og unge. Skolen er en arena hvor det er mulig å nå alle og som kan være en viktig faktor som kan bidra til å påvirke aktivitetsnivået til barn og unge, og fremme en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Det er tross alt om lag 2000 timer av elevenes totale oppholdstid i grunnskolen som er av egenorganisert aktivitet (Limstrand, 2003), og dette bør utnyttes. Arealet spiller også inn på skolens uteområde med tanke på hvor mye plass elevene har til å utfolde seg på. Ved trange uteområder har ikke elevene den nødvendige plassen til å være fysisk aktive, og det vil være vanskelig å utføre forskjellige aktiviteter uten å være i veien for hverandre. I tillegg så kan gode uteområder redusere vold og uro blant elevene. Til slutt så kan gode uteområder bidra til allsidig bevegelseslæring, sosial læring gjennom samhandling og lek og gi et variert opplæringsmiljø. (Limstrand, 2003; Steene-Johannessen, et al., 2019; Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019)

Som de reelle studiene over dokumenterer synker aktivitetsnivå med økende alder og det er vel ikke tvil om at skolens uteområde spiller en viktig rolle for fysisk aktivitet i skolen og i skolehverdagen. Det vises også til at riktig utforming av uteområder motiverer elevene til å være mere aktive slik at de faktisk kan få et mer variert og godt aktivitetstilbud på ungdomstrinnet. I denne masteroppgaven er det derfor lagt mest vekt på å se nærmere på hvordan skolens uteområde er utformet, hvordan elevene i dag bruker uteområdet, samt hva brukerne har av synspunkter nettopp for å få fokus på mulige fremtidige tiltak.

Hovedproblemstillingen for Masteroppgaven lyder som følger: **Hvordan kan skolens uteområde brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?»**

2.0 Betydningen av skolens uteområder som læringsarenaer

Skolens uteområder er viktige arenaer for læring og erfaring blant barn og unge, spesielt med tanke på at om lag 2000 timer av den totale oppholdstiden i skolen er av egenorganisert aktivitet. Det skal skape rom for både læring, hvile og opplevelser. Barn lærer bevegelser og utvikler sin bevegelseskompetanse gjennom å utforske ulike omgivelser og miljøer. *«Læring foregår alltid i en kontekst; i et samspill mellom individ, oppgave og miljø.»* (Fjørtoft, 2016, s. 186) Gjennom stimulering av ulike sanser vil barn blant annet lære å kommunisere gjennom ikke verbal kommunikasjon, lære å kjenne seg selv og utvikle kroppen og motorisk læring. Strukturer og elementer i det fysiske miljøet utgjør en læringsarena for både motorisk utvikling og læring i ulike temaer som er del av nærmiljøet. Barn utforsker omgivelsene med hele seg og de søker sansestimulering og opplevelser i omgivelsene med hele kroppen. I følge (Fjørtoft, 2016, s. 180) vil: *«læringsprosessene foregå i en kontekst der samspill med omgivelsene, det fysiske miljøet, spiller en viktig rolle i læringsprosessen»*. Det er derfor veldig viktig at det fysiske læringsmiljøet tilrettelegges på riktig måte slik at bruken kan være hensiktsmessig ovenfor læringsprosessen. (Fjørtoft, 2016; Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019; Jordet, 2012, 2008; Limstrand, 2003) Derfor bør det fysiske miljøet være: *«stimulerende, utfordrende og variert og gi muligheter for individuelle løsninger og problemløsende oppgaver som er tilpasset barnets utvikling og forutsetninger for læring av bevegelser.»* (Fjørtoft, 2016, s. 180)

2.1 Teorien Affordances og bruken av skolens uteområder

Teorien om «affordances» beskriver funksjonen et element i landskapet kan tilby individet. Dette vil si å oppfatte elementer i landskapet er å oppfatte hva de kan gi av funksjoner. (Gibson, 1979) «Affordances» blir definert som følger: *«Affordances er mulighetene til å ta i bruk de utfordringene og funksjonene de ulike elementene i landskapet kan tilby»*. (Fjørtoft, 2016, s. 184) Gibson foreslår at vi skal se etter «affordances» til et objekt, ikke kvalitetene. Hva et objekt gir oss eller «affords us» (Gibson J, 2015, s. 126) er hva vi legger merke til ved et objekt ikke kvalitetene. At en stein kan være et missil, antyder ikke at det ikke kan være

andre ting. En stein kan også være en hammer, steiner kan også bli stablet sammen for å lage figurer eller fundament for en hytte. Et barn kan bruke en pinne til fekting eller til å bygge en hytte, alt etter hvilke «affordances» individet oppfatter og ser. Alle disse «affordances» samsvarer med hverandre og det er ikke klare forskjeller mellom dem. (Gibson J, 2015)

«The affordance of an object is what the infant begins by noticing. The meaning is observed before the substance and surface, the color and form, are seen as such.» (Gibson J, 2015, s. 126) Barn oppfatter og ser elementer i landskapet som muligheter for aktivitet: muligheter til å løpe, hoppe, klatre, kaste osv. Et tre som er godt greinet oppfattes «afford» som et tre et barn kan klatre i. Det samme gjelder andre gjenstander som for eksempel klatrestein. Stubber og klatrestein gir muligheten til å klatre på, steiner og pinner kan bli kastet, trær gir muligheten til å klatre i og åpne sletter gir mulighet til å løpe på og innbyr til løpe- og fangstleker. Det er «affordances» som gjør gjenstandene i omgivelsene og landskapet rundt manipulerbare og som gir mulighet for bruk. Gibson snakker om både løse og faste objekter, for eksempel en mindre stein kan være et løst objekt, mens et tre kan være et fast objekt så lenge det sitter fast i bakken. Løse objekter må være i forhold til individet om det kan bli tatt i bruk. Noen gjenstander kan bli plukket opp, om en stein passer inn i hånden vil den være «graspable» (Gibson J, 2015, s. 125) og kan gripes, den vil også kunne bli kastet. Større gjenstander kan ha et håndtak som gjør at det kan gripes. Dette kan være for eksempel en bøtte eller et akebrett, disse gjenstandene er for store til å gripes med hånden, men ved hjelp av et håndtak kan de bli plukket opp og bæres. (Fjørtoft, 2016; Heft, 1988)

Et barn ser ikke på et objekt ved å gjenkjenne dets egenskaper for å så lære hva egenskapene er gode for. Det ser heller hva det kan gjøre med objektet eller hva objektet tilbyr barnet. Et barn vil se på en ball og tenke at denne kan bli sparket og bli brukt til å spille fotball eller kastes og dermed bli brukt til å spille basketball eller slåball. Barnet vil først legge merke til hva ballen kan bli brukt til, hva ballen «affords» barnet og ikke hvilke kvaliteter ballen har først, for å så se hva disse kvaliteten kan bli brukt til. Dette vil kunne bidra til at barnet lærer å kjenne igjen hva disse objektene kan brukes til. For eksempel så vil et barn kunne lære at andre objekter som har de samme «affordances» som fotballen kan brukes til det samme. Eller om det er en tennisball så er kanskje denne mer egnet til å bli kastet enn sparkes, på grunn av dets størrelse. Skolens uteområde vil kunne bidra til at elevene lærer å sanse med kroppen og lærer gjennom kroppen via fysiske aktiviteter og leker. (Gibson J, 2015)

(Kyttä, 2004) skiller basert på (Gibson, 1979) mellom potensielle og aktualiserte «affordances» i omgivelsene. Potensielle «affordances» er muligheter som individet ikke tar i bruk på grunn av individets forutsetninger. Dette kan være kroppslige egenskaper, fysiske og motoriske ferdigheter og erfaringer. Aktualiserte «affordances» er muligheter i omgivelsene som individet tar i bruk. For eksempel så kan dette være «affordances» til et tre som har muligheten til å bli klatret i, men dette blir ikke utnyttet fordi barnet ikke har de nødvendige fysiske forutsetningene enda. Det samme kan sies om en stein, om steinen passer i hånden kan den kastes, «*affords throwing*» (Gibson J, 2015, s. 125). «*The affordance of a certain layout is perceived if the layout is perceived*» (Gibson J, 2015, s. 124) Dette vil si at omgivelsene blir oppfattet slik de er, og hvordan de blir oppfattet avhenger av hvem som ser eller oppfatter omgivelsene. (Kyttä, 2004, i Fjørtoft, 2016; Fjørtoft, 2016)

Skolens uteområde inviterer elevene til fysisk aktivitet helt spontant og ulike omgivelser tilbyr noen spesifikke «affordances» som eks. å klatre i trær. Stokker og stubbe gir mulighet for balansering, klatring og hoppe ned fra. Det samme gjør ulike skulpturer i skolegården som gir rom for klatring og annen improvisert lek. Materialer og objekter i skolens uteområde representerer byggematerialer som gir rom for konstruksjoner og lek med løse objekter. «*Dette betyr at elevene vil naturlig unytte de mange mulighetene til fysisk aktivitet som de ulike omgivelsene tilbyr*». (Jordet, 2012, s. 71) Derfor vil et uteområde som er preget av mangfold og kompleksitet stimulere elevene til variert fysisk aktivitet og lek. De mulighetene for fysisk aktivitet som elevene benytter seg av i skolens uteområde vil være de aktualiserte affordances. Begrensninger i individuelle, fysiske og sosiokulturelle forhold som avgjør hvilke affordances elevene benytter seg av. (Fjørtoft, 2016; Jordet, 2012)

2.2 Teorien om Physical literacy og betydningen av skolens uteområder

Begrepet physical literacy ble først tatt i bruk av Margaret Whitehead og definisjonen lyder som følger: «*Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to maintain physical activity throughout the lifecourse*». (Whitehead, 2010, ss. 11-12)

Definisjonen til Whitehead blir beskrevet ut ifra individets forutsetninger som gir motivasjon, selvtillit, fysisk og motorisk kompetanse, kunnskap og forståelse for å kunne vedlikeholde fysisk aktivitet gjennom et livslangt bevegelsesperspektiv. Dette inkluderer:

- Å ha motivasjonen til å bruke den fysiske kompetansen hvert individ innehar.
- Å ha en god motorisk kompetanse i varierte krevende fysiske omgivelser og situasjoner.
- Å lese og samhandle flytende med omgivelsene.
- Å ha en godt etablert selvforståelse og identitet gjennom fysisk aktivitet.
- Å kommunisere gjennom ikke verbal kommunikasjon.
- Å ha kunnskaper om trening og helse og hvordan dette påvirker kroppen.

Ved at et individ innehar de nevnte aspektene over, så blir en kalt physical literate. Det er viktig å bemerke at physical literacy ikke er en ferdighet, men en utviklingsprosess som foregår hele livet, og er et potensial alle mennesker innehar. Det å være physical literate vil være synlig gjennom hverdagen og i interaksjoner med andre, samt i spesifikke fysiske settinger. Individer som er physical literate vil også kunne bevege seg flytende, effektivt og med selvtillit i en rekke ulike omgivelser og fysiske krevende situasjoner. De vil også kunne lese alle aspektene ved omgivelsene de befinner seg i, og ha en etablert selvfølelse av kroppsliggjøring i samfunnet. (Whitehead, 2010) (Whitehead, 2014)

Physical literacy i kontekst med omgivelsene

Physical literacy handler veldig forenklet om å ha et livslangt bevegelsesperspektiv og ta del i fysisk aktivitet livet gjennom. Dette kommer gjennom en utviklingsprosess av de nevnte aspektene over. Skolens uteområde er en arena hvor elever kan utfolde seg i varierte aktiviteter og leker. Strukturene og elementene i det fysiske miljøet, altså skolens uteområde, utgjør en læringsarena for motorisk utvikling og læring. Gjennom å ta del i ulike aktiviteter eller bruke mulighetene «affordances» i skolens uteområde, som eksempel å klatre i trær, balansere på stokker eller parkour, så vil elevene utvikle sin motoriske kompetanse. Evnen til å lese omgivelsene og forutse eventuelle bevegelsesbehov vil komme naturlig gjennom bruken av «affordances» og ulike aktiviteter i skolens uteområde. Å klatre stiller store krav til fysiske ferdigheter som styrke og koordinasjon, og parkour stiller krav til utholdenhet, styrke, spenst og koordinasjon. Å lage en sykkeløype bidrar til at elevene får utviklet sin utholdenhet, styrke og koordinasjon. Gjennom å bedre sin motoriske kompetanse og bruke denne i forskjellige aktiviteter og sammenhenger, så kan det bidra til økt bevegelseslyst for elevene. De vil da oppsøke mer fysisk aktivitet, som igjen kan føre til en større utvikling. Dette kan føre til at elevene danner og opprettholder et livslangt bevegelsesperspektiv. Hvordan elevene bruker «affordances» i skolens uteområde er veldig synlig på barneskolen, hvor elevene leser omgivelsene og utfører en rekke ulike aktiviteter der det passer inn. Dette kan

være alt fra å leke sisten på ett flatt område til å klatre på store steiner eller balansere på stokker og steiner. Dette bidra til at elevene utvikler sine grunnleggende ferdigheter og motorikk. (Fjørtoft, 2016)

Skolens uteområde er en arena hvor elever kan videreutvikle sin motoriske kompetanse, som kan føre til at elevene oppsøker mer fysisk aktivitet og opprettholder dette livet ut. I og med at det er en klar nedgang i aktivitetsnivå blant ungdomsskole elever, er skolen en viktig arena hvor kroppsøvingfaget og skolens uteområde kan bidra til stimuli av den motoriske kompetansen. Dette er viktig for mest sannsynlig kommer mange av elevene på ungdomsskolen til å ikke delta i fysisk aktivitet utover det som foregår på skolen.

2.3 Betydningen av skolens uteområder for kroppsøvingfaget

Kroppsøvingfaget er et fag hvor barn og unge får muligheten til å utvikle sin bevegelseskompetanse og bidra til personlighetsutvikling, allmenndannelse og varig bevegelseslyst. Mange av de samme aspektene som elevene møter i kroppsøvingfaget møter de også i friminuttene ute i skolegården og på skolens uteområder. Elevene møter på situasjoner hvor de må samhandle med hverandre, gjennom kontakt, kunne gi motstand, utfordre, støtte og hjelpe og ta ansvar for egne handlinger. Dermed får elevene trent på sosial kompetanse gjennom aktivitet og lek ute i skolens uteområder på lik linje med det som blir gjort i kroppsøvingfaget. Eleven vil også få utviklet sin bevegelseskompetanse gjennom bevegelsesutforskning, erfaringer og mestringfølelse via lek og ulike aktiviteter. (Engelsrud & Borgen, 2015; Ommundsen, 2013 i, Engelsrud & Borgen, 2015)

Skolens uteområder er viktige læringsarenaer for kroppsøvingfaget vist i læreplanen. I trening og livsstil kan uteområdet benyttes til å «*bruke lek og ulike treningsformer for å utvikle egen kropp og helse*» (Utdanningsdirektoratet, u.d.). Elevene vil gjennom å utføre ulike og alternative aktiviteter danne erfaringer og få en forståelse på hvordan fysisk aktivitet vil påvirke og utvikle kroppen og helsen. Viktige elementer i dette er ulike fysiske egenskaper så som utholdenhet, styrke, koordinasjon og mestring. Eksempel for dette kan være aktivitetene «*nappe hale*» og «*hest og rytter*». I trening og livsstil skal det også legges vekt på å danne kunnskap og erfaringer for en aktiv livsstil nettopp fordi det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse. «*Physical literacy*», hvor hovedmålet er å danne seg kunnskap og forståelse for å ha et livslangt bevegelsesperspektiv og ta del i fysisk aktivitet livet gjennom underbygger dette. Skolens uteområder kan også være en læringsarena i f.eks.

orientering. Ved bruk av uteområdet kan elevene trene på og erfare hvordan de skal «orientere seg ved bruk av kart og kompass i variert terreng og gjøre greie for andre måtar å orientere seg på» (Utdanningsdirektoratet, u.d.). Dette kan for eksempel gjøres gjennom stjerneorientering på skolens uteområder.

2.4 Praktiseringen av kroppsøvfingsfaget

I boken «Physical education futures» diskuterer David Kirk (2010) fremtiden til kroppsøvfingsfaget og han kommer med tre ulike scenarior for fremtiden til faget. De tre scenarioene for fremtiden til kroppsøvfingsfaget er som følger:

1. Mer av det samme
2. Radikal reform
3. Nedleggelse av faget

David Kirk skriver i boken at det er flere, inkludert han selv som mener at å lære seg idrettsteknikker er den viktigste oppgaven med kroppsøving, på tross av at det er bevis som viser at dette målet sjelden oppnås. Elevenes læring er heller ikke den første prioriteringen til kroppsøvfingslærerne. Det kan derfor være aktuelt å stille spørsmål ved dagens praktisering av fysisk aktivitet og kroppsøvfingsfaget. Ved å ha en identitet som går ut på å lære bort idrettsteknikker og fokuset i timene vil være å utføre og lære ulike idretter, så kan dette smitte over på hvordan elevene bruker uteområdet. Ikke minst på hvordan uteområdet blir tilrettelagt og fysisk aktivitet praktiseres. Hvordan dagens uteområder er tilrettelagt, så styrker dette Kirk sitt scenarioet om «mer av det samme». Elevene er vant med ballidretter i kroppsøvfingstimene og det er dette de ser etter av muligheter i uteområdet. De vet rett og slett ikke bedre. (Kirk, 2010)

Derfor er Kirk sitt andre scenario «radikal endring» veldig aktuelt å ta for seg. Kirk mener en radikal endring av faget vil være den mest sannsynlige langsiktige fremtiden til kroppsøvfingsfaget. Dette kommer av at endringene som kreves er så betydningsfulle at det vil bli kalt en erstatning og ikke en reoperasjon av faget. Gjennom en endring i kroppsøvfingsfaget er det ønsket at mer allsidige og alternative aktiviteter skal få et større fokus i timene, som skal føre til at elevene blir lært opp til å se etter andre «affordances» i uteområdet. Det kan bidra til at elevene får utført andre og alternative aktiviteter. Dette vil bidra til mer allsidig utvikling av bevegelseskompetansen, samt utvikling av den sosiale kompetansen. Dette kan igjen bidra til at elevene er bedre rustet til å møte utfordringer i kroppsøvfingsfaget, samfunnet

og utvikle en bevegelslyst og «physical literacy». Allsidige og alternative aktiviteter som klarting i en klatrevegg eller bruk av en hinderløype, vil elevene få utfordre seg på på motoriske egenskaper og utvikle styrke og utholdenhet. Andre alternative aktiviteter kan være en bmx/sykkelbane som vil gi elevene muligheten for å utvikle fysiske egenskaper som blant annet koordinasjon, balanse og utholdenhet.

2.5 Skolegårdens muligheter for fysisk aktivitet og kroppslig læring

Å lære med miljøet kan gi både meningsfylt og autentisk læring, og slik læring kan være både motorisk læring og utvikling gjennom et variert og utfordrende utemiljø. Landskapet eller uteområdet i dette tilfellet representerer læringsmiljøet med varierte «affordances» eller muligheter i terrengformer som topografi (helninger, kuperthet og sletter) og vegetasjon (busker, mose, lav og trær). Dette er «affordances» i landskapet som vil invitere individet til lek og ulike aktiviteter. (Fjørtoft, 2000, 2004, 2009; Fjørtoft & Sageie, 2000; Aradi, Halvorsen, & Fjørtoft, 2016). Responsen til individet vil være å ta i bruk de aktualiserte affordances til landskapet gjennom en persepsjon. Persepsjon er «*aktivitetsrelatert responsuttrykt gjennom en bevegelsesløsning gjennom bruk av kombinasjoner av de grunnleggende bevegelser*». (Fjørtoft, 2016, s. 190) Dette skjer gjennom problemløsende og åpne oppgaver som svar på de aktualiserte «affordances». Utbyttet til individet vil være bevegelseslæring gjennom ferdigheter som involverer grunnleggende bevegelser og utvikling av motoriske egenskaper. (Fjørtoft, 2016)

Som nevnt over så handler «affordances» om å se mulighetene landskapet eller uteområdet har å tilby, og ved å utnytte disse så kan det bidra til utvikling av motoriske egenskaper gjennom bruk av grunnleggende bevegelser. Ved å kunne se og ta bruk «affordances» i landskapet, så kan dette bidra til at relasjoner med omgivelsene utvikles og bedrer den fysiske kompetansen som er sentral i «physical literacy». Dette kan føre til at motivasjonen øker og bidrar til økt utforskning og fremmer interaksjoner med omgivelsene. Videre kan dette føre til at elevene tar i bruk flere «affordances» i omgivelsene eller uteområdet, og utvikler den fysiske kompetansen ytterligere. En godt utviklet fysisk kompetanse og økt motivasjon for fysisk aktivitet er med på å danne grunnlaget for et livslangt bevegelsperspektiv som er hva «physical literacy» handler om.

Slik uteområdene tradisjonelt er utformet med for eksempel fotballbane, basketballkurv og volleyballbane, styrker disse Kirk sitt scenario nr 1, mer av det samme: læring av idrettsteknikker. Det er i hovedsak tilrettelagt for idrettspreget aktiviteter i uteområdene i dagens skole. (Limstrand, 2003) Bruken av uteområdene vil derfor forbli like og fokuset på idrettspreget aktivitet i friminuttene blir værende. Dette fører til at bevegelseslæringen og utviklingen av den fysiske kompetansen som er sentral i både «affordances» «physical literacy», være veldig ensidig. Hva med de elevene som ønkser andre ikke idrettspreget aktiviteter?

Gjennom teorien «affordances» er det mulig å se andre potensialer som uteområdene innehar, enn idrettspreget aktiviteter. Dette kan være gjennom utradisjonelt bruk og andre aktiviteter som for eksempel å lage en sykkelløype eller gjøre parkour, lage en klatrepark i skogen eller hinderløype eller balansere på en line. Alt etter hvilke muligheter eller «afforandes» elevene ser i landskapet.

Her kommer David Kirk sitt senario radikal endring av kroppsøvingsfaget inn. Ved å ha en endring i faget så kan dette bidra til at elevene får utnyttet «affordances» til uteområdet og utviklet sin motoriske læring og utvikling gjennom andre aktiviteter enn idrettspreget aktivitet. Via andre alternative aktiviteter og leker i kroppsøvingstimene vil elevene få nye erfaringer og bli opplært til å se etter andre muligheter for aktiviteter på uteområdet. Dette kan være gjennom å for eksempel ha bedre tilgang til ikke predefinerte gjenstander og apparater som vil kunne gi rom for mer varierende aktivitet. En gjenstand som er definert som eksempel en basketbakkbane, vil på mange måter begrense barns kreativitet og fantasi. Gjennom ikke predefinerte apparater og aktiviteter kan elevene selv velge hva gjenstanden skal brukes til. Et fartøy som settes sammen av stokker og steiner kan være en bil eller et fly. Det har derfor en stor verdi med tanke på stimulerling av kreativitet og fantasi at barn har en større tilgang til formbare og dynamiske materialer slik at de selv kan lage sin egen historier. De vil ikke være vant med kun fotballspill eller volleyballspill i kroppsøvingstimene, men mer utradisjonelle aktiviteter som kan smitte over på bruken av uteområdene. Elevene vil da være vant med andre aktiviteter og vil derfor se etter andre «affordanes» i uteromådene og ta i bruk disse. Dette kan bidra til å bedre utviklingen av motoriske egenskaper og den fysiske kompetansen og bidra til mer variert læring. Hvis dette smitter over på bruken av skolens uteområder så kan det bidra til en enda større effekt på de motoriske egenskapene og den fysiske kompetansen. (Sæther, 2014 i Mårtensson F. , 2004)

3.0 Tidligere studier av fysisk aktivitet på skolens uteområder

De fleste studiene som er utført på fysisk aktivitet i skolens uteområde, er utført på barnetrinnet og det er færre studier som har fokusert på ungdomstrinnet. Noen av studiene som er gjort på barneskolen av: (Mårtensson F. , et al., 2014) og (Fjørtoft, Kristoffersen, & Sageie, 2009). Disse studiene kom frem til at elever i barneskolen er i moderat til høy intensitet i store deler av friminuttene. Grøntområder sammen med konstruerte elementer var viktige for å fremme fysisk aktivitet og var områder som ble mye brukt av elevene. Grøntområder alene var også viktige for å skape settinger for fysisk aktivitet blant både jenter og gutter. Videre ble det vist at de vanligste friminutts aktiviteter var relatert til bruk av baller. Det ble også vist at asfaltområder inviterte til fotball spill og løping som appellerte mer til guttene, mens lek i grøntområder og områder med tettere vegetasjon appellerer mer til jentene.

I studien gjort av (Limstrand, 2003) var hovedmålet å danne seg ny kunnskap om tiltak som stimulerer til økt fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever. I denne studien var det 17 skoler som deltok og det var både kombinertskoler og vanlige ungdomsskoler som ble tatt med og førstnevnte kom best ut på flere områder. Andelen elever som er aktive i friminuttene er høyere, det samme er andelen som er fysisk aktive utenom skolen. Dårlig vær påvirker færre elever og flere elever ønsker fysiske aktiviteter. Elevene på kombinertskolene liker uteområdene bedre og det blir også arrangert flere aktivitetsdager. I tillegg er det er flere elever som driver med egenorganisert aktivitet på skolen og på fritiden, og praktiske klær blir foretrukket fremfor moteriktige klær. (Limstrand, 2003)

Limstrand finner de samme tendensene som vist i andre undersøkelsen (Bø, Jacobsen, & Søgaaard, 2000) og (Fredriksen & Pettersen, 2000), at aktivitetsnivået synker med alderen. Det er en endring i aktivitetsnivået: *«et klart flertall mener at de er mindre aktive i friminuttene nå sammenlignet med 7 klasse»* (Limstrand, 2003, s. 35). Fra 8-9 klasse skjer det igjen en merkbar endring hvor aktivitetsnivået synker enda mer: *«friminuttsaktiviteten avtar på ungdomsskoletrinnet – spesielt fra 8. til 9 klasse»*. (Limstrand, 2003, s. 35) Det er færre elever som er aktive på fritiden i 10 klasse og forklaringene til elevene på at aktivitetsnivået synker er følgende: *«lite å finne på, skolegården er kjedelig, friminuttene er for korte, klærne er ikke egnet og de gidder rett og slett mindre»* (Limstrand, 2003, s. 35). I lys av disse funnene er det interessant å se at aktivitetsnivået i både kroppsøvingstimer og aktivitetsdager ikke avtar fra 8-

10 klasse. En mulig årsak til dette kan være at: *ungdommer forblir aktive med økende alder i større grad hvis de organiseres av andre.* (Limstrand, 2003, s. 35)

Det ble rapportert at jentene på skolene mente det var lite å gjøre i friminuttene, kontra hva guttene mente. Jentene har andre interesser og preferanser på aktiviteter enn hva guttene har og typiske jenteaktiviteter kan være å gå tur, gå på skøyter, sole seg, ake og sitte i ro og prate. Dette er aktiviteter som er lite konkurranseorientert og mindre fysisk/motorisk krevende. Disse aktivitetene er preget av å være sosiale og det ble vist at 80 % (Limstrand, 2003, s. 34) av jentene oppgir det sosiale fellesskapet som grunn til å utføre ulike fysiske aktiviteter. Guttene derimot ønsker mer ballaktiviteter og skating som kan karakteriseres som mer fysisk/motorisk krevende og ikke minst konkurranseorientert. Disse aktivitetene er også i større grad tilrettelagt, enn hva aktivitetene til jentene er. Jentene har en lavere terskel eller mer «*værsjuke*» (Limstrand, 2003, s. 35) enn hva guttene er og går inn når været blir dårlig. Her kommer været inn som en faktor som kan begrense aktivitetsnivået og føre til mindre aktivitet ute i friminuttene. Det er færre jenter som driver med egenorganisert aktivitet på skolen, fritiden og færre sykler eller går til skolen. Når været blir dårlig blir bil og buss brukt som transportmiddel til skolen.

I følge (Limstrand, 2003) kan en av årsakene til at jenter er mindre fysisk aktive enn guttene være skolens uteområde appellerer mer til guttene enn jentene. Skolegårdene ikke er tilpasset ungdommens behov, hvor tilretteleggingen er gjort primært med tanke på 6-ringenes inntog i skolen på midten av 90-tallet. Dette kan være sandkasser, husker, sklier og vipper. Alt i alt så viser funnene at flertallet 76% (Limstrand, 2003, s. 37) opplever skolegårdene som kjedelige og utrivelige. Været kan også være en faktor som kan begrense aktivitetsnivået, hvor dårlig vær fører til mindre aktivitet ute i friminuttene og færre går eller sykler til skolen. Jentene er også mer «*værsjuke*» enn hva guttene er. (Limstrand, 2003)

Det ble gjennomført en studie hvor (Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018) så på hvordan en klasse på 8 trinn på fra tre utvalgte ungdomsskoler brukte og opplevde skolens uteområde. Det ble benyttet tre byskoler med varierende størrelse på uteområdet, og dette ble gjort på grunnlag for å ha størst mulig variasjon i størrelse og design. Studien viser at bruken av uteområdet mellom gutter og jenter var forskjellig og det var også forskjellige preferanser på uteområdet. Det ble vist at jentene oppholdt seg ofte inne for å unngå ballområdene hvor guttene dominerte, og områder hvor det var plass til både sosialisering og aktiviteter ble brukt mer av jentene enn guttene. Det kom frem at innholdet i uteområdet spilte en stor faktor og

det var viktig for et godt fungerende uteområde. Elevene ønsket også mer vegetasjon og grøntområder. En faktor som spilte inn på om elevene tilbrakte friminuttene ute eller inne var været.

Studien konkluderte med godt utformet og store nok uteområder som inneholder grøntområder, idrettsfasiliteter, multifunksjons apparater og sitteplasser, er viktig og verdsatt blant elever på ungdomsskolen. Uteområdene spiller en viktig rolle for ungdomsskoleelevene som en del av deres hverdag og et sted for utendørs aktiviteter og hvile. På tross av dette velger mange elever å være inne, spesielt ved dårlig vær. Dette gjelder spesielt skoler med for små uteområder, dårlig tilrettelegging og manglende fasiliteter og apparater. For å øke bruken av uteområdene for både gutter og jenter er det viktig med multifunksjons strukturer som inviterer til sosialisering og ulike fysiske aktiviteter. (Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018)

En studie gjennomført av (Dave, et al., 2017) undersøkte effekten intervensjoner på uteområdet blant 6- og 7 trinn i løpet av 12 måneder. Intervensjonene kunne variere i omfang fra skole til skole, og dette kunne være for eksempel oppmerking på uteområdet til ulike aktiviteter og leker, eller å lage en ny fotballbane med et nytt dekke. Det var 14 skoler, hvor 7 av disse var kontrollskoler som ble tatt med i studien. Akselerometer ble brukt for å måle aktivitetsnivået og GPS ble benyttet for å bekrefte hvor elevene var i løpet av friminuttene.

Resultatene fra studien viser at det var en 5.9% nedgang i inaktivitet og en økning på 5.4 % i lav fysisk aktivitet på intervensjonsskolene. Det er også viktig å legge merke til at hvor engasjerte skolene var. Skoler som var veldig engasjert hadde større effekt på lav fysisk aktivitet. Studien konkluderte med at de klarte å få flere elever til å tilbringe en større andel av friminuttene i lav fysisk aktivitet. Dette kom på grunn av et skifte fra inaktivitet til lett fysisk aktivitet, men det ble ikke målt noen signifikant endring i moderat til høy fysisk aktivitet. Studien kom også frem til at et miljø som var oppmuntrende og støttende for mer fysisk aktivitet kunne styrke effekten av intervensjonene. (Dave, et al., 2017)

I Danmark ble det gjennomført en tilnærmet studie til (Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018) som så på hva elever i klassene 4-6 gjorde i friminuttene. Studien ble gjennomført av (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016) og det ble benyttet GPS for å avdekke hvor elevene oppholdt seg i friminuttene og akselerometer for å måle aktivitetsnivået til elevene. Det ble også benytte deltagende gruppeintervju på 16 elever og deltagende observasjon. Det ble kun tatt med resultater fra 81 av de 115 elevene som deltok. Elevene ble delt inn i tre grupper etter hvor aktive de er, og gruppene ble dannet basert på et gjennomsnitt

i moderat til høy fysisk aktivitet per elev. I gruppen med lav fysisk aktivitet var det 22 elever (15 jenter), 38 elever (30 jenter) i gruppen med middels fysisk aktivitet og 21 (2 jenter) elever i gruppen med høy fysisk aktivitet. Resultatene viser at det var 3 primærområder som elevene brukte i friminuttene: skolegården, fotballbanen og innendørs i skolebygningene. De områdene hvor det var mye aktivitet var et firkantet område (*foursquare area*) (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016, s. 5) som lå i den nordlige delen av uteområdet som inneholdt en basketball sone, multifunksjons bane og et bord, i tillegg til en fotballbane. Dette område inviterte til lek for både gutter og jenter i ulike aldre. Å være inne og å oppholde seg ved klasserommene, gangene og i kantina var populært. Årsaken til hvorfor jentene var inne var på grunn av lite appellerende apparater i skolens uteområde. Det var hovedsakelig jenter i den midterste gruppen som tilbrakte mest tid i skolegården, grunnet skolegården var det nærmeste uteområdet til klasserommene deres. Årsaken til hvorfor så mange gutter oppholdt seg i skolegården var på grunn av for korte friminutt. Resultatene viser at på fotballbanen var det flere elever fra alle tre gruppene som tilbrakte friminuttene her. I tillegg til fotballspill var det også sosialisering på sidelinjen på dette området. Ut ifra de ulike gruppene så var det 8 elever (6 jenter) fra gruppen med lav fysisk aktivitet, 23 (18 jenter) fra gruppen med middels fysisk aktivitet og 20 (2 jenter) elever i gruppen med høy fysisk aktivitet som tilbrakte tid her. Fotballbanen ble mest brukt av de elevene i gruppen høy fysisk aktivitet med 35.4 min, hvor tiden for de andre gruppene var betraktelig lavere.

Ved å bruke både kvalitative og kvantitative metoder for å undersøke aktivitetsvaner i løpet av friminuttene, konkluderte studien at de klarte å tilføre mer kunnskap, innsikt og forståelse til den nåværende litteraturen. Det bidro også til å bedre kunnskap som kan bistå utviklingen av fremtidige intervensjoner på skolemiljøet.

(Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015) presenterte i sin studie en oppsummering av eksisterende forskning på skolebasert politikk, fysisk og sosial miljøpåvirkning på ungdoms fysiske aktivitet og inaktivitet. Det ble søkt i 4 elektroniske databaser i juni 2014 for å identifisere forskning som:

1. Involverte sunne ungdommer (11-18 år)
2. Undersøkte skolemiljøpåvirkninger
3. Rapporterte om fysisk aktivitet og/eller inaktivitet

De kom fram til at 91 forskjellige studier, hvor 68 var kvantitative og 25 var kvalitative møtte kriteriene og ble tatt med for analyse.

Studien i sin helhet peker på flere faktorer som kan spille inn på fysisk aktivitet og inaktivitet blant ungdom. Størrelsen på områdene som elevene har til bruk har stor betydning for fysisk aktivitet og inaktivitet. I de kvalitative studiene kom det frem at mangel på eller apparater i dårlig stand hadde betydning for fysisk aktivitet, men de kvantitative studiene indikerte at dette var kun relevant for guttene. Funnene rundt det sosiale miljøet og dets påvirkning på fysisk aktivitet, fremhever viktigheten av skolens støtte og involvering, ved å etablere en kultur som støtter oppunder fysisk aktivitet for alle elever. I forhold til skolens politikk så viser funnene en mangel på frigjøring og en myndiggjøring hos elevene, som blir oppmuntret av skolen gjennom reglement og reguleringer, og som i siste instans vil påvirke elevenes fysiske aktivitet i skolen. Skolens politikk ser ut til å påvirke fysisk aktivitet indirekte, for det meste via skolens sosiale miljø for å skape en bredere kultur for fysisk aktivitet i skolen. (Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015)

Avslutningsvis konkluderer (Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015) for å gjøre skolemiljøet meningsfullt, er det viktig for forskere å utvikle skolebaserte intervensjoner som gjenkjenner viktigheten og kompleksiteten om faktorer som kan påvirke fysisk aktivitet og redusere inaktivitet. Tilnærminger for å øke fysisk aktivitet eller redusere inaktivitet innad i skolen, bør ta i betraktning både det sosiale, fysiske og politiske miljøet på skolen og dets innvirkning på fysisk aktivitet.

I studien gjennomført av til (Andersen, Klinker, Toftager, Pawlowski, & Schipperijn, 2015) ble det undersøkt hvordan elever bruker ulike deler av uteområdet i løpet av friminuttene og om disse områdene er assosiert med ulike nivåer av fysisk aktivitet. Det var elever fra 5-8 klasse og totalt 509 elever som ble benyttet i undersøkelsen. Metodene som ble benyttet var GPS og akselerometer for å kartlegge hvor elevene var og nivåene av fysisk aktivitet. Uteområdene ble delt inn i fem kategorier: naturområder, multifunksjonsområder, gress områder, asfaltområder, lekeområder (karakterisert ved ulike lekeapparater som husker og sklier) og annet

Elevene tilbrakte mye tid i inaktivitet, og det var 55 minutter med friminutt i løpet av en skoledag, hvor elevene tilbrakte 47% av denne tiden i inaktivitet. Områder med gress og lekeplasser var de områdene hvor elevene tilbrakte størst andel av tiden i moderat til høy fysisk aktivitet. Asfaltområdene var de områdene med minst aktivitet på, men det var flest elever som oppholdt seg der. Det var på dette område det ble registrert mest tid i inaktivitet i løpet av friminuttene. Grøntområder var de områdene hvor det ble tilbrakt mest tid i moderat

til høy fysisk aktivitet, med 27 %, etterfulgt av lekeområder på 26% og multifunksjonsområder med 22 %. De områdene hvor det ble registret mest aktivitet var på lekeområder og grøntområder og dette gjaldt begge kjønn. Guttene brukte 31% av tiden på områder med gress og 32% av tiden på lekeområder. Jentene tilbrakte 23% av tiden av friminuttene på områder med gress og 20% av tiden på lekeområder i moderat til høy fysisk aktivitet. På multifunksjonsområdene ble den største forskjellen mellom gutter og jenter målt. Gutter brukte 28% av tiden i moderat til høy fysisk aktivitet og jenter brukte kun 16% i moderat til høy fysisk aktivitet. Asfaltområdene var de områdene mest inaktivitet på, med 47 % etterfulgt av naturområder med 38 % og multifunksjonsområder med 33 %. Det ble vist forskjeller mellom guttene og jentene i aktivitetsnivå, og mellom barn og ungdom, hvor guttene og barn var mest aktive.

Studien konkluderte med at de fant klare forskjeller i aktivitetsnivå mellom barn og ungdom, jenter og gutter og mellom ulike uteområder. Grønt- og lekeområder var de områdene med størst andel tid tilbrakt i moderat til høy intensitet og asfalt områder hadde den største andelen tid tilbrakt i inaktivitet. Gutter og barn tilbrakte en høyere andel av tiden i moderat til høy intensitet og jenter tilbrakte mest tid i inaktivitet på alle uteområdene. Grønt- og lekeområder er viktige områder for lek og for å appellere til fysisk aktivitet i skolegården og asfaltområder har et stort potensial for å øke aktivitetsnivået.

Videre er det blitt forsket på potensialene grøntområder har for å legge til rette for ikke stillesittende adferd, mer fysisk aktivitet og for å gjøre uteområdene mer attraktive for gutter og jenter. Undersøkelsen ble gjort av (Mårtensson F. , et al., 2014) og ble utført på barn i alderen 10-11 og 12-13 år på to utvalgte skoler i Malmö. Skolene var relativt ulike, hvor den ene skolen hadde mye grønt områder og ble kalt for den grønne skolen, mens den andre skolen var dominert av asfalt og ble kalt for den grå skolen.

Funnene fra undersøkelsen viser at bruk av ball i sammenheng med ulike idretter og aktiviteter var populært. Dette kunne være å spille fotball, basketball eller andre alternative aktiviteter med ball. Det ble vist at grønt områder bidrar til settinger hvor både gutter og jenter lettere tar del i fysisk aktivitet. Å skape muligheter for lystbetont samspill med grøntområder på steder som er attraktive for spill og sosialisering kan virke som gode tiltak for å øke fysisk aktivitet blant barn i forskjellige aldre. Det ble målt klare forskjeller mellom guttene og jentene i forhold til fysisk aktivitet, hvor jentene i snitt fikk mindre av den fysiske aktiviteten

de trenger. Det ble målt at jentene fikk ca. 30% av den daglige fysiske aktivitet gjennom friminuttene, mens guttene fikk 40%.

Undersøkelsen konkluderte med at grøntområder kan bidra til at barn lettere tar del i lek og fysisk aktivitet. Det er fremdeles usikkert om skogsområder kan bidra til det samme, selv om denne studien viser at grøntområder bidrar til settinger hvor barn lettere tar del i fysisk aktivitet. Å lage muligheter hvor barn kan både sosialisere seg og leke på grøntområder, kan være en god strategi for å øke fysisk aktivitet hos barn i ulike alder og kjønn. (Mårtensson F., et al., 2014)

(Fjørtoft, Löfman, & Thorén, 2010) gjennomførte en studie hvor de ønsket å undersøke hvordan bevegelsesmønsteret og nivået på fysisk aktivitet blant 14 åringer (9 klasse), kan indikere på hvordan bruken av fasilitetene i skolegården er. De ønsket også å undersøke om dette vil variere gjennom å studere befolkningsundergrupper som kjønn, skole, område og tid for friminutt. Utvalget var to skoler, Gudeberg og Begby skole og det var totalt 81 elever som deltok i undersøkelsen, fordelt på 36 jenter og 45 gutter.

Funnen fra undersøkelsen viser at et område var populært, hvor 9 klassingene på Gudeberg skole oppholdt seg, og dette var rundet der de hadde klasserom. GPS målingene viste også at 9 klassingene brukte friminuttene til å gå til kjøpesenteret og en matvarebutikk som lå i nærheten. Målingene på pulsen til elevene viste lave verdier, og dette tydet på et lavt nivå av fysisk aktivitet. På Begby skole viste målingene at elevene oppholdt seg rundt to områder i skolegården. Det ene området var ved inngangspartiet mellom skolebygningene hvor 9 klassingene hadde klasserom og rundt skolebygningene. Det andre område var lokalisert rundt et håndballmål. På begge skolene var det relativt like resultater og det viste seg at elevene tilbrakte omtrent 70 % av tiden av friminuttene i lav intensitet, og mindre enn 15 % av tiden i moderat til høy intensitet på fysisk aktivitet. Dette var på tross av en relativt stor forskjell i tid på friminuttene.

Konklusjonen var at 9 klassingene var lite fysisk aktive og anbefalingene om moderat til høy intensitet ble ikke oppnådd. Friminuttene ble betraktet som for korte til at elevene kunne starte opp aktiviteter og ta del i fysisk aktivitet, spesielt når matpausen var på 25 minutter. Det var kun rundt et område i skolegården et håndballmål, hvor det ble registrert moderat til høy intensitet. Det er viktig å utforske mer og skaffe bedre innsikt i hvordan og hvilke faktorer som påvirker fysisk aktivitet blant barn og unge. (Fjørtoft, Löfman, & Thorén, 2010)

Avslutningsvis ble det gjennomført en studie av (Haug, Torsheim, & Samdal, 2008) som gikk ut på å undersøke elevenes interesse i fysisk aktivitet i skolen, og fasiliteter i skolens omgivelser. Det ble også undersøkt om dette har en assosiasjon med elevers deltakelse i fysisk aktivitet i friminuttene. Det ble brukt et representativt utvalg av elever fra 8 klasse (13 år) som var deltakere i studien til «*The Health Behaviour in School-Aged Children*» (HBSC) fra 2005-2006. Totalt var det 68 skoler og 1347 elever som deltok i undersøkelsen, hvor fordelingen mellom kjønnene var 52.3 % gutter og 47.7 % jenter. Det ble brukt en spørreundersøkelse for å undersøke elevenes fysiske aktivitet og interessen for fysisk aktivitet. Fasilitetene i skolens område ble utfylt av rektor.

Funnene viser at det var klare kjønnsforskjeller hvor 41.5 % av guttene og 32.6 % av jentene rapporterte at de var i daglig fysisk aktivitet i friminuttene. Elevene viste en interesse for mer fysisk aktivitet og ønsket flere muligheter for dette, men det var kjønnsforskjeller her også. Jentene viste ikke den samme interessen for mer fysisk aktivitet, sammenlignet med guttene. Konklusjonen fra undersøkelsen var at fysiske miljøfaktorer og elevenes interesse i fysisk aktivitet i skolen, var klare prediktorer for daglig deltakelse i fysisk aktivitet i friminuttene. (Haug, Torsheim, & Samdal, 2008)

Oppsummering av de presenterte studiene

Studiene som her er presentert peker først og fremst på at det er klare forskjeller i bruken av skolens uteområde og interesser for aktiviteter mellom jenter og gutter, (Limstrand, 2003; Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018). Guttene ønsker mer konkurransepreget aktiviteter, mens jentene ønsker aktiviteter hvor det sosiale står i sentrum. Det er også vist en forskjell i aktivitetsnivå mellom kjønnene, hvor jentene var i mindre aktivitet enn guttene. Elevene oppholdt seg også ofte i nærheten av klasserommene sine som vist i (Limstrand, 2003; Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016; Andersen, Klinker, Toftager, Pawlowski, & Schipperijn, 2015; Mårtensson F., et al., 2014; Fjørtoft, Löfman, & Thorên, 2010). Videre viser funnene at skolegården ofte er kjedelig og at innholdet spiller en stor rolle, samt tilstanden på fasilitetene, som vist i (Limstrand, 2003; Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018; Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015; Haug, Torsheim, & Samdal, 2008).

I forhold til den nasjonale kartleggingen er det klare likhetstrekk med at aktivitetsnivået synker med økende alder og det er klare forskjeller mellom gutter og jenter i aktivitetsnivå. (Steene-Johannessen, et al., 2019; Limstrand, 2003; Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn,

2016; Andersen, Klinker, Toftager, Pawlowski, & Schipperijn, 2015; Mårtensson F. , et al., 2014; Fjørtoft, Löfman, & Thorên, 2010)

På bakgrunn av litteraturgjennomgangen synes det å være aktuelt å se nærmere på elevenes bruk av skolegården i friminuttene. I tillegg til mulige fysiske forhold som kan påvirke bruk av skolegården som arena for aktivitetsnivå og fysisk aktivitet på ungdomsskolen. Det er viktig å få satt et søkelys på hvordan uteområdene på ungdomsskolen er tilrettelagt og synspunktene til både elevene og lærerne som bruker dette daglig. Hvilke behov og ønsker de har og hvordan uteområde kan være bedre tilrettelagt. Det er også viktig å kunne se på hvordan skolens uteområder kan fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet, for det er her fallet i aktivitetsnivå og økning i inaktivitet er størst. (Steene-Johannessen, et al., 2019; Limstrand, 2003)

4.0 Problemstilling

Det er aktuelt å se nærmere på tilretteleggingen av skolens uteområder for fysisk aktivitet og undersøke forhold som kan virke inn på brukernes perspektiv på muligheter for fysisk aktivitet i skolehverdagen. Det er viktig å få frem hva brukerne mener om skolens uteområde og hvordan det kan tilrettelegges for daglig fysisk aktivitet for elever på ungdomstrinnet.

Hovedproblemstilling:

Hvordan kan skolens uteområde brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?

Hovedproblemstillingen dels inn i to under-problemstillinger med et perspektiv på fysisk utforming og bruk, det andre med perspektiv på brukergrupper:

1. Hvordan er skolens uteområder tilrettelagt for daglig fysisk aktivitet?
 - a. Hvordan er uteområdet utformet?
 - b. Hvordan blir uteområdet brukt?
 - c. Hvilke potensielle muligheter for fysisk aktivitet finnes i skolens uteområder?
2. Hvordan er det mulig å tilrettelegge for fysisk aktivitet i skolehverdagen?
 - a. Brukerperspektiv
 - b. Hvordan er elevenes holdning til fysisk aktivitet i skolehverdagen?
 - i. Hvordan bruker elevene mulighetene for fysisk aktivitet i skolens uteområder?
 - ii. Hva er elevenes ønsker om bruken av skolens uteområder?
 - iii. Hvordan blir elevene involvert i planprosesser og bruk av skolens uteområder
 - c. Ledelsesperspektiv

5.0 Begrepsforklaring

Uteområdet – «er bruttoarealet, det vil si tomta, med fratrekk for bygninger, sykkel- og parkeringsplasser osv.» (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019, s. 6)

Fysisk aktivitet: «Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Bahr, 2018)

6.0 Metode

Metode er en fremgangsmåte for å få best mulig data til å svare på problemstillingen. Den metoden som blir brukt forteller oss hvordan vi skal jobbe for å anskaffe oss den dataen eller kunnskapen vi trenger til å svare på en problemstilling. (Aubert, 1985, s. 196) forklarer godt hva metode er: «En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder». (Aubert, 1985, s. 196)

Ved å velge en bestemt metode er det lagt ned tid til å vurdere om akkurat denne metoden er best mulig egnet til å belyse eller svare på problemstillingen eller spørsmålet som har blitt bearbeidet og stilt på best mulig måte. (Dalland, 2017)

I denne masteroppgaven blir metodene kartlegging, observasjon og intervju benyttet. Kartleggingen bidrar til å kunne gi svar på hvilke aktivitetstilbud som er på uteområdet, mens observasjonen viser hvordan elevene bruker uteområdet i friminuttene. Ved å gjennomføre intervjuer av både elever, lærere og rektor vil det bidra til å bringe frem deres synspunkter og tanker om skolens uteområde og fysisk aktivitet. I tillegg til hvilke synspunkter rektor og lærerne har på hvordan det tilrettelegges for fysisk aktivitet i skolehverdagen. Ettersom det blir brukt mer enn en metode kalles dette for «metodetriangulering» (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011, s. 365). Metodetriangulering brukes gjerne når forskningsspørsmålene som blir forsket på er sammenhengende og trenger flere perspektiver for å få en helhet på fenomenene som blir studert. (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011)

6.1 Utvalg

Gjennom en samtale med utdanningsdirektør i Drammen kommune om mulige skoler som kan passe til denne studien, ble det anbefalt to skoler som hadde to veldig ulike uteområder. Ettersom det var ønsket å se på fysisk aktivitet på ungdomsskolen, ville det være interessant å ha to skoler med ulikt uteområde for å se om det ville være eventuelle forskjeller i bruken og preferanser på apparater og fasiliteter. I tillegg til å se eventuelle forskjeller i aktivitetsnivå blant elevene på de to skolene. I tråd med de anbefalingene ble disse skolene besøkt for å få en oversikt over hvordan uteområde deres var utformet. Etter befaring av skolenes uteområder, ble det fattet en beslutning at disse skolene passet godt inn i studien. Deretter ble skolene kontaktet, og de ga samtykke til å delta i studien.

Det har blitt brukt to skoler som sammenlignes opp mot hverandre, hvor den ene skolen ligger i utkanten av byen og blir kalt for skole A, mens den andre skolen ligger i byen og blir kalt for skole B. Dette er for å kunne skille skolene fra hverandre uten å benytte meg av navnene til skolene. Skole A ligger utenfor byen og kan bli regnet som en mer landlig skole, med skog og mye grøntområder som preger uteområdet og med et relativt stort uteområde. Skole B derimot er en typisk by skole, hvor det er boligområder rundt skolen og med lite grøntområder som preger uteområdet.

6.2 Kartlegging

Kartlegging som metode benyttes for å beskrive konkrete og kvantitative egenskaper ved et fysisk område, som areal, terreng, topografi og vegetasjon. Det vil bidra til å danne et bilde over hvilke fasiliteter og apparater som er tilgjengelig for elevene og hvilke muligheter de har for å være fysisk aktive. Det vil også gjøre det lettere å avdekke hvilke apparater og fasiliteter elevene bruker mest under observasjonen. Norgeskart.no ble benyttet for å et helhetlig bilde av skolene og deres område, og det ble tatt et utsnitt over skolenes uteområder som grunnlag for den fysiske kartleggingen av skolens uteområder. I den fysiske kartleggingen ble det benyttet kartleggingsmetoder fra prosjektet «Aktiv ute», (Sammarbeidsprosjekt mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder, 2006), (Vedlegg 1).

Det ble benyttet et skjema med en egen del for kartlegging av de fysiske forholdene som terreng, vegetasjon og underlag som heter «del A: Registrering av skolegårdens underlag». Det samme skjemaet har en egen del for kartlegging av fasiliteter som apparater og

installasjoner, som heter «del B: registrering av anlegg/bane/felt i skolegården». Skjemaet har klare instruksjoner på hvordan kartleggingen skal gjennomføres og hva som skal noteres ned av apparater, fasiliteter, landskap og underlag.

Skjema 1 del A (vedlegg 1) tar for seg kartlegging av landskapet, terreng og underlag på uteområdet. Uteområdet til skolene ble først befart hvor det ble notert ned vegetasjon, landskap og ulike underlag. Dette var for eksempel asfalterte områder, områder med kunstgress eller fjellområder. Skjemaet har ferdige fargekoder for de ulike typene underlag og landskapsformene. Ved hjelp av fargekodene fra skjemaet ble de ulike underlagene og landskapsformene markert ned på et kartutsnitt over skolenes uteområder. Grensen til skolenes uteområde ble også markert ned med lyseblått for å få en indikasjon på størrelsen på området.

Skjema 1, del B, (vedlegg 2) tar for seg hvilke fasiliteter: apparater og installasjoner som er tilgjengelig på uteområdet. Under befaringen av uteområdet for kartleggingen av landskapet, ble også de ulike apparatene og fasilitetene markert ned med ferdige bokstavkoder fra skjemaet. Hvis det var et anlegg som kunne bli benyttet til flere ting ble dette notert ned. Det samme gjelder om det var noe som ikke sto på skjemaet, så ble dette også fylt inn for hånd og dette gjaldt både del A og B. Etter hvert som de ulike underlagene, landskapsformene ble notert ned på sitt skjema og markert ned på et kartutsnitt, ble også fasiliteter og apparater notert ned på sitt skjema samt på kartutsnittet fra Norgeskart.no. Dette ble gjort for å kunne markere ned plasseringen av de ulike apparatene, fasilitetene og terrenget, samt underlaget på de ulike fasilitetene. Når det gjelder materielt utstyr, så ble dette notert ned på skjemaet etter hvert som elevene brukte dette ute i friminuttene under observasjonene. Dette ble også spurt om i intervjuene, om hva som var tilgjengelig, i tillegg til hvor det materielle utstyret blir oppbevart. Det ble så benyttet et program som heter «Paint», hvor et rent kartutsnittet av skolen ble lastet opp og de ulike apparatene, fasilitetene og underlagene ble markert ned, med tilhørende bokstav- og fargekoder.

6.3 Elevenes bruk av skolens uteområde: Observasjon

«Observasjon gir oss muligheten til å se med egne øyne hvordan mennesker handler og samhandler med hverandre, og hvordan de forholder seg til slitt fysiske miljø. Observasjon kan fortelle oss hva folk gjør, i handling og samhandling, noe som kan være forskjellige fra hva folk sier at de gjør.» (Halvorsen, 1996, s. 76)

Det som blir sagt i sitatet over kan være veldig aktuelt i denne studien, fordi elevene kan fortelle i intervjuene at de er aktive i friminuttene, men observasjonen viser noe helt annet. Måten observasjon ble brukt i denne studien så vil det være en kvalitativ metode, ettersom det: *«sier noe om kvalitet eller spesielle kjennetegn/egenskaper ved det fenomenet som studeres»*. (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016, s. 28) Hvordan elevene bruker uteområdet er fenomenet som ble undersøkt og observasjonen bidrar til å belyse hvordan uteområdet ble brukt. Det som er viktig med observasjon som metode er å ta vare på inntrykkene, ikke bare øyeblikkets observasjon, men sette sammen en rekke observasjoner for å lære noe om et annet menneske. Det er viktig å lagre observasjonene og dette kan skje ved å bruke notater eller filme observasjonene. Det ble benyttet et skjema for å notere ned observasjonene av elevenes bruk av skolens uteområder, materiell og utstyr. Skjemaet som skal brukes under observasjonene heter (Aktive ute, 2006) (vedlegg 2). Skjemaet er delt inn i fire deler: del A, del B, del C og del D. Del A er hva slags materiell og utstyr som er tilgjengelig for elevene. Del B går ut på hvilke aktiviteter elevene utfører i friminuttene og hvilke arenaer som brukes, og dette er delt inn i tre deler igjen: lekaktiviteter, idrettsaktiviteter og sosialt samvær. Det er skrevet ned flere eksempler under hver kategori for å gjøre det så presist som mulig ved å krysse av for hvilken aktivitet elevene utfører og det er også mulig å legge til eventuelle aktiviteter hvis det er nødvendig. Del C går ut på hvilke regler, skrevne og uskrevne som er gjeldende for skolegården og del D handler om grunnleggende bevegelser, men dette er mer egnet for barneskolen og er derfor ikke like aktuell å bruke. (Aktive ute, 2006) (Dalland, 2017)

Skjemaet ble brukt til å notere ned hva slags utstyr og materiell elevene brukte i friminuttene. Deretter ble det krysset av for hva slags aktiviteter elevene gjorde som er delt inn i tre kategorier: lekeaktiviteter, idrettsaktiviteter og sosialt samvær. Det ble også notert ned antall elever som utførte de forskjellige aktivitetene. Hvor elevene oppholdt seg og hvor de forskjellige aktivitetene ble utført i løpet av friminuttet ble også notert ned på skjemaet. For å kunne skille de ulike friminuttene og dagene fra hverandre, blir det notert ned hvilket

friminutt de ulike observasjonene er fra og det vil bli benyttet et nytt skjema for hver dag det observeres. Dette vil gjøre det enkelt å skille de ulike dagene og forhindre at observasjonene vil bli blandet. (Aktive ute, 2006) (Dalland, 2017)

Totalt ble det observert 4 dager på begge skolene. Det ble først observert 3 dager på hver av skolene i påfølgende uker og på skole A var det mandag, onsdag og fredag som ble observert. På skole B var det mandag, tirsdag og onsdag som ble observert. Det var noe dårligere vær under observasjonene på skole A enn skole B og av den grunn ble det valgt å ta en ekstra dag med observasjoner på sommeren. Dette ble gjort for å sikre mer reliable data.

6.3.1 Observasjonsrolle

I denne studien blir det benyttet en ikke-deltagende observasjonsrolle, fordi det er ønsket å ikke forstyrre eller påvirke feltet for mye. Det er viktig at dataen som samles inn er mest mulig valid, altså «*gode representasjoner av det generelle fenomenet*» (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016, s. 66) Det er også viktig at dataen er upåvirket av at en person er på skolene og observerer elevene. Kort fortalt vil min rolle som ikke-deltagende observatør best beskrives som en tilskuer, på lik linje som filmen «*salmer fra kjøkkenet*» (Hamer, 2003), hvor forskeren satt i en høy stol i hjørnet på kjøkkenet og observerte. Min posisjon som observatør vil være som en tilskuer, det vil bli gått rundt skolenes uteområder og jeg vil holde meg i bakgrunnen og kun observere. Ønsket er å unngå å påvirke feltet for mye under observasjonene. Elevene på de to utvalgte skolene har blitt informert om at de skal bli observert og prosjektet samt hvem som skal gjennomføre det har blitt presentert ovenfor elevene. Elevene vet at det vil være en person ute blant dem og observere og det er viktig som observatør å påvirke situasjonen man observerer minst mulig. (Dalland, 2017)

6.3.2 Gjennomføring av observasjon

Observasjonen er strukturert ved bruk av et standardisert skjema (Aktive ute, 2006) som har klare retningslinjer på hva som skal noteres ned og registreres. Det vil kun bli sett på hva elevene gjør i friminuttene i løpet av skoledagen og hva slags materiell og utstyr de bruker. Ved å ha gjort ferdig kartleggingen først, så har dette bidratt til en god oversikt over skolens uteområder og jeg vet hvor grensene går til uteområdene. Gjennom å sette seg inn i timeplanen for når de ulike friminuttene starter og slutter, så vil det bidra til at det vil være enklere å gå ut i forveien av friminuttene for å være klar til elevene kommer ut.

Observasjonene ble gjennomført ved å gå fra en side av uteområdet til det andre og notere ned hva elevene gjør at aktiviteter, antall elever som utfører de ulike aktivitetene og utstyr og materiell som er i bruk. Det ble skilt mellom idrettspreget aktiviteter, lekeaktiviteter og sosialt samvær. Det ble registrert hvilke områder som var populære og hvor det kan lønne seg plassere seg for å få en oversikt over disse områdene uten å være for synlig. Det vil bli gått flere ganger rundt uteområde for å fange opp eventuelle endringer eller nye aktiviteter som kan oppstå underveis i friminuttene. Skolene som benyttes i denne studien har ikke veldig store uteområder og uoversiktlige og det er derfor lite krevende å få en god oversikt i friminuttene.

6.4 Intervju

Et mål ved kvalitativt forskningsintervju er å få frem betydningen av individers erfaringer og deres opplevelse av verden. I tillegg er det å forstå omgivelsene sett fra intervjupersonenes side. I dette tilfellet vil det være om hva elevene mener og synes om uteområdene ut ifra deres synspunkter og tanker. Hvilke synspunkter rektor og lærerne har på uteområde og hvordan skolen tilrettelegger for fysisk aktivitet i skolehverdagen. Det er ønskelig å snakke med intervjupersonene for å få vite hvordan de beskriver opplevelsene sine om skolens uteområder. Ved å intervjuere lærere og rektor i tillegg, vil det bidra til å gi et mer helhetlig bilde rundt tilrettelegging av fysisk aktivitet i skolehverdagen. De kan også sitte på viktig informasjon som kan være relevant ovenfor den utvalgte problemstillingen. I denne studien skal det gjennomføres et strukturert gruppeintervju på hvert trinn og semistrukturert intervjuer med en lærere og rektor på begge skolene. Grunnen til at det er valgt et strukturert intervju og ikke et semistrukturert intervju med elevene, er fordi de kan lettere drifte bort fra teamet.

Kjennetegnet på et gruppeintervju er at det består som regel av seks til ti personer, og «[...] der det først og fremst er viktig å frem mange forskjellige synspunkter som er i fokus for gruppen» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 179). Til tross for et strukturert gruppeintervju, vil det bli stilt oppfølgingsspørsmål til deltagerne hvis det var noe som det var behov for å utdype. Det er ønsket å høre elevenes synspunkter på hvordan de bruker uteområde, hva de synes er bra og hva som kanskje kan endres på. Det vil være enklere for elevene å snakke fritt og være åpne om sine erfaringer om uteområde hvis de sitter i grupper med personer de kjenner og føler de kan snakke fritt rundt, uten at det de sier blir oppfattet som dumt eller feil. Her kommer også gruppesammensetningen inn som nevnt under i utvalgsstrategi, så det er

viktig å unngå at elever som ikke passer sammen ender opp i samme gruppe. (Kvale & Brinkmann, 2015) (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016) (Dalen, 2011)

Intervjuene av rektor og lærerne ved begge skolene vil være semistrukturerte intervjuer med en overordnet intervjuguide og intervjuet kan bevege seg frem og tilbake mellom de ulike spørsmålene. Et semistrukturert intervju vil gi intervjueren muligheten til å styre intervjuet i ønsket retning, uten at det var en fast struktur på spørsmålene. Dette vil bidra til at intervjueren kan få følge opp eventuelle problemstillinger som kan dukke opp underveis, samt få avklaring eller utfylling av ulike temaer. Intervjupersonen kan også velge selv hvor mye informasjon de ønsker å dele i løpet av intervjuer. Det er ønskelig å høre rektor og læreren sine meninger om hvordan de løser det å legge til rette for fysisk aktivitet og hvordan skolens uteområde er tilrettelagt for fysisk aktivitet. Dette kan være veldig forskjellig fra hva elevene mener. (Kvale & Brinkmann, 2015) (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016) (Dalen, 2011)

Ved å ha en fast rekkefølge og standardisering på spørsmålene til gruppeintervjuene, vil det gjøre det enklere å sammenligne dataene fra intervjuene med hverandre. (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 148) har dette å si om standardisering: «*det kan bli vanskelig å systematisere svarene i ettertid hvis det ikke er noen form for standardisering.*» I forhold til intervjuene med rektor og læreren, vil det ikke være like viktig å ha en like stor standardisering av spørsmålene. De har det lettere for å holde seg til temaet og det er ønsket å avdekke mest mulig informasjon om teamene. (Kvale & Brinkmann, 2015) (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016) (Dalen, 2011)

6.4.1 Valg av informanter

«*Rekruttering av informanter i kvalitative undersøkelser har et klart mål*» (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016, s. 116), derfor er viktig å kunne bruke elever som har synspunkter og erfaringer om bruken av skolens uteområder. Hvis elevene som blir valgt ut til intervjuene ikke har noen klare tanker eller meninger om hvordan uteområde brukes, så vil det bidra til lite med informasjon og i verste fall ikke nok informasjon.

I intervjuene av elevene, ble det benyttet en gruppesamtale med ti elever på hvert trinn. Gruppene vil bestå av elever fra alle klassene på hvert enkelt trinn og det bli fem gutter og jenter i hvert gruppeintervju. I intervjuene med lærerne og rektor var det bare et intervju med rektor på begge skolene, i tillegg til en kroppsøvlingslærer på begge skolene. Det var rektor

som valgte hvilken kroppsøvingslærer som kunne passe til intervjuene og som hadde gode formeninger om emnet. Det vil være en mannlig rektor og en mannlig kroppsøvingslærer med grunnfag idrett og lærerspesialist utdanning fra skole A. På skole B er det en kvinnelig rektor og en mannlig kroppsøvingslærer med grunnskoleutdanning.

Ved å bruke lærerne og deres kjennskap til klassene og elevene, kan de velge ut elever som de mener fungerer godt sammen og som kan komme med viktig informasjon rettet mot den gjeldende problemstillingen. Ved å ta i bruk gruppeintervju og mindre grupper, gir det deltakerne mulighet til mer snakketid, kontra større grupper som gir mindre snakketid. Hvis det er for store grupper kan det være vanskeligere for deltakerne å dele sine meninger og informasjon. Dette kan også bli påvirket av gruppesammensetningen, ettersom det kan være elever som ikke kommer godt overens med andre. Dette kan føre til uro og at noen elever ikke åpner seg opp og kommer med viktig informasjon. Når det brukes mindre grupper så kan det også oppstå dilemmaer hvor noen deltakere fremstår som «eksperter» (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016, s. 115) og tar litt styring. (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2016)

6.4.2 Gjennomføring av intervju

Intervjuene ble gjennomført i et stille og rolig rom hvor de kan gjennomføres uten forstyrrelser. Jeg har allerede vært på skolene og introdusert meg og mitt prosjekt som nevnt i «gjennomføring av observasjon». Før intervjuene startet ble forskeren introdusert på nytt for å fortelle litt om hvem det er, litt om prosjektet og hvorfor det er ønsket å gjennomføre intervjuene. Dette er for å oppnå en trygg og åpen atmosfære, så informantene føler de kan snakke fritt og er trygge. Deretter ble det brukt litt tid på å høre om «*informasjonen vi har gitt på forhånd, er oppfattet slik den var ment.*» (Dalland, 2017, s. 80) Det er viktig for å unngå eventuelle misforståelser og være sikker på at informantene har samme forståelse av hensikten med intervjuene. Før intervjuene startet ble informantene informert om at intervjuene blir tatt opp og opptakene blir kun brukt til denne oppgaven og slettet etter bruk. De vil også bli informert at det er viktig de snakker en og en under intervjuene, dette vil gjøre transkriberingen mindre krevende. Underveis i intervjuene ble det notert ned eventuelt kroppsspråk og eventuelle hendelser som kunne oppstå, siden dette ikke vil bli fanget opp av lydopptaket. Det ble også stilt oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuene, om det dukket opp noe som trengte å bli utdypet ytterligere. På skole A blir det to intervjuer på hvert trinn i tillegg til intervju av rektor og en utvalgt kroppsøvingslærer. På skole B blir det et intervju på

hvert trinn i tillegg til rektor og en utvalgt kroppsøvlingslærer. Etter endt intervju ble informantene spurt om hvordan de opplevde intervjuet og takket for deltagelse.

6.4.3 Intervjuguide

Jeg utarbeidet spørsmålene i intervjuguiden ut ifra prosjektets problemstillinger. Et eksempel på et spørsmål fra intervjuguiden er: «*Kan dere komme med ønsker om nye apparater eller utstyr til uteområdet? Evt hva og hvordan?*» Se vedlegg 3. De områdene som intervjuguiden dekket var elevenes holdninger til fysisk aktivitet, hva de ønsket seg av utstyr og om de blir involvert i utformingen av uteområdet. Videre dekket intervjuguiden rektor, lærerne og elevenes perspektiver på hvordan fysisk aktivitet kan tilrettelegges i skolehverdagen. Til slutt bidro intervjuguiden til å gi bedre innsikt i hvordan uteområdet er tilrettelagt og brukt.

6.4.4 Transkribering

Intervju er en samtale mellom to mennesker om et tema, og i en transkripsjon blir denne samtalen abstrahert og fiksert i skriftlig form. Gjennom transkriberingen faller stemmeleie, kroppsspråk og utfoldelsestempo bort. Først ble intervjuene hørt nøy igjennom for å høre etter eventuelt bråk eller støy som kan påvirke transkriberingen. Her kommer eventuelle notater inn fra intervjuene om det var noe som var nødvendig å få med. Etter at intervjuene hadde blitt hørt igjennom kunne transkribering begynne. Det ble tatt for seg et og et intervju, hvor alt elevene sa ble skrevet ned ordrett, under det spørsmålet de hører til. Deretter ble det bearbeidet til en mer skriftlig form. Det muntlige språket er veldig forskjellig fra det skriftlige og derfor er det viktig å jobbe med transkripsjonene for å få en mer skriftlig form på det. Ved å transkribere et intervju fra muntlig til skriftlig form, blir intervjuet strukturert så det er mer egnet for analyse. Ved at materialet blir strukturert i tekstform, gjør det enklere å få en oversikt over det. Så fort transkripsjonene er ferdig, kan dem betraktes som grunnleggende empiriske data i et intervjuprosjekt. (Kvale & Brinkmann, 2015) (Dalland, 2017)

Før analysen av intervjuene ble gjort, ble det skrevet ned noen stikkord om hva som var forventet å få svar på ut ifra problemstillingene. Deretter ble hvert enkelt intervju delt opp i deler etter hvilken problemstilling dette kunne høre til og bidra til å gi et svar på. Når dette var gjort ble intervjuene lest nøye igjennom og de viktigste funne ble trukket ut og satt opp mot den aktuelle problemstillingen.

6.5 Etske forhold

Før innsamlingen av data kunne begynne, ble skolene informert og det ble delt ut et infoskriv til alle elever og foresatte. Infoskrivet fortalte hvem som skulle gjennomføre observasjonene og intervjuene og det gav elevene og foresatte mulighet til å si fra seg retten til å delta. Elevene hadde muligheten til å både trekke seg fra observasjonene og intervjuene om de endrer mening underveis i studiet. Det samme gjaldt endringer av uttalelser i intervjuene som elevene kunne endre på om dette var ønskelig. Undersøkelsen var frivillig, og deltagelsen var anonym. Det ikke ble brukte data som kunne identifisere elevene. Eventuelle navn som dukker opp i intervjuene ble byttet ut med fiktive navn og det samme gjelder navn på skolene. Prosjektet ble meldt inn til Norsk Samfunnsfaglig Datatjeneste (NSD) og retningslinjene til NSD ble fulgt og prosjektet ble godkjent. Prosjektet ble funnet meldepliktig og er i samsvar med personvernlovgivningen.

6.6 Reliabilitet knyttet opp mot kartlegging, observasjon og intervju

«*Ordet reliabilitet betyr egentlig pålitelighet*» (Kleven, Hjordemaal, & Tveit, 2018, s. 89) og handler om hvor pålitelig dataene som samles inn er. Resultatene for kartleggingen vil være veldig stabile og enkelt å gjenskape ved en re-test, ettersom det er blitt brukt et standardisert skjema med klare instruksjoner for hvordan kartleggingen skal foregå. Hva som skal skrives ned av landskapsformer, apparater og fasiliteter. Andre personer kan også gjennomføre den samme kartleggingen og oppnå det samme resultatet. Ved å gjennomføre en re-test ved en senere anledning, vil ikke resultatet variere mye. Det eneste som kan påvirke resultatene er endringer på uteområdet. Dette vil i så fall være enkelt å registrere og vil ikke komme av tilfeldige målingsfeil, men fysiske endringer på uteområdet. (Kleven, Hjordemaal, & Tveit, 2018)

Ved å foreta observasjoner av de samme personene flere ganger, men ved ulike tidspunkt, så vil dette bidra til å teste stabiliteten i målingene og gjøre resultatene sammenlignbare. Det blir også benyttet et standardisert skjema under observasjonene med klare instruksjoner for hva som skal noteres ned av aktiviteter og bruk av utstyr. Dette bidrar til at andre personer kan gjennomføre de samme observasjonene og få like resultater. Det er været som først og fremst er den største faktoren som kan påvirke resultatene for observasjonene, men også humøret og dagsformen til elevene. Det ble gjennomført en ekstra måling på våren, hvor det var likt vær

på begge skolene, ettersom været var varierende under de første observasjonene på høsten. Dette ble gjort for å øke reliabiliteten ved resultatene for observasjonene.

Ved å benytte fast rekkefølge på spørsmålene under intervjuene for alle gruppene, bidrar dette til at andre personer kan gjennomføre intervjuene på nytt og utelukke endring av rekkefølgen på spørsmålene og endringer på spørsmålene dem selv. Omformulering av spørsmål og tilfeldige målingsfeil vil også bli utelukket, grunnet standardisering av spørsmålene. Under transkriberingsprosessen vil det kunne oppstå spørsmål om pålitelighet. Hvis det er forskjellige personer som gjennomfører intervjuet og transkriberer, kan det oppstå forskjellig tolkning av svarene. Dette kan medføre at viktig informasjon faller bort. Det vil være den samme personen som gjennomfører både intervjuene og transkriberingen av dem og dette bidrar til å styrke reliabiliteten. Dette bidrar til at viktig informasjon ikke like lett kan falle bort. Som nevnte under kapittelet «transkribering», så faller både kroppsspråket, stemmeleie, intonasjon og åndedrett bort. Dette kan være med på å svekke reliabiliteten til intervjuet og viktig informasjon som kroppsholdning eller ironi kan falle bort. Lydopptakene kan også være av dårlig kvalitet som gjør jobben som transkriberer enda vanskeligere og det kan oppstå feiltolkning av ord og uttrykk. Som forklart over så vil reliabiliteten ved denne studien være høy for både kartleggingen og observasjonene, grunnet bruk av standardisert skjema. (Kleven, Hjordemaal, & Tveit, 2018)

6.7 Validitet

Validitet ifølge (Dalland, 2017) handler om relevans og gyldighet, «*det som måles, må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes.*» (Dalland, 2017, s. 40) Det er derfor viktig å velge metoder som er relevante og som måler nettopp det du ønsker å undersøke. For å sjekke dette kan det stilles et spørsmål rundt de metodene som skal brukes for å teste deres validitet: «*Måler du det du tror du måler?*» (Kerlinger, 1979, s. 138) Kartleggingen bidrar ved å gi et helhetlig og konkret bilde, gjennom å dokumentere skolegården og dens fasiliteter med offentlige kart (Norgeskart), som gir en pålitelig og relevant framstilling av begge skolegårder. Observasjon går direkte på hvilke aktiviteter elevene gjør i friminuttene, og ved å bruke et standardisert skjema så kan det bidra til å holde fokus på det som skal observeres. Ved bruk av standardisert skjema for kartlegging og observasjon er det mulig å gjenta studien ved andre skoler og sammenligne data. Gjennom å velge en ikke deltagende observasjon ønsker jeg å ikke påvirke feltet for mye, for dette kan

skape falsk data. Elever kan være mer aktive når de vet at jeg skal observere dem eller det kan gå motsatt vei, ved at de ikke er like aktive. Intervjuene bidrar til å gi mer helhetlig bilde, hvor synspunkter og meninger blir synlige om uteområdet og tilretteleggingen for fysisk aktivitet. (Dalland, 2017)

7.0 Resultater

7.1 Hvordan er uteområdet utformet?

Det har blitt brukt to skoler som sammenlignes opp mot hverandre, hvor den ene skolen ligger i utkanten av byen og blir kalt for skole A, mens den andre skolen ligger i byen og blir kalt for skole B. Dette er for å kunne skille skolene fra hverandre uten å benytte navnene til skolene. Skole A sitt uteområde blir framstilt i figur 1, mens skole B blir framstilt i figur 4.

7.1.1 Kartlegging av Skole A

Skolen har et uteareal ekskludert skolebygningene på om lag 22.050m^2 og med 500 elever tilsier dette 44m^2 per elev. Skole A er plassert i utkanten av byen og vil ikke falle i kategorien som en typisk byskole, grunnet størrelsen og de frie omgivelsene rundt. Skolen består av en stor bygning og uteområde er hovedsakelig preget av asfalt (alt som ikke er farget) som dekker nesten hele uteområde. Området er relativt flatt, hvor skolen ligger høyest oppe, med en liten helning ned mot fotballbanen og skatebanen som ligger nedenfor skolen. Til høyre for skolen på kartet, er det et område med trær og tettere vegetasjon som er farget med lysegrønt, som strekker seg rundt den østligste delen av skolen, så ned og rundt skolen, før det går opp rundt ballbingen. På hver sin side av skulpturen (Ø-7) som ligger til venstre for utstikkeren av skolen, går det to gangstier på hver sin side ned fra skolen til lekeplassen. Området mellom disse gangstiene er av gress som er farget mørkegrønn, og på nedsiden av gangstien som går på tvers av hele uteområdet ovenfor lekeplassen, er det også områder av gress. Rett ovenfor skolen øverst på kartet er det et lite område som er dekket av gress, samt et lite område rett utenfor utstikkeren midt på skolebygningen, ca midt på figur 1. Alt annet som ikke er markert med en farge rundt skolebygningen på kartet er asfalt.



Figur 1 (kartlegging av uteområde sommer 2018). Grunnlagskartet er hentet fra (Norgeskart, u.d.)

Underlag: De forskjellige underlagene har ulike fargekoder for å lettere skille dem.

Grønt – Gress, **Lysegrønn**– Naturtomt, **Gul** – Sand, **Grå** – Asfalt, **Rød** – kunstgress, **Rød** – sykkeløype, **Rosa** – gummidekke og **Lyseblått** – grensen til uteområdet.

Installasjoner: Apparater og fasiliteter er merket med bokstaver for å lettere skille dem og identifisere dem.

C – fotballbane, D – ballbinge, E- basketballbane, G – volleyballbane, M – skatebane, Ø-6 – lekeplass, Ø-7 – Skulptur.



Figur 2: Bilde av skulptur (Ø-7)



Figur 3: Bilde av klatrestativ på lekeplass (Ø-6)

Skole A er plassert i utkanten av byen og vil ikke falle i kategorien som en typisk byskole, grunnet størrelsen og de frie omgivelsene rundt. Skolen består av en stor bygning og uteområde er hovedsakelig preget av asfalt (alt som ikke er farget) som dekker nesten hele uteområde. Området er relativt flatt, hvor skolen ligger høyest oppe, med en liten helning ned mot fotballbanen og skatebanen som ligger nedenfor skolen. Til høyre for skolen på kartet, er det et område med trær og tettere vegetasjon som er farget med lysegrønt, som strekker seg rundt den østligste delen av skolen, så ned og rundt skolen, før det går opp rundt ballbingen. På hver sin side av skulpturen (Ø-7) som ligger til venstre for utstikkeren av skolen, går det gangstier på hver sin side ned fra skolen til lekeplassen. Området mellom disse gangstiene er av gress som er farget mørkegrønn og på nedsiden av gangstien som går på tvers av hele uteområde ovenfor lekeplassen er det også områder av gress. Det er også et lite område rett ovenfor skolen helt øverst på kartet som er dekket av gress, samt et lite område rett utenfor utstikkeren midt på skolebygningen. Alt annet som ikke er markert med en farge rundt skolebygningen på kartet er asfalt.

På kartet ovenfor er apparater og fasiliteter markert med en bokstav for å lettere markere dem og skille dem fra hverandre. På nedsiden av skolen ligger det største aktivitetsområdet med en skatebane som er markert på kartet med bokstaven (M) med fire ramper og noen objekter til å skate på og underlaget er av asfalt. Skatebanen kan også brukes til bmx sykling eller av

sparkesykkel. Til venstre for skate banen ligger det en sandvolleyballbane (G). Nedenfor skatebanen ligger det en lekeplass (Ø-6) med tre runde benker som snurrer, et stativ med tre stenger som snurrer, som også fungerer som klatrestativ og noen gjenstander til å balansere på. Gulvet på lekeplassen er et mykt gummigulv som gjør det mykt og komfortabelt å leke på. En fotballbane (C) ligger til høyre for skate banen og den består av en gressmatte med kun et mål i den ene vestlige enden av banen. Det går en liten sykkeløype som er markert med mørkerødt som går på utsiden og nedenfor fotballbanen, videre på nedsiden av lekeplassen og opp på utsiden av volleyballbanen (G). Til venstre for skolen ut mot venstre side på kartet ligger det en ballbinge (D) med et kunstgressdekke. Skolen har ingen gymsal eller flerbrukshall på skolens område, men de leier en flerbrukshall som ligger nedenfor skolens område.

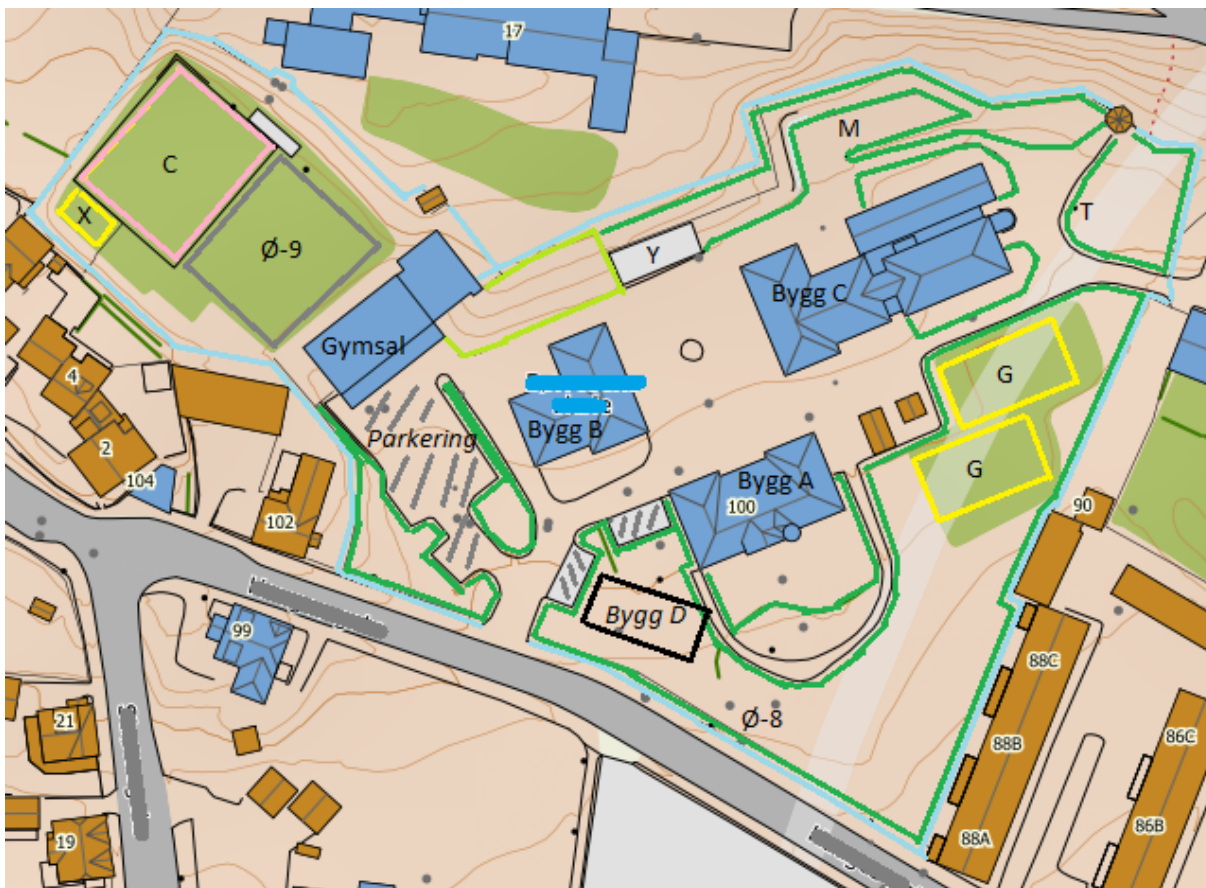
Rett ovenfor ballbingen som ligger til venstre for skolen, ligger det en basketballbane (E1) som går vannrett og til høyre for denne basketballbanen ligger det ny basketballbane (E2) som går loddrett. Begge disse basketballbanen er dekket av asfalt. Begge basketballbanene har ingen oppmerkning. Nedenfor den loddrette basketballbanen, er det en sykkelparkering med tak over og noen benker under, som er farget brunt på kartet. Dette er de eneste benkene på uteområdet. Til høyre for sykkelparkeringen er det en skulptur (Ø-7) som er laget av gips som kan fungere som sitteplass eller et sted å leke.

Oppsummering:

Skole A sitte uteområde er stort dekket av asfalt, med noen grøntområder og områder med tettere vegetasjon, hvor mesteparten ligger nedenfor skolen. Det største aktivitetsområdet ligger nedenfor skolebygningen med en fotballbane, skatebane, lekeplass og volleyballbane. Viktig å presisere at fotballbanen kun har et fotballmål. Det er også to basketballbaner og en ballbinge til venstre for skolebygningen på kartet. Det er relativt flatt område, med en liten helning som går fra skolebygningen ned mot skatebanen og lekeplassen nederst på kartet.

7.1.2 Kartlegging av skole B

Skole B er plassert midt i byen og vil bli kategorisert som en tradisjonell byskole med tanke på boligområdene rundt skolen. Skolen har et uteareal på om lag 12900m², ekskludert skolebygningene. Dette tilsier med 350 elever til om lag 36m² per elev. Skolen består av tre bygninger som vist på kartet over, hvor undervisningen primært foregår: bygg A, bygg B og Bygg C, i tillegg til en gymsal. Ettersom bygging C er under oppusning, er det blitt satt ut brakker som utgjør bygning D, hvor undervisningen er flyttet til. Skolen ligger på et relativt flatt område med en liten helning som strekker seg fra oversiden av bygning B og C og helt ned til gressplenen på nedsiden av bygning A. Skolen ligger i et boligområde som går rundt store deler av skolen. Skolens uteområde består primært av asfalt (alt som ikke er farget), men det er områder rundt bygningene hvor det er gress markert med fargen grønt. Til høyre for bygning C er det et område med gress som strekker seg oppover på oversiden av bygningen og rundt skateparken, som ligger ovenfor bygning C. Dette strekker seg mot venstre og på oversiden av amfiet som ligger midt på uteområdet og helt øverst på kartet. Til venstre for amfiet mot gymsalen er det område med tettere vegetasjon, som er markert med fargen lysegrønt. Nedenfor gymsalen er det en parkeringsplass med grøntområder av gress rundt. Nedenfor bygning A er det største området med gress som også strekker seg rundt sandvolleyballbanene som ligger til høyre for bygningen. Midt på uteområde nedenfor amfiet og midt mellom bygning B og C står det en rundt benk med et tre i midten hvor elevene kan sitte.



Figur 4 (kartlegging av uteområde sommer 2018). Grunnlagskartet er hentet fra (Norgeskart, u.d.)

Underlag: De forskjellige underlagene har ulike fargekoder for å lettere skille dem.

Grønt – Gress, **lysegrønn** – Naturtomt, **Gul** – Sand, **Grå** – Asfalt, **Rosa** – hardt gummidekke og **Lyseblått** – grensen til uteområdet.

Installasjoner: apparater og fasiliteter er merket med bokstaver for å lettere skille dem og identifisere dem.

C – Fotballbane, G – Volleyballbane, M – Skatebane, T – huske, og Y – amfi og X – klatrevegg, Ø-8 frisbeegolfmål og Ø-9 – basketballbane og håndballbane.

Det er en bilparkering som ligger rett utenfor gymsalen og to plasser rett utenfor bygning D markert med stiplet linjer.



Figur 5: Bilde av klatrestativ (X) (øverst i venstre hjørne på figur 4)



Figur 6: Bilde av et frisbeegolf mål (Ø-8)

De ulike apparatene og fasilitetene er merket med en bokstav på kartet for å bedre markere dem og skille dem fra hverandre. Til høyre for bygning C er det en stor huske som anvist på kartet med bokstaven (T) og ovenfor den samme bygningen ligger det en liten skatepark (M) med sykkelparkering til venstre. Skateparken består av tre ramper og et annet objekt som kan brukes til skating, den kan også bli brukt av bmx sykler og sparkesykler. Midt på uteområde helt øverst på kartet ligger det et amfi (Y) som kan brukes som oppholdssted og undervisningssted. Ovenfor gymsalen ligger det største aktivitetsområdet, med to basketballbaner (Ø-9) som går på tvers av en stor håndballbane (Ø-9). Det er ikke oppmerket for basketballbanene, men håndballbanen er oppmerket. Ovenfor basketball/håndballbanen ligger det en fotballbane (C) som består av et gummidekke. Til venstre for fotballbanen ligger det et klatrestativ (X) med sand som underlag som fungerer som en lekeplass. Nedenfor skolebygning A ligger det fire frisbeegolf mål (Ø-8), relativt nærme hverandre, samt to volleyballbaner (G) til høyre for bygningen. Volleyballbanene ligger nesten parallelt ovenfor hverandre. Det er en bilparkering som ligger rett utenfor gymsalen mellom to grøntområder. Dette område er derfor utilgjengelig for elevene og kan ikke brukes. Det er også to små parkeringsplasser rett utenfor bygning D som er markert med stiplet linjer.

Oppsummering:

Skole B sitt uteområde er stort sett dekket av asfalt, med noen grøntområder spredt rundt hele uteområdet. Apparater og fasiliteter er også spredt rundt på uteområdet, hvor det største aktivitetsområdet med fotballbane, basketballbaner og håndballbaner er lokalisert bak gymsalen. Nedenfor bygning A er det en stor plen med frisbeegolf mål og til høyre for bygningen ligger det to volleyballbaner parallelt ovenfor hverandre. I høyre hjørne på uteområdet ligger det en huske og en liten skatebane. Uteområdet er relativt flatt med ingen vesentlige høydeforskjeller. Skolen har en egen parkeringsplass for de ansatte som ligger på skolens uteområde og skolen har en egen gymsal til disposisjon.

7.1.3 Sammenlikning av uteområdene for skole A og skole B

Likheter:

Uteområdene på skole A og skole B er relativt lik hverandre med tanke på apparater og fasiliteter som er tilegnelig. Det er fotballbane/ballbinge, samt basketballbaner og volleyballbaner som dominerer uteområdene til skolene. Videre er begge uteområdene preget av mye asfalt, som dekker store områder. Det er først og fremst fastmontert utstyr som preger uteområdene med lite løstmontert utstyr på begge skolene. Topografien er veldig lik, hvor områdene er relativt flate med ingen vesentlig høydeforskjell. Det er riktig nok en liten helning fra skole A ned til aktivitetsområdet nedenfor skolen, men på selve aktivitetsområdet er det helt flatt. Det samme gjelder på skole B, hvor det er en liten helning på området mellom bygning B og C som går ned til plenen nedenfor bygning A.

Ulikheter:

Areal og utforming

Det er en relativt stor forskjell på størrelsen på uteområdene, hvor skole A har et areal på 22 050m² som tilsier 44m² per elev, mens skole B har 12 900m² som er 36m² per elev. Det er viktig å nevne at det er 150 flere elever på skole A, enn skole B og dermed naturlig at uteområde er noe større. Det er også mindre med grøntområdene på skole A enn på skole B, men det er større område med naturtomt enn på skole B. Selv om uteområdene har de samme apparatene og fasilitetene, så er standarden på disse forskjellig. På skole A er underlaget på ballbingen slitt, og basketballbanene mangler nett til kurvene og asfalten er ujevn og uten

oppmerkinger. På Skole A ble aktivitetsområdet bak gymsalen nylig bygget og derfor er standarden på basketballkurvene og fotballbanen bedre. Det mangler riktignok oppmerking av basketballbanene, men det er oppmerket for håndballbanen istedenfor. Det er viktig å bemerke seg at underlaget på fotballbanen på Skole B er et gummidekke som blir glatt når det er vått og derfor ikke veldig egnet til dagligdags bruk.

Apparater og fasiliteter

I forhold til hva slags apparater og fasiliteter som er tilgjengelig, så er det noen forskjeller, hvor skole A har en relativt stor lekeplass (se beskrivelse under kartlegging av skole A), noe skole B ikke har, men skole B har en stor huske, noe som ikke finnes på uteområde til skole A. Videre har Skole A en volleyballbane, hvor skole B har to volleyballbaner. Det er også en håndballbane som går på tvers av basketballbanene på skole B, som ikke skole A har. Til slutt har skole A en liten sykkelsti som går rundt fotballbanen, lekeplassen og volleyballbanen, noe ikke skole B har.

7.1.4 Tabell 1. Oversikt over likheter og ulikheter i daglig fysisk aktivitet ved de to skolene

Sentrale likheter og ulikheter	Skole A	Skole B
Hvor stort er arealet i uteområdene?	Uteområdet er på 22.050m ² og per elev er det 44m ² .	Uteområdet er på 12900m ² og per elev er det 36m ² .
Hvordan er topografien?	Relativt flatt område, med ingen vesentlig høydeforskjell eller okkuperte områder.	Relativt flatt område, med ingen vesentlig høydeforskjell og ingen okkuperte områder.
Er det grøntområder på uteområdet?	Ja, mindre områder med gress, men større områder med tettere vegetasjon med trær.	Ja, er en stor gressplen som kan brukes til ulike aktiviteter nedenfor bygning A og mindre områder rundt skolebygningene.
Er store deler av uteområdene dekket av asfalt?	Ja, store deler.	Ja, store deler.

Hvilke ballbaner er det på uteområdet?	Ballbinge, basketballbaner, fotballbane og volleyballbane.	Fotballbane, basketballbaner, håndballbane, sandvolleyballbaner.
Hvilke andre fasiliteter er det på uteområdet?	Lekeplass, skatepark, sykkelløype.	Huske, klatrestativ, skatepark og fire frisbeegolf mål.
Hvordan er standarden på fasilitetene?	Den er dårlig, og det er slitte fasiliteter som eks. ballbingen og basketballbanene.	Det er lite med apparater og fasiliteter grunnet fredet område. Det ble bygget et relativt nytt aktivitetsområde bak gymsalen med nye fasiliteter.
Er det sitteplasser?	Ja, men veldig lite. Er en skulptur (Ø-7) og to benker under sykkelparkeringen til venstre for skulpturen, samt benker på lekeklassen (Ø-6), nederst på kartet.	Ja, det er et amfi, på oversiden midt mellom bygning B og C, samt en liten rundt benk midt mellom de samme bygningene.
Er elevene tilfreds med utstyret som er tilgjengelig?	Nei, det er ønsket mer variert utstyr som eks. ulike baller. Elevene ønsker bedre standard på apparatene og fasilitetene.	Nei, det er ønsket om mer utstyr og mer variert utstyr som eks. baller og hoppetau.
Er elevene tilfreds med uteområdet?	Nei, det er begrensende for dem og lite å gjøre. Det er stort nok med god plass til elevene.	Nei, det er kun mulighet for ballidretter og ikke noe mer. Det er stort nok med god plass til elevene.
Blir elevene involvert i utformingen av uteområdet?	Ja, men det er satt av liten tid og elevene er usikre på om de blir tatt på alvor og prioritert.	Ja, men de føler de ikke blir prioritert og det tar lang tid.

Blir skolens uteområde brukt i kroppsøvingstimer?	I veldig liten grad, det benyttes heller et idrettsanlegg like ved skolen og i nærmiljøet.	I liten grad, skolen benytter seg av nærmiljøet først og fremst.
Er elevene ute i matpausen?	Ja, elevene kan velge å være inne hele matpausen.	Elevene må være ute deler av matpausen både på sommeren og vinteren.
Hvordan tilrettelegges det for fysisk aktivitet ilt. skoledagen?	Det er et fokus på aktive læringsmetoder i teoritimer og en julecup.	I regi av aktiv 365 arrangeres det ulike aktiviteter på skolen i friminuttene. Rektor har også kjøpt inn nytt utstyr som elevene kan bruke i friminuttene.
Har skolen egen gymsal?	Relativt flatt område, med ingen vesentlig høydeforskjell eller okkuperte områder.	Relativt flatt område, med ingen vesentlig høydeforskjell og ingen okkuperte områder.

7.2 Elevenes bruk av skolens uteområde

7.2.1 Skole A

På skole A ble det observert mandag, tirsdag og onsdag på høsten i september, og været på disse dagene var kaldt og det blåste. Det ble observert en ekstra dag på våren i Mai, hvor det var sol og lite vind. Friminuttene på skole A varierer i tid, hvor det første friminuttet som er mellom første og andre time er på kun 5 minutter. Det er et friminutt på 10 minutter mellom andre og tredje time, og mellom fjerde og femte time. Matpausen er på 40 minutter og er mellom tredje og fjerde time. Det ble observert aktiviteter alle friminuttene på skolen. I de korte friminuttene var det like mange elever som var ute i aktivitet, men i matpausen var det flere elever som var ute. Men det var fortsatt få elever som var ute og det var ingen nye aktiviteter som ble utført i matpausen.

Alle tre dagene på høsten var relativt like i forhold til hvilke aktiviteter som ble utført og antall elever som var ute i friminuttene. Først og fremst ble det spilt ensprett i friminuttene, dette gjaldt både de korte friminuttene og matpausen. Enspretten er en lek hvor det er om å

gjøre å la fotballen kun treffe bakken en gang for hver gang ballen sparkes i luften. Det var hovedsakelig de samme elevene som spilte ensprekken og dette var en gjeng på 12-15 gutter. Ensprekken ble spilt på asfalten rett ovenfor skulpturen (Ø-7) på (Figur 1.). Det var noen jenter som spilte ensprekken sammen med guttene i friminuttene. Andre arenaer som ble brukt jevnlig var ballbingen (D) og den ene basketballbanen (E1) som går vannrett, dette var på området til venstre for skolen på (Figur 1.). I ballbingen ble det spilt fotball, mens på basketballbanen var det både spill og skudd på både en og to kurver. Lekeplassen (Ø-6) og skateparken (M) som ligger nederst på kartet (Figur1), ble lite brukt disse dagene, og de ble kun brukt til sosiale aktiviteter som å sitte stille og prate sammen. Det var derimot flere elever som syklet eller gikk til butikken i matpausen. Det var helt klart ballaktiviteter som var mest populært og ble spilt mest blant elevene.

Det ble observert en ekstra dag på våren i Mai og på denne dagen så var været bedre enn ved de tidligere observasjonene, med sol, varmt og lite vind. Det var ingen vesentlig forskjell på aktivitetsvalg og antall aktive elever sammenlignet med tidligere observasjoner. Områdene elevene oppholdt seg på var også uendret og de samme apparatene og fasilitetene ble brukt, unntatt av skateparken som ble brukt av to gutter i matpausen og i siste friminutt.

I forhold til antall jenter og gutter som deltar i de ulike aktivitetene så var det totalt 20 jenter og 78 gutter som var aktive i de ulike friminuttene i løpet av fire dagene med observasjoner. Totalt vil dette være 98 av 500 elever som var i aktivitet. Det var stort sett de samme elevene som var ute i hvert friminutt og dette gjaldt alle dagene. I forhold til hvilke aktiviteter guttene og jentene utførte, så spilte guttene ulike ballaktiviteter. Dette var fotballspill i ballbingen (D) som ble brukt av totalt 28 gutter i løpet av de fire dagene med observasjoner. Videre var det plassen rett ovenfor skulpturen (Ø-7) som ligger til høyre for sykkelparkeringen, hvor det ble spilt ensprekken av totalt 34 gutter. Det er også et lite flatt område til høyre for utstikkeren på skolebygningen, hvor det var totalt 6 gutter som spilte engsprekken der. På basketballbanen (E) som går vannrett var det totalt 8 gutter som spilte basketball og det var de samme elevene som gjorde dette over to av observasjonsdagene. Til slutt var det to gutter som brukte skateparken (M) som ligger nederst på kartet, rett ovenfor lekeplassen (Ø-6).

Det var 7 jenter som spilte ensprekken alene uten noen gutter og det var også 2 jenter som lekte på lekeplassen (Ø-6) nederst på kartet alene. De resterende 11 jentene deltok sammen med de andre guttene i aktiviteten ensprekken, som ble utført rett ovenfor skulpturen (Ø-7). Det var

igjen de samme jentene som spilte ensprettet sammen med guttene. Området rett ovenfor skulpturen (Ø-7), var det eneste området som ble brukt av både gutter og jenter.

De resterende elevene som ikke var i aktivitet i friminuttene var enten inne, syklet eller gikk til butikken som lå like i nærheten av skolen.

7.2.2 Skole B

På skole B ble det observert på mandag, tirsdag og onsdag på høsten i september og på disse dagene var det varmere og mindre vind enn under observasjonene på skole A. Det er totalt fire friminutt hvor tre av disse er på 10 minutter, mens matpausen er på 45 minutter. Alle tre dagene på skole B er også veldig like i forhold til antall elever som var ute og som var i aktivitet. Det var liten forskjell i aktiviteter og aktivitet blant elevene i de ulike friminuttene, unntatt i matpausen, da var det noen flere elever ute. Dette vil jeg komme nærmere tilbake til i avsnittet under.

Det ble observert en ekstra dag på våren i Mai og på denne dagen var det noe lavere elevaktivitet, men dette kan skyldes at det var tett oppunder heldagsprøver og det var elever fra 10 trinn som var borte. Antall elever som var i aktivitet over fire dager med observasjoner var 90 gutter og 27 jenter, til sammen blir dette 117 av 350 elever som var i aktivitet. Det var også ball-relaterte aktiviteter som var mest populært blant elevene. Det området som ble brukt mest var fotballbanen (C) og basketballbanen (Ø-9) bak gymsalen (Figur 2). Her var det totalt 24 gutter som spilte basketball eller som skøyt på en kurv, i tillegg til 3 jenter som deltok sammen med guttene. Det var derimot 48 gutter som spilte fotball på fotballbanen (C) bak gymsalen. Aktivitetene kunne variere fra å spille fotball til å kun skyte på et mål. Det var også 11 gutter som spilte ensprettet på området mellom bygning B og bygning C, se (Figur 2). Igjen må det presiseres at det var de samme guttene som var ute i de ulike friminuttene og som spilte enten basketball eller fotball preget aktiviteter.

De neste aktivitetene som blir nevnt var aktiviteter som kun ble utført i matpausen. På den store huska (T) som ligger til høyre for bygning C var det til sammen 7 jenter som brukte i løpet observasjonene. Videre ble det observert 20 jenter som utførte typiske lekaktiviteter på gressplenen nedenfor bygning A. Dette var leker som lille Per i midten og andre aktiviteter hvor de kastet et objekt til hverandre. Til slutt var det 7 gutter som spilte volleyball på den øverste volleyballbanen (G), nedenfor bygning C. Det var kun på basketballbanen (Ø-9) som

ble brukt av både gutter og jenter, som sagt så var det kun 3 jenter som deltok sammen med guttene på dette området, se (Figur 2).

På denne skolen skal alle elever på 8 og 9 trinn være ute de siste 15 minuttene av matpausen. De elevene som ikke var i aktivitet oppholdt seg rundt skolebygningene og spesielt skolebygning A og D, der sto de i klynger og pratet. Mobilen var også mye brukt blant elevene

7.3 Hvilke potensielle muligheter for fysisk aktivitet finnes i skolens uteområder?

Skole A:

Skole A har et veldig stort og romslig uteområde som gir rom for forskjellige aktiviteter, slik at elevene kan utføre ulike aktiviteter uten å påvirke hverandre. Det er godt tilrettelagt for ballaktiviteter og det er en stor fotballbane med gressunderlag som gir rom for en rekke ulike aktiviteter. Det er også en stor og romslig skatepark som kan brukes av både skateboard, bmx sykler og sparkesykler. Videre har uteområde store åpne flater med muligheten for varierte aktiviteter og det er en ganske bra skatebane på uteområdet.

Svakhetene ved dette uteområde er liten variasjon av apparater, det er først og fremst ball-relaterte aktiviteter som ballbinge, basketballbaner og volleyballbaner. Det er kun en lekeplass og en skatebane som andre alternativer til de ball-relaterte apparatene. Standarden på apparatene og fasilitetene er heller ikke veldig bra. Ballbingen har et veldig slitt underlag og basketballkurvene mangler nett og er uten oppmerking, med en asfalt som er veldig ujevn og preget av telehiv.

Uteområdet har også et stort potensial for forbedring, med muligheter for utbyggelse av eksisterende anlegg som eksempel fotballbanen (C) som ligger til høyre for skatebanen (M). Denne er ubrukt og kunne ha blitt gjort om til en skikkelig fotballbane med en ordentlig gressmatte, noe få skoler har. Den kunne også ha blitt gjort om til en sykkelbane eller brukt til å bygge ut skatebanen eller lekeplassen. Det er også andre områder som kunne ha blitt bygd om til aktivitetsområder som eks. naturområdene som ligger til høyre for skolen. Dette kunne ha blitt brukt til å lage hinderløype/klatrepark eller en balanseline.

Skole B:

Styrkene til uteområdet på skole B er at standarden på apparatene og fasilitetene er bra. Det ble bygget et relativt nytt aktivitetsområde bak gymsalen hvor apparatene der er veldig nye,

noe elevene setter pris på. Videre er det større områder med gress som elevene kan bruke til forskjellige aktiviteter og det er to volleyballbaner som kan brukes samtidig. Utvalget på apparater og fasiliteter mellom de to utvalgte skolene er relativt lik, med unntak av en stor huske og frisbeegolf mål på skole B. Det store amfiet gir rom for et samlingssted for elevene i friminuttene og gir dem et sted å sitte og sosialisere seg.

Svakhetene med uteområdet til skole B er igjen liten variasjon i apparater og fasiliteter. Det er noen forskjeller i apparatene som nevnt over, og det er igjen mye ball-relaterte apparater og fasiliteter som preger uteområde. Underlaget på fotballbanen bak gymsalen er et gummidekke som blir veldig glatt når det er vått, og dermed lite egnet til underlag på en utendørs fotballbane. Uteområdet er også fredet, som gjør det vanskelig å gjøre endringer på uteområde. Skolen kan derfor kun tilpasse uteområde med løst montert utstyr

7.4 Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?

Funnene fra intervjuene med elevene vil bli presentert før intervjuene med rektor og lærer.

7.4.1 Brukerperspektiv skole A

Hva er elevenes syn på skolens uteområde?

Positive synspunkter

Elevene på skolen mener at uteområde er veldig stort og de har god plass til å boltre seg på:

«[...] *det er veldig stort*». «[...] *også går det rundt hele skolen*».

Dette gjør at de kan utføre mange forskjellige aktiviteter uten at de er i veien for hverandre:

«*Også er det sånne kriker og kroker som hvis noen står og spiller fotball så kan du gå et annet sted så du unngår å få ballen i hodet*».

Elevene mener også at de har forskjellige apparater og muligheten til å utføre forskjellige aktiviteter. Noen kan spille fotball eller andre ballaktiviteter i ballbingen (D) til høyre for skolen, mens andre kan skate på skatebanen (M) eller leke på lekeplassen (Ø-6) nedenfor skolen, nederst på kartet. Elevene har en frihet til å kunne velge mellom forskjellige typer aktiviteter i friminuttene.

«At det er en ramp og et lite hopp og litt sånt hvis man skal skate, også er det de apparatene som kan snurre rundt med og bare kaste seg med. Det er åpent for at folk vil, kan gjøre det de liker å gjøre som å bruke skateboard og sparkesykkel og sånt.»

«at vi har apparater, vi har liksom, for de som liker å leke og være litt barnslige så har vi de apparatene og de som liker å spille fotball har fotballbanen».

«[...] vi har jo basketballbane og fotballbane så det er fint»

Negative synspunkter

Når elevene ble spurt om hva som var det negative med uteområdet ble det sagt at uteområde var begrensede for elevene og det var ikke så mye å gjøre.

«[...] det er ting man kan finne på, men det blir fort kjedelig for deg. Det er veldig begrensende for deg.» «at det er ganske tomt, det er liksom ikke så mye å finne på».

Apparatene som står på uteområde, ble det også ønsket om å oppgradere. Det ble sagt at ballbingen (D) til venstre for skolen, var slitt og dårlig. Det samme gjaldt basketballkurvene på begge basketballbanene (E1 og E2), som også var slitte og gamle, som ligger ovenfor ballbingen (D) til venstre skolen. Elevene ønsket seg derfor nye basketballkurver og en bedre ballbinge til å spille basketball og fotball i.

«bedre basketballkurver» «ja, de er litt skeive å»

«selve basketballbanen er sånn humpete og sånn»

«[...]men den ballbingen er ikke veldig bra og sånn. Gresset er veldig slitt»

«Fotballbanen er nettene litt ødelagt»

Til slutt ble det nevnt at det er mye glasskår, spesielt ved sykkelparkeringen rett ovenfor skolen. En elev hadde dette å si: *«det verste er det er veldig mye glass ved sykkelstativene».*

Sammendrag:

Elevene mener de har et stort uteområde som gir dem rom til å gjøre forskjellige aktiviteter uten å være i veien for hverandre. Uteområdet tilbyr også elevene muligheten til ulike aktiviteter og lekeaktiviteter. Det er en lekeplass og en skatepark nedenfor skolen nederst på kartet, hvor elevene kan leke og skate, samt en ballbinge og basketballbaner til venstre for skolen for ulike ballspill. Det blir sagt av elevene at uteområde er begrensende for dem og det er lite å gjøre. Dette er interressant ettersom det var elever som mente at uteområde

inneholdt forskjellige apparater for forskjellige aktiviteter som nevnt over. Standarden på apparater som ballbingen (D) og basketballbanen (E) til venstre for skolen var ikke god nok og dette skulle ha vært bedre ifølge elevene.

Hva ønsker elevene seg av utstyr?

Når elevene ble spurt om hva de ønsket seg av utstyr ble generelt baller nevnt mye og spesielt fotballer og basketballer som kan tilhører klassene. En elev har dette å si: *«jeg tror de regner med at hvis vi skal gjøre noe stå tar vi med selv»*. Videre blir det sagt at elevene ønsker seg en bedre ballbinge og oppmerking av basketballbanen i tillegg til oppgradering av basketball kurvene. Det blir også sagt at basketballbanen er ujevn og humpete: *«ja det er ikke så fristende å spille hvis man spretter ballen også kan den gå den veien fordi det er skjevt»*. Hoppetau, bandykøller og en ballvegg til å skyte på var også noe elevene ønsket seg. Hvis det hadde vært mer utstyr tilgjengelig for eleven så tror de at det hadde vært mer aktivitet i friminuttene: *«jeg tror folk hadde vært mye mer ute hvis man hadde hatt utstyr som et hoppetau eller fotball liksom»*. Det er også lite variasjon i apparatene som er på lekeplassen (Ø-6) nedenfor skolen nederst på kartet og på uteområde generelt. Mesteparten av apparatene på lekeplassen kan kun snurre og mer variasjon er ønskelig:

«Det utstyret som vi har her ute, er det for det meste du bare kan spinne på og sånt eller bare bruke sparkesykkel eller skateboard. Det kunne ha vært litt mere morsommere apparater».

Flere husker, benker og sitteplasser er også noe som er ønsket av elevene. De mener dette vil hjelpe til med å få flere elever til å gå ut i friminuttene, istedenfor å være inne. Det er kun noen få sitteplasser på skolens uteområde, som på skulpturen (Ø-7) rett nedenfor skolen og noen benker på lekeplassen (Ø-6) nederst på kartet.

«For alle sitter inne for der er det nok sitteplasser, og hvis vi hadde hatt sitteplasser ute. Så kunne man jo ha sittet ute, fordi vi har bare den bulkete skulpturen som man bare sitter på»

Fotballbanen som ligger ved siden av skateparken er lite brukt og det kom et ønske fra elevene om å gjøre noe med dette område, kanskje lage til en skikkelig fotballbane eller forlenge skateparken og forbedre denne.

Også er det en fotballbane som ikke så mange bruker, der kunne de ha laget så det blir litt mere som en fotballbane. Kanskje hatt noe sånn, vist hvor strekene var eller ordentlige mål og sånt.»

«Det kunne ha vært en større skatepark, jeg synes den er for liten. Det er bare samme tingene. Kunne kanskje ha gjort skateparken lengre og kanskje satt på et par nye hopp eller noe sånt»

Mobilen blir tatt opp som en mulig årsak som hemmer aktiviteten i friminuttene og dette ønsker de hadde vært annerledes: *«at ikke alle er på telefonen hele tiden, det bremser opp litt»*. Til slutt nevnes det organisert aktivitet i friminuttene i form av aktivitetsledere og en form for organisering av utdeling av utstyr: *«hadde vært lettis hvis vi hadde hatt ting oppe hos lærerværelset ellet et eller annet sted der man kunne ha fått tak i fotball og sånt»*.

Sammendrag:

Det er et ønske om mer utstyr generelt som for eksempel ulike baller og hoppetau, og det er et ønske om at det skal være utstyr som tilhører klassene. Fram til nå har elevene trodd at de må være ansvarlige for å ta med utstyr hjemmefra for å ha utstyr til å være aktive i friminuttene. Basketballbanene (E1 og E2) og ballbingen (D) til venstre for skolen blir nevnt igjen som noe elevene skulle ønske var i bedre stand, og det er ønsket mer variasjon av apparater på lekeplassen (Ø-6) nederst på kartet. I tillegg er det ønsket flere sitteplasser og benker, samt en mer variert skatepark som ligger ovenfor lekeplassen, nederst på kartet. Uteområdet har et forbedringspotensial og det er en ubrukt fotballbane (E) som ligger til høyre for skateparken, nederst på kartet som det kunne ha blitt gjort noe med. Se (Figur 1)

Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?

Brukerperspektiv

Elevene mener at de korte friminuttene på 5 minutter er for korte og de rekker ikke å sette i gang med aktiviteter eller gå ut. Det er heller ønskelig å ha 10 minutter eller 15 minutter hver time. *«Jeg synes det burde ha vært etter hver time, 10 minutter eller 15 minutter. Det blir for kort med 5 minutter»*. Spesielt på sommeren er det et ønske om lengre friminutt og at de korte friminuttene blir litt lengre.

«Det er ganske bra lengde på friminuttene, men de kunne kanskje ha vært spredt litt mer utover alle friminuttene så de korte friminuttene blir litt lengre. Sånn på sommeren, kunne det kanskje ha vært litt lengre for det er deilig å være ute, men på vinteren kan de være litt lange bare»

Det kom frem i et av intervjuene at det var et ønske om å gjøre skoledagen mer aktiv eller ha arrangementer for å være mer ute. Det er et ønske om mer aktivitet i skolehverdagen og ikke bare i kroppsøvingstimene og i friminuttene.

«Men hvis vi hadde fått sånn type arrangement for å være mer ute eller at man gjør hele skoledagen litt mer aktiv. Ikke bare at det blir i gymtimene eller kun i friminuttene, men at det også blir gjort mye mer i timene».

«alle savner egentlig mer aktivitet i timene, men det er ingen lærere som tar hensyn til det».

Det blir arrangert en julecup før jul hvert år, hvor 8 klasse konkurrerer i innebandy, 9 klasse konkurrerer i basketball og 10 klasse i volleyball. I teoritimer blir også «just dance» benyttet og dette er noe elevene liker. (just dance er forskjellige danser som er lagt ut på Youtube som elevene kan se på og herme etter)

Sammendrag:

De korte friminuttene på 5 minutter blir for korte for at elevene kan benytte seg av disse og det er ønsket om 10 minutter eller 15 minutter lange pauser mellom hver time istedenfor. Med korte friminutt på kun 5 minutter rekker ikke elevene å sette i gang med aktiviteter som eks. å skate på skatebanen før de må gå inn igjen. De vil så vidt rekke å gå ned til skatebanen før friminuttet er over. Dette gjelder spesielt på sommeren. Mer aktivitet i timene og en mer aktiv skolehverdag er også noe som er ønsket og etterspurt av elevene.

Hvordan bruker elevene mulighetene for fysisk aktivitet i skolens uteområder?

I kroppsøvingsfaget

Skolens uteområde blir brukt lite i forbindelse med kroppsøving. Skolen benytter seg av et idrettsanlegg som ligger nedenfor skolen. En elev hadde dette å si om bruken av skolens uteområde:

«Vi bruker egentlig ikke skolen sine områder i gymmen, bruker egentlig andre uteområder som rundt Konnerudhallen».

På dette idrettsanlegget blir blant annet kunstgressbanen brukt i tillegg til sandvolleyballbaner og håndballbaner: *«ja, også bruker sånn sandvolleyballbane og håndballbane og sånn da».*

Uteområdet brukes mer i forbindelse med teoritimer og andre fag: *«da er det mer sånn til andre fag hvis vi skal for eksempel gjøre noe litt mer aktivt [...]»*

I friminutt

I forbindelse med friminuttene så blir uteområdet brukt på ulike måter. Det er flere elever som nevner de er på skatebanen og skater eller bruker sparkesykkel. På lekeplassen (Ø-6) ved siden av skateparken (M) var det også flere elever som nevnte de oppholdt seg og klatrer og lekte i friminuttene. Ut ifra intervjuene med elevene er det ballbingen (D) som er mest populær å bruke, i tillegg til å være utenfor klasserommet: «*På sommeren spiller vi ofte litt fotball i ballbingen og litt nede på asfalten her nede*» (det refereres til sletten utenfor vinduet hvor intervjuet holdes som er området ovenfor skulpturen) «*På sletta ved klasserommet vårt*». Basketballbanene nevnes også som et område elevene bruker i friminuttene, men ikke i like stor grad som ballbingen.

Men det var mange elever som sa de var inne i friminuttene og da oppholdt de seg rundt klasserommene eller i gangene: «*inne generelt, vi er ikke så mye ute*». «*Klasserommet, eller generelt rundt klasserommene, gangene*».

Sammendrag:

Skolen benytter seg av et idrettsanlegg til bruk i kroppsøvingstimer og skolens uteområde blir ikke brukt i denne sammenheng. Det er eventuelt i teoritimer at skolens uteområde kan bli tatt i bruk. Det er ballbingen og basketballbanene som blir nevnt som de mest populære områdene. Elevene oppholder seg også ofte rundt der de har klasserom og det ble rapportert at mange elever oppholder seg inne i friminuttene. Skateparken og lekeplassen var også områder som ble brukt av elevene, men ikke i like stor grad som ballbingen og basketballbanene.

Hvordan blir elevene involvert i planprosesser og bruk av skolens uteområder?

Gjennom elevrådet på skolen kan lærerne få tilbakemeldinger fra elevene om ønsker og forslag til forbedring av uteområde. Det ble tatt opp ønsker om flere benker og sitteplasser i elevrådet og dette skal bli satt opp til sommeren. Elevene mener det tar lang tid fra ønsker blir tatt opp i elevrådet til dette eventuelt blir gjort noe med. De mener også at de ikke får tid og muligheten til å komme med ønsker og forslag:

«Har ikke noe sånn tid på skolen til å gjennomgå det og det er derfor mange ikke får sagt det det egentlig trenger å ha på skolen som for eksempel: uteplasser eller kun apparater som snurrer».

Videre blir det sagt at de er usikre på om de vil bli tatt på alvor hvis de kommer med forslag om for eksempel nye basketballkurver:

«Vet ikke om de tar det seriøst at et par 8 klassinger kommer opp og sier vi må ha nye basketballbaner med en gang akkurat. Vet ikke helt om de prioriterer andre ting».

Til slutt forteller elevene at de ikke benytter seg så mye av elevrådet og er med på å påvirke hvordan uteområde er utformet: *«det er ikke så mye vi tar med videre til elevrådet, men det er litt av det som blir tatt med videre».*

Sammendrag:

Elevrådet gir elevene mulighet til å involvere seg og påvirke utformingen av uteområde, men de mener denne prosessen tar for lang tid og ønsker fortgang i dette. Det skal sies at elevene ikke benytter seg av denne muligheten i like stor grad som de kanskje burde. Det er også noe usikkerhet fra elevenes sin side om de blir tatt på alvor om de kommer med ønsker om for eksempel nye basketballkurver.

7.4.2 Ledelsesperspektiv Skole A:

Hvordan er lærerens og rektors syn på uteområdet?

Den læreren som ble intervjuet på denne skolen mente at uteområde var godt tilrettelagt for fysisk aktivitet. Uteområde består av en ballbinge, to basketballbaner, en skatepark, lekeplass og en liten gressbane med et fotballmål på. Læreren hadde dette å si om uteområde:

«Det er egentlig godt tilrettelagt for det, vi har en liten basketballbane, og vi har en ballbinge og volleyballbane og skatepark også har vi en liten fotball løkke. Så det er egentlig alle muligheter hvert fall på sommerhalvåret når det ikke er så mye snø. Så det er sånn sett gode mulighet for det».

Det er også muligheter til å benytte seg av plassen rett utenfor skolen, ned mot skulpturen (Ø.7). Dette området er asfaltert og gir elevene mulighet til forskjellige aktiviteter, men det ble hovedsakelig brukt til ensprett under observasjonene.

Hvordan blir uteområdet brukt?

I kroppsøvfaget

Skolens uteområde brukes lite i forbindelse med kroppsøving, istedenfor benytter skolen seg av et nærliggende idrettsanlegg, som ligger nedenfor skolen ifølge læreren.

«Skolens uteområde brukes nok ikke så mye i forhold til undervisning. Vi har jo konnerudhallen som vi bruker mye. Så bruker vi mye marka rundt, skiløyper og gressbaner og det som er».

Skolen leier for det meste de områdene de bruker til fysisk aktivitet og derfor har ikke skolen mye rådighet over disse områdene:

«vi leier jo stort sett områdene vi bruker til fysisk aktivitet. Så det er ikke så mye skolen råder over egentlig».

Det ligger også en idrettshall som er tilknyttet idrettsanlegget og det er denne skolen leier til å være inne, ettersom de ikke disponerer en egen gymsal.

I friminutt

Ut ifra intervjuet med læreren på skole A blir skateparken brukt mye av elevene på 8 trinn.

Det er hovedsakelig de yngste elevene som tar i bruk uteområde i friminuttene: *«I langfriminutt så er det hovedsakelig de yngre elevene som bruker uteområdene aktivt».*

Elevene på 10 trinn brukte volleyballbanen (G) mye før, men det ble holdt en fest rundt volleyballbanen og det endte med mye glasskår i sanden og dermed ble ikke volleyballbanen brukt mer:

«Men det er noen år siden det nå tror jeg, så var det noen ungdommer som hadde fest der så ble det så mye glass i sandvolleyballbanen».

Sammendrag:

Skolens uteområde brukes lite i forbindelse med kroppsøving, istedenfor brukes idrettsanlegget som ligger nedenfor skolen, i tillegg til områder rundt skolen. ettersom skolen leier de områdene de bruker så har de liten rådighet over disse. I friminuttene så er det hovedsakelig de yngste elevene som bruker uteområdet, men volleyballbanen ble brukt før det kom mye glasskår i sanden.

Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?

Lederperspektiv

Skolen jobber med å tilrettelegge for mest mulig fysisk aktive læringsmetoder i undervisningen, som eksempel glosestafetter. Skolen jobber mot at elevene skal opp fra stolen og bruke kroppen i teoritimene, slik at de ikke sitter stille store deler av skoledagen.

«Vi kan ikke ha det slik at unge mennesker sitter stille i 6 timer, så da må vi opp fra stolen. Da har vi sett på metoder som vi kan ta i bruk som medfører aktivitet i timene».

Skolen benytter profilering av klassene og elevene kan velge mellom tre typer linjer. Den ene er aktiv linjen, som har et økt fokus på fysisk aktivitet og elevene kan blant annet bli aktivitetsledere for barneskolene i område. På aktiv linjene blir klasserommene brukt i større grad enn de andre klassene til å være fysisk aktive i teoritimene og det er å bevege seg i timene i form av aktive læringsmetoder, som nevnt over. Det er ønsket at elevene ikke skal sitte stille i store deler av timen, men være i mer bevegelse.

7.4.3 Brukerperspektiv skole B

Først vil resultatene fra intervjuene med elevene bli presentert, etterfulgt av intervjuene med rektor og lærer.

Hva er elevenes syn på uteområde?

Positive synspunkter

Når elevene skulle fortelle hva som var positivt med deres uteområde ble det nevnt muligheten til å spille forskjellige ballidretter som fotball, basketball og volleyball. De har også mulighet til å spille frisbeegolf, noe som var positivt.

«Der er muligheter for å gjøre litt forskjellig. Man kan spille volleyball og fotball og basketball. Frisbeegolf».

«det er stort og fint. Vi har en fotballbane og en basketballbane».

Videre ble det sagt at uteområde tilbyr god plass til elevene, så elevene ikke står oppå hverandre: *«det er god plass og vi trenger ikke å stå helt tett i tett».* De har plass til å kunne prate sammen og sosialisere seg: *«Det er jo god plass til å prate sammen, sitte på tribunen om man vil det. Det er også ganske mye plass.»*

Negative synspunkter

Det som elevene mener er negativt med uteområde er at det er lite å gjøre i friminuttene. De har kun muligheten til å spille ulike ballidretter, og ikke noe mer enn det:

«det er litt lite å gjøre på skoleområdet i friminuttene og sånn.»

«Vi har ikke så mye valg akkurat. Det er ikke mye å gjøre, det er basketballbane, fotballbane og volleyballbane. [...] Men vi har ikke så mye vi kan bruke ute og det kan være grunnen til at vi ikke er så aktive ute».

Skolen har en fotballbane (C) som er tilgjengelig bak gymsalen, men underlaget på denne fotballbanen er et slags gummi underlag. Dette underlaget blir veldig glatt når det har regnet, dermed kan ikke fotballbanen brukes når underlaget er blitt vått. Dette ble nevnt som noe elevene skulle ønske var annerledes og at det var en gressmatte istedenfor et gummiunderlag.

«Selv om vi har fotballbane så er det ikke gressmatte og det er mange ganger vi ikke bruker den, spesielt hvis det regner da, eller om det regnet dagen før så er det fortsatt glatt på det, for det er ikke asfalt, men sånn gummi».

Det er også lenge siden det ble kjøpt inn nytt utstyr eller løstmonterte apparater. Det står noen bordtennisbord på uteområde og dette ble kjøpt inn før de elevene jeg intervjuet, begynte på denne skolen.

«Vi gikk ikke her da. Men de begynner å bli ganske ødelagte og gamle. Så jeg tror vi trenger nye. Nesten alt av utstyret er veldig gammelt, ødelagt og slitt alt sammen».

Til slutt ble det sagt at amfiet (Y) er slitt og gammelt, dette er også det eneste stedet elevene kan sette seg ned. De ønsker seg derfor flere sitteplasser og steder hvor de kan sitte og prate.

«[...] det er ikke så mange steder å sitte sånn egentlig. Man må veldig ofte stå eller være på den tribunen men der er litt sånn hard og slitt, så det hadde vært fint med litt flere benker eller noe sånt så man kan sette seg litt ned».

Sammendrag:

Uteområde gir rom for at elevene kan gjøre forskjellige aktiviteter og sosialisere seg uten at de er i veien for hverandre. Det negative med uteområde er at det er kun ball-relaterte apparater og fasiliteter. Det er lenge siden det ble kjøpt inn løstmontert utstyr og det er lite med benker og sitteplasser. Det er også en mangel på utstyr til elevene og underlaget på

fotballbanen bak gymsalen er ikke godt nok. Det blir veldig glatt når det har regnet og kan ikke brukes da.

Hva ønsker elevene seg av utstyr?

Det elevene på skole B ønsker seg av utstyr er mye av det samme som på skole A. Det er først og fremst bedre utstyr og mer utstyr som for eks. baller som er tilgjengelig for elevene å hente ut i friminuttene: *«Eller flere muligheter til å få tak i utstyr. For nå føler jeg at det ikke er så mye baller å få tak i.»* Det er også et ønske om benker og flere sitteplasser så elevene kan sitte ut og prate sammen: *«Skulle hatt sånne runde benker sånn at man kan sitte og prate.»*

Videre nevnes det husker og en bedre fotballbane: *«Eller at et sted hvor det frister å spille fotball, istedenfor sånn hard gummi».* Det er også et ønske om organisert aktivitet i friminuttene i form av for eks. aktivitetsledere: *«noen som leder an aktiviteter»* og at det er mer variasjon i læringsmetodene. Elevene ønsker seg også mer variasjon og flere måter å lære på, ikke bare sitte inne og lese og jobbe, men muligheten til å jobbe ute: *«Kan vi være ute og gjøre oppgavene på en forskjellig måte og variere på det.»*

Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?

Brukerperspektiv

I gjennomføringen av intervjuene var det en pågående kanonball turnering i friminuttene i gymsalen på skolen. Kampene varer i 10 minutter og denne turneringen vil vare i flere uker. Det er en gruppe elever fra 9 og 10 trinn som har ansvaret i regi av aktiv 365 for å organisere aktiviteter i matpausen:

«det er en gruppe fra 9 og 10 klasse som jobber i 365, som har ansvaret for å komme hit for å ha en aktivitet».

I teoritimene på sommeren hender det at noen klasser er ute og jobber:

«Vi hadde noen utetimer hvert fall D klassen, hvor vi satt ute og lærte istedenfor inne, fordi det var så varmt inne».

Det kan også bli gjennomført glosestafetter eller andre aktiviteter ute, alt etter hva læreren legger opp til. I forhold til friminuttene og organisering av utstyr, så tar det for lang tid for elevene å hente utstyr for å så sette i gang med aktiviteter og ønsker en bedre ordning på nettopp dette:

«det tar mye av friminuttet om vi må inn for å hente utstyr også gå ut igjen. Det tar sånn 5-10 minutter og da er det bare 20 minutter igjen og det er liten tid».

Til slutt ble det kommentert av en elev at de har ikke 60 minutter med fysisk aktivitet i løpet av skoledagen: *«vi har ikke 60 minutter om dagen i det hele tatt».*

Sammendrag:

Skolen har noen aktivitetsledere som samarbeider med aktiv 365 og planlegger og gjennomfører ulike aktiviteter i friminuttene. I teoritimene så blir det brukt glosestafetter og andre aktive læringsmetoder i tillegg til at klassene noen ganger kan være ute. I friminuttene så ønskes det en bedre ordning på utdeling av utstyr og for i dag tar dette for lang tid. Det er lite med aktivitet på skolen og det ble kommentert at det ikke er 60 minutter med fysisk aktivitet i løpet av skoledagen.

Hvordan bruker elevene mulighetene for fysisk aktivitet i skolens uteområder?

I kroppsøvfingsfaget

I kroppsøving blir uteområde brukt i varierende grad. Volleyballbanene (G) brukes i tillegg til fotball (C) og basketballbanen (Ø-9) bak gymsalen. Skolegården blir også brukt i kroppsøvingstimene til ulike aktiviteter. Skolen benytter seg av nærliggende fasiliteter, som for eks. en park som ligger like ved skolen. Det hender også at klassene løper langs elven og til Gulskogen i kroppsøvingstimene. *«Siden plasseringen av skolen så er vi ganske heldige fordi vi har elven rundt og kan bruke den til sånn løpeturer osv».*

I friminutt

I friminuttene blir uteområde til skolen brukt på forskjellige måter. Noen elever står i grupper og prater mellom skolebygningene: *«på fremsiden av skolen, mot blokkene. I skolegården der borte».* Andre elever oppholdt seg i kantinen og spiste der, før de går ut for å spille fotball, basketball eller volleyball: *«volleyball er vanligvis veldig populært, de er hele tiden opptatt de volleyballbanene der nede».* Men det var flest elever som sa de sto i grupper og pratet sammen i friminuttet:

«bare går rundt og snakker sammen»

«stå i grupper og snakke eller være på telefonen. Det er det som er mest vanlig».

Sammendrag:

Skolen bruker sitt eget uteområde i kroppsøvingstimene som blant annet volleyballbanene (G) og basketballbanene (Ø-9) i tillegg til nærliggende fasiliteter, ettersom skolen ligger veldig sentralt til. I friminuttene så er det forskjellige aktiviteter som volleyball og andre ballspill som er populært. Mobilen er også noe som er populært og blir brukt mye av elevene.

Hvordan blir elevene involvert i planprosesser og bruk av skolens uteområder?

Elevene på skolen kan gå til elevrådet med eventuelle ønsker og forslag og dette blir tatt med videre til rektor, men elevene mener de må mase for å komme igjennom med ønskene og forslagene sine:

«det er ikke prioritert her. Det er ikke så viktig, med mindre vi virkelig maser. [...] vi har mast om gardiner og nye dusjhoder, for de vi hadde før var skikkelig gamle. [...] men det tok kanskje 2 år på at vi fikk det, så det tar lang tid.

Det tar som sagt lang tid å få gjennomført ønskene og forslagene til elevene og de ønsker mer fortgang i dette: *«så det kan være vi spør nå også er det sånn, de som kommer etter oss som starter i 8 klasse neste år som får det».*

7.4.4 Ledelsesperspektiv skole B

Hva er lærerens og rektors syn på uteområdet?

Læreren på denne skolen mener at uteområdet kunne ha vært bedre tilrettelagt og det hadde vært ønskelig med større plass. Det ble bygget et relativt nytt område bak gymsalen som gir muligheter til å spille fotball, basketball/håndball og klatre i et klatretårn. Fotballbanen fikk et slags gummiunderlag og dette blir veldig glatt når det har regnet.

«Men det går ikke an å spille fotball der hvis det er regnet, da blir det mye knall og fall. Så det kunne ha vært bedre tilrettelagt.»

Det er et ønske om å ha kunstgress istedenfor, som vil gjøre at fotballbanen kunne ha blitt brukt mer, også når det har regnet. *«Å hatt kunstgress istedenfor, hadde vært veldig behjelpelig».*

Skolen har også to volleyballbaner (G) som ligger nedenfor skolebygning C i tillegg til en stor gressplen som ligger nedenfor skolebygning A. Denne plenen blir også brukt mye av elevene: *«så den plenen er jo mange som bruker, alt fra turning til litt sånt alternativt, badminton».*

Det er også en skatepark (M) som er bak skolebygning og denne blir også mye brukt av elevene. Men uteområde har et forbedringspotensial ifølge læreren.

Sammendrag:

Skolens uteområde kunne ha vært større med bedre tilrettelegging for variert fysisk aktivitet. Det er noen utfordringer ettersom området er fredet, med dette kommet det et større krav til innkjøp av løstmontert utstyr og tilrettelegging. Underlaget på fotballbanen (C) bak gymsalen er ikke spesielt godt tilrettelagt ettersom det blir glatt når det er vått. Volleyballbanene (G) og plenen som ligger nedenfor skolebygning A er godt tilrettelagt og gir elevene muligheter til forskjellige aktiviteter. Se (figur 1.)

Hvordan blir uteområdet brukt?

I kroppsøvfaget

Skolens uteområde brukes ikke så mye innad i kroppsøvingstimene, klassene trekker i større grad ut til nærmiljøet og benytter seg av andre fasiliteter som ligger i nærheten av skolen. Det ligger blant annet en park like ved skolen og denne blir brukt mye i kroppsøvingstimene: *«vi har jo den parken, den treningsparken rett nede ved. Ja den blir brukt, også opp mot øren brukt».* Det som er av skolens uteområde som blir brukt i kroppsøvingstimene er volleyballbanene (G) og området bak gymsalen, hvor basketballbanene (Ø-9) og fotballbanen (C), se (Figur 1.).

I friminutt

På sommeren er det veldig mye ballaktiviteter bak gymsalen på fotballbanen (C) og basketballbanene (Ø-9). Plenen på nedsiden av skolebygning A blir også brukt mye i tillegg til volleyballbanene (G): *«De er veldig populære de sandvolleyballbanene våre, de blir brukt hele vår, sommer og høst».*

Sammendrag:

Skolen benytter seg av nærmiljøet i kroppsøvingstimene blant annet en park som ligger like ved skolen. Det som blir brukt av skolens uteområde i kroppsøvingstimene er

volleyballbanene (G), basketballbanene (Ø-9) og fotballbanen (C). I friminuttene så er området bak gymsalen mye brukt i tillegg til volleyballbanene (G).

Hvordan tilrettelegges det for fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?

Rektor har sammen med elevrådet søkt om midler fra et investeringsfond til å kjøpe inn nytt utstyr og jobber med å få på plass en ny ordning på utstyret som kan brukes i friminuttene.

«Det som jeg har gjort sammen med elevrådet har søkt penger av et sånt investeringsfond, som har penger som kan brukes til litt baller og sånne ting som er lett tilgjengelige for eleven å bruke i friminuttene. Så det er noe vi skal samarbeide med nå til våren».

Skole B er blitt et fredet område og skolebygningene er vernet verdige, av denne grunn kan ikke skolen gjøre noen endringer på uteområde. Det er ca. 10-15 år siden det ble satt opp noen husker, som var det siste som ble gjort av endringer på skolens uteområde. Det er et relativt nytt område bak gymsalen, med fotballbane (C) og basketballbaner (Ø-9). Dette ble gjort i regi av kommunen og det er ikke en del av det fredete området. Det skolen kan gjøre av endringer på uteområde er innkjøp av løstmontert utstyr som: *«bordtennisbord, det er ting vi kjøper og har ansvaret for»*. Når det gjelder fastmontert utstyr så er det vei, natur og idrett som har ansvaret: *«Men du kan si fastmonterte tingene, basketball og de tingene har vei, natur og idrett som har ansvaret for»*.

Det er aktivitetsledere på skolen og i regi av aktiv 365, arrangerer aktivitetslederne aktiviteter i gymsalen i matpausen på skolen. Når intervjuene ble gjennomført pågikk det en kanonballturnering i matpausen.

«ja, det er noen i 10 klasse. Akkurat nå har de arrangert sånn kanonball turnering, de har laget kampoppsett og de dømmer og styrer i gymsalen. Så kommer det trinn for trinn og da blir det litt sånn gruppespill og sluttspill, så kåret en vinner til slutt. På sommeren så vil de gjerne arrangere litt volleyball turninger og sånn».

Aktivitetslederne fra denne skolen jobber også på barneskolene i øren området, hvor de bidrar i undervisningen i fysik. Skolen har lagt ned regler på hvor lenge elevene kan være inne i løpet av matpausen. Lengden på matpausen er på 45 minutter, hvor det første kvarteret skal alle elevene være inne og spise. I det neste kvarteret kan de velge om de vil være ute eller inne, mens i det siste kvarteret skal alle være ute. Dette gjelder om vinteren, men om sommeren skal alle elevene gå ut etter det første kvarteret med spising. Det er en egen ordning

for 10 trinn som kan velge om de vil være ute eller inne, men de kan ikke forlate skolens uteområde.

Sammendrag:

Rektor samarbeider sammen med elevrådet for å få kjøpt inn nytt utstyr og en ordning på utdeling av dette. Skolens område er fredet og det er derfor lenge siden det ble gjort noen endringer på uteområde og skolen kan kun kjøpe inn løstmontert utstyr. Det ble nylig laget et nytt anlegg bak gymsalen med fotballbane (C) og basketballbaner (Ø-9), (Figur1). I regi av aktiv 365 så er det aktivitetsledere på skolen som arrangerer ulike aktiviteter på skolen i tillegg til å jobbe på barneskolene i området. Skolen har også lagt ned regler på at elevene må være ute i deler av matpausen og kan ikke være inne hele friminuttet.

7.5 Sammendrag over resultatkapitlet

Utformingen på uteområdene til de utlagte skolene er relativt lik, hvor ball-relaterte baner og fasiliteter preger uteområdene, med ballbinge/fotballbane, basketballbaner og volleyballbaner. Uteområdene er også preget av mye asfalt som dekker store områder. Det er noen forskjeller mellom skolene, hvor skole A har en stor skatebane (M) og en fotballbane (C) (se figur 1), mens skole B har en huske (T), to volleyballbaner (G) og en håndballbane (Ø-9) (se figur 4). Standarden på fasilitetene på skole A er dårlig, hvor mange av fasilitetene som basketballbanene og ballbingen er slitt og dårlig. Størrelsen på uteområdene varierer riktig nok i størrelse, hvor uteområdet på skole A er 22 050 ²m, som er 44 ²m per elev, mens skole B sitt uteområde er på 12 900 ²m som er 36 ²m per elev. Det er viktig å nevne at det er 150 flere elever på skole A enn skole B.

Resultatene fra observasjonene viser at det en liten andel elever som er aktive i friminuttene og aktivitetene som blir utført er hovedsakelig ball-relaterte. Det blir spilt mye ensprett og basketball, og lite improvisert lek på skole A. Totalt var det 98 elever av 500 som var i aktivitet, hvor av disse var 20 jenter og 78 gutter og det var stort sett de samme elevene som var i aktivitet i hvert friminutt. De populære områdene ble brukt var ballbingen (D), basketballbanen (E1) og området ovenfor skulpturen (Ø-7), (se figur 1). På skole B var det igjen ball-relaterte aktiviteter, hvor ensprett, fotball, basketball og volleyball ble spilt. Det var noe mer improvisert lek på denne skolen hvor husken ble brukt og gressplenen nedenfor skolebygning A. totalt sett var det 117 av 350 elever som var aktive i friminuttene, hvor av

disse var 90 gutter og 27 jenter. De populære områdene som ble brukt mye var fotballbanen (C) og basketballbanene (Ø-9) bak gymsalen, (se figur 4).

Elevene ved de utvalgte skolene ønsker mer variasjon i apparater og fasiliteter på uteområdet og elevene ønsker seg mer utstyr som for eksempel baller og hoppetau. I tillegg til en bedre ordning på utdeling av utstyret. Standarden på ballbingen og basketballbanene på skole A er ikke god nok og elevene ønsker en bedring på dette. Underlaget på fotballbanen på skole B er ikke egnet for en utendørs fotballbane ettersom det blir glatt når det er vått. Elevene på skole A ønsker lengre friminutt, ettersom friminuttene på kun 5 minutter blir for kort. Det er ønskelig å ha 10-15 minutter mellom hver time istedenfor.

Uteområdene på de utvalgte skolene brukes i vekslende grad, hvor på skole A brukes det ikke i forbindelse med kroppsøvingstimene, mens på skole B blir det benyttet i større grad. Det er områdene fotballbanen, basketballbanene og volleyballbanen som blir brukt på skole B i forbindelse med kroppsøving. Rektor og kroppsøvingslæreren på skole B ønsker at uteområdet er bedre tilrettelagt, men det er utfordringer i forhold til at uteområdet er fredet. Underlaget på fotballbanen nevnes igjen som et stort forbedringspotensial. De utlagte skolene legger til rette for fysisk aktivitet på ulike måter, hvor skole A benytter aktive læringsmetoder i teoritimene, mens skole B arrangerer aktiviteter og konkurranser i matpausen i regi av aktiv 365.

Det er et elevråd på begge skolene som bidrar til at elevene kan komme med ønsker og forslag til nye apparater og være med å påvirke utformingen på uteområdet. Men elevene benytter seg ikke av denne muligheten i den grad de bør. Det er viktig å merke seg at elever ved de utvalgte skolene mener at å bruke elevrådet til å komme med ønsker og forslag til å påvirke utformingen på uteområdet tar for lang tid. Det er dermed ønskelig å få en fortløpende prosess i denne prosessen.

8.0 Diskusjon

8.1 Hvordan er skolens uteområde tilrettelagt for daglig fysisk aktivitet?

Utformingen av uteområdet til begge skolene er relativt lik. Det er stort sett de samme fasilitetene som er tilgjengelig å bruke: fotballbane/ballbinge, basketballbane, volleyballbane og skatepark. Med andre ord så er det mye ball-relaterte apparater som er tilgjengelig på ungdomsskolene og svært få apparater som appellerer til ikke ball-relaterte aktiviteter. Hvorfor er det slik og hvorfor er det ikke mer variasjon i apparatene på ungdomsskolen? Det kan henge sammen med læreplanen og Kirk (2010) sitt perspektiv om «mer av det samme», hvor fokuset ligger på innlæring av idrettsteknikker og idretter. Dette kan ha fått innvirkninger på hvordan utformingen av uteområdet er og derfor er det mye ball-relaterte apparater. Det kan også være andre grunner til at uteområdet er dårlig tilrettelagt for ungdommen. I følge (Limstrand, 2003) er uteområdene primært tilpasset 6-åringenes inntog i skolen på midten av 90-tallet og ikke dagens ungdom. Ettersom elevene på begge skolene mener at uteområdene er kjedelige og har lite med variasjon, så kan det være en dokumentasjon i det (Limstrand, 2003) hevder.

I forhold til anbefalingene fra rapporten til (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019) om størrelsen på uteområdene så dekker uteområdet til skole B dette med 36 m². På skole A derimot mangler det kun 1 m² per elev med 45 m² per elev. Hvorvidt dette har stor betydning er vanskelig å si, for det er ikke bare størrelsen på uteområdet som kan påvirke elevenes fysiske aktivitet i friminuttene. Det er også viktig å tenke på innhold og utforming. I rapporten blir det anbefalt at uteområdet skal ha et variert innhold som er tilpasset elevenes funksjonsnivå og alder. Innholdet i uteområdene til de utvalgte skolene er lite variert, hvor ball-relaterte apparater og fasiliteter dominerer. Det er dermed lite variasjon som er tilpasset elevenes ulike interesser og ikke minst kjønn. Det er klare forskjeller på interesser mellom gutter og jenter, og dette er ikke tatt i betraktning, (Limstrand, 2003; Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018). Elevenes ulike ferdighetsnivå er heller ikke tatt i betraktning, ettersom utformingen er veldig ensidig, og det er faste høyder på basketballkurvene for eksempel. Innholdet i skolens uteområde spiller en stor rolle i bruken, og er med på å påvirke elevenes fysiske aktivitet i friminuttene. (Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018)

Elevene mener at uteområdene er kjedelige og lite variert med dårlig standard på fasiliteter. Gjennom elevrådet har elevene muligheten til å påvirke utformingen av uteområdet og gjøre det mer appellerende og variert. Det var elever fra de utlagte skolene som mener at de ikke blir hørt av lærerne og at de ikke benytter seg av muligheten de har til å påvirke utformingen. Dette kan komme av at elevene synes det tar lang tid fra de kommer med forslag til dette blir vurdert og eventuelt gjennomført. Det er tross alt elevene som skal bruke uteområdet og derfor er det viktig at de kommer med forslag på mulige endringer som tilfredsstiller deres interesser og behov. Ved å gjøre dette så kan det bidra til at utformingen på uteområdet blir bedre og mer appellerende for elevene. Hvis elevene ønsker mer utstyr som hoppetau eller bedre standard på ballbingen eller basketballkurvene, er det viktig at lærerne tar elevenes meninger og forslag seriøst. Dette samsvarer med studien til (Limstrand, 2003; Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016), hvor elevene uttrykket et ønske om mer variasjon i apparater og mulighet til å ta del i fysisk aktivitet. I studien til (Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015) kom det frem at standarden på apparatene hadde betydning for fysisk aktivitet på lik linje med det som er presentert ovenfor, men dette var kun gjeldende for guttene.

8.2 Bruken av skolens uteområde

Uteområdene på begge skolene brukes mye på samme måte, men det var mindre aktivitet på skole A i forhold til skole B. På skole A var det en liten andel elever som deltok i aktiviteter i friminuttene. På skole A var det bare 98 av 500 elever (19%) som var aktive ute, mens på skole B var det flere elever som var aktive med 117 av 350 elever (33%). Det var først og fremst ball-relaterte aktiviteter som ble praktisert av elevene ved begge skolene. Blant annet så kom ensprett frem som den mest populære aktiviteten. Dette var veldig merkbart på skole A, hvor det var flest elever som spilte ensprett og det var de samme elevene som gjorde dette i hvert friminutt. Å spille basketball og fotball var også to andre aktiviteter som var populære blant de elevene som var ute. I tillegg ble det observert flere elever som i løpet av matpausen syklet eller gikk til butikken. Området som var mest brukt av elevene, var plassen mellom skulpturen og skolebygningen. Det var på dette området elevene spilte ensprett. Ballbingen og basketballkurvene ble også brukt, men i mindre grad. Funnene representert ovenfor stemmer overens med studien til (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016; Fjørtoft, Løfman, & Thorên, 2010) hvor det kom frem at ball-relaterte områder og aktiviteter var populært og at elever brukte friminuttene til å gå til en

matvarebutikk. I studien til (Fjørtoft, Löfman, & Thorên, 2010) kom det også frem at det var lite fysisk aktivitet blant 9 klassingene. Videre viser resultatene at elevene vil være inne for der er det internettilgang og de kan bruke mobilen og slappe av.

På skole B var ensprekken mindre populært, men det var flere elever som utførte andre aktiviteter som; å spille fotball, basketball og andre alternative aktiviteter som kasteleker eller å huske. Skole B hadde en regel på at alle elevene skulle være ute 15 minutter på vinteren eller 30 min på høsten, sommer og våren. Dette mener jeg kan ha klare påvirkninger på aktivitetsnivået i friminuttene. Det kan være enklere for elevene å ta del i aktiviteter når de vet de må være ute eller når de allerede er ute. De elevene som ikke var i aktivitet oppholdt seg som regel rundt skolebygningene i friminuttene. Det kan tenkes at dette var utenfor der de hadde klasserom. Dette var også gjeldende på skole A hvor de elevene som var ute oppholdt seg utenfor klasserommet, mens de som var inne var i klasserommet eller i gangene like ved klasserommet. Dette er også dokumentert i andre studier (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016; Mårtensson F. , et al., 2014; Fjørtoft, Löfman, & Thorên, 2010), hvor det var ball-relaterte aktiviteter og områder som var populære og elevene oppholdt seg mye rundt disse områdene. Elevene oppholdt seg også inne i skolebygningen eller i nærheten av klasserommet sitt, som vist andre i studier (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016).

På begge skolene var det også klare kjønnsforskjeller i valg av aktiviteter. Guttene spilte bare ball-relaterte aktiviteter med noen få unntak hvor noen skatet og det var også noen få jenter som deltok i dette. De fleste jentene drev med andre aktiviteter, som blant annet å huske eller improviserte leker. Dette kan sees i sammenheng med andre studier (Limstrand, 2003) og (Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018) som fant ut at det er klare forskjeller på interessene mellom gutter og jenter. Jentene ønsker mer sosial preget aktivitet, mens guttene ønsker ballaktiviteter og konkurransepreget aktiviteter. Dette gjenspeilet seg også i hva elevene ønsket seg av utstyr og aktiviteter, som blir snakket mer om i neste underproblemstilling.

Det er mye ball-idretter og aktiviteter i kroppsøving og i læreplanen, og dette kan ha satt sine spor. Elevene er vant med ball-relaterte aktiviteter fra kroppsøvingstimene og ser dermed ikke etter andre muligheter for fysisk aktivitet i skolens uteområder. Dette kan sees i samsvar med andre studier (Pawlowski, Andersen, Troelsen, & Schipperijn, 2016; Mårtensson F. , et al., 2014; Fjørtoft, Löfman, & Thorên, 2010) hvor det var populært med ball-relaterte aktiviteter. Dette kan sees i sammenheng med hva (Kirk, 2010) mener om fremtiden til

kroppsøvfaget. Jeg sikter først og fremst til «mer av det samme» senarioet som Kirk skriver om. Han mener at fokuset i kroppsøving ligger på å lære bort idrettsteknikker og ulike idretter, og dette vil ikke bli forandret med det første. Tilbudene og mulighetene i uteområdene er også begrenset og elevene blir ikke lært opp til å utnytte tradisjonelle «affordances» i miljøet. Det kan også være andre ting som spiller inn og påvirker hvilke aktiviteter elevene utfører i friminuttene, som for eksempel interesser og utviklingen av dagens samfunn. Blant annet så tar mobilen opp mye oppmerksomhet og dette var synlig blant elevene på ungdomskolene. Mobilen ble brukt mye på begge skolene hvor den tok mye fokus og kan ha en negativ effekt på aktivitetsnivået. Interessene spiller også inn som nevnt tidligere og det er klare forskjeller på hva jenter og gutter ønsker. Det skjer også en utvikling blant elevene når de går fra barneskolen til ungdomsskolen. Her utviklet de seg videre og går fra å være barn til ungdom. Dette kan være med å endre kulturen og samfunnet på ungdomsskolene, og det er ikke den samme kulturen som på barneskolen, hvor elevene er ute og leker. Det er studier som viser at det er mye aktivitet på barneskolen, men med en gang de kommer over til ungdomsskolen blir det en merkbar nedgang. Som vist i studien til (Limstrand, 2003) og (Steene-Johannessen, et al., 2019). Interesser kan også være med på å endre aktivitetsvanene til elevene. (Limstrand, 2003)

8.3 Hvilke potensielle muligheter for fysisk aktivitet finnes i skolens uteområder?

Som nevnt i teorien om «affordances» så skilles det mellom aktualiserte og potensielle «affordances» og skolens uteområde innehar begge delene. Først og fremst på grunn av utformingen og mye ball-relaterte apparater og fasiliteter, tilbyr uteområde aktiviteter som er ballpreget som fotball eller basketball. Dette vil være de aktualiserte «affordances» ettersom det er dette elevene først og fremst gjør av aktiviteter i friminuttene, som nevnt i bruken av skolens uteområder. De potensielle «affordances» er de mulighetene for fysisk aktivitet elevene ikke benytter seg av. Som beskrevet i «bruken av skolens uteområde» over, så er det hovedsakelig ball-relaterte aktiviteter som elevene gjør i friminuttene. Skole A sitt uteområde innehar mange potensielle «affordances» for aktiviteter som ikke er ball-relaterte, ved en fotballbane som ikke er i bruk og flere fine områder med trær og gress som kan bli brukt til mye forskjellige aktiviteter. Ettersom fotballbanen er et flatt område med mykt underlag, så tilbyr det muligheten for mange forskjellige aktiviteter som ulike kaste- og løpe-leker som lille per i midten eller andre aktiviteter som sisten og lignende. Fotballbanen har mange

potensielle muligheter for fysisk aktivitet og det er også rom for å gjøre endringer på området for å tilpasse det til andre typer aktiviteter. Fotballbanen kunne ha blitt gjort om til en skikkelig fotballbane eller bli gjort om til en sykkelbane for eksempel. Det kunne også ha blitt laget en balanseline og et område hvor elevene kan sosialisere seg og være i aktivitet. Som vist i studien til (Mårtensson F. , et al., 2014) kan konstruerte elementer sammen med grøntområder bidra til økt aktivitet og dette området passer utmerket til nettopp dette. Lekeklassen som ligger nedenfor skatebanen (se figur 1) er også et område som innehar mange potensielle muligheter for fysisk aktivitet. Det er et klatrestativ der og ulike gjenstander som snurrer rundt og balansestenger som inviterer til ulike aktiviteter, men disse ble ikke brukt. Hvorfor dette ikke området ikke ble brukt kan sees i sammenheng med det som ble funnet ut i forskningen til (Limstrand, 2003), at skolegårdene ikke er tilpasset ungdommen. Videre er det grøntområder med gress og trær som strekker seg fra høyre side av skolen og rundt på nedsiden av skolen som gir rom for sosiale aktiviteter og lek på mykt underlag (se figur 1) De asfalterte områdene rundt skolen gir rom for ball aktiviteter som ensprett, noe de ble brukt mye til, men også til sykling eller andre aktiviteter hvor det trengs et mer fast underlag.

Skole B sitt uteområde innehar færre av de potensielle mulighetene for fysisk aktivitet enn skole A. Dette kommer først og fremst av at dette er en typisk byskole med et mindre uteområde og med boligområder rundt skolen, og at skolens uteområde er fredet. Men det er noen potensielle muligheter for fysisk aktivitet som ikke er ball-relaterte som er på uteområdet. Det er en stor gressplen som ligger nedenfor bygging A som innehar potensielle muligheter for fysisk aktivitet. Dette området har også blitt benyttet til ulike aktiviteter som nevnt under «bruken av skolens uteområde», hvor noen jenter brukte området til en improvisert kastelek. Denne gressplenen gir rom for mange forskjellige aktiviteter ettersom den er flat og er relativt stor. Dette kan være ulike aktiviteter som sisten, ulike kaste leker, improviserte aktiviteter og leker og sosiale aktiviteter. Det er også noen frisbeegolf mål på denne gressplenen som gir rom for alternative aktiviteter. Disse blir ikke brukt av elevene, grunnet at de står for nærme hverandre og er lite utfordrende. Utenom denne gressplenen er det svært få områder med potensielle muligheter for fysisk aktivitet. På aktivitetsområdet bak gymsalen (se figur 4) ligger det en liten lekeplass med et lite klatrestativ til venstre for fotballbanen med sand rundt, som gir rom for klatring og ulike aktiviteter, men som aldri ble observert at ble brukt. Klatrestativet og frisbeegolf målene er gode forsøk på nye muligheter for fysisk aktivitet, men plasseringen passer ikke inn og appellerer ikke til ungdommen. De

asfalterte områdene rundt skolebygningene kan brukes til alternative aktiviteter hvor det krever et mer fast underlag som å hoppe hoppetau, sykling eller andre improviserte aktiviteter. De resterende aktivitetsområdene gir rom for veldig spesifikke aktiviteter som volleyballbanene for eksempel eller aktivitetsområdet bak gymsalen på skole B, hvor fotballbanen og basketballbanen ligger. Disse områdene inviterer til fotballpreget- og basketballpreget aktiviteter.

I intervjuene med elevene var det klart at elevene ønsket mer av det samme, altså flere ball-relaterte aktiviteter og utstyr. Dette er som sagt de aktualiserte «affordances», ettersom det er ball-relaterte aktiviteter som elevene først og fremst gjør i friminuttene. Forklaringen på dette kan sees i sammenheng med Kirk (2010) og perspektivet om «mer av det samme». Ettersom det er et fokus på praktisering av ulike idretter og gjerne ballidretter i kroppsøving, er elevene vant med dette og vet ikke om andre muligheter for fysisk aktivitet på skolens uteområde. Derfor søker de etter noe de har gjort før og kjenner fra før gjennom kroppsøvingfaget.

Ut ifra bruken av uteområdene så kan det virke som at jentene er flinkere til å benytte seg av de potensielle mulighetene for fysisk aktivitet. Guttene spiller som regel ball-relaterte aktiviteter, mens jentene er flinkere til å gjøre mer alternative aktiviteter. Et eksempel på dette var noen jentene som lekte «lille per i midten» og en annen improvisert kastelek på gressplenen nedenfor bygning A på skole A i matpausen. Dette ble observert i to av de fire dagene med observasjoner på denne skolen. Det kan også hende at uteområdene er bedre tilpasset guttene og ball aktiviteter som nevnt i studien til Limstrand, (2003) og Jansson, Abdulah, & Eriksson, (2018), og jentene blir derfor «tvunget» til å se etter andre muligheter for fysisk aktivitet.

8.4 Hvordan kan daglig fysisk aktivitet tilrettelegges på ungdomstrinnet?

Som nevnt tidligere i diskusjonskapitlet under «hvordan er skolens uteområde tilrettelagt», kommer det frem at uteområdene til de utvalgte skolene domineres av ball-relaterte apparater og fasiliteter. Tilretteleggingen av uteområdene er for ensidig og ikke tilpasset jentene, elevenes interesser eller ferdighetsnivå. Uteområdene er for idrettsfokuserte og tilrettelagt for kun idrettsspesifikke aktiviteter og leker. (Limstrand, 2003; Jansson, Abdulah, & Eriksson, 2018) Dette kan samsvare med hva Kirk (2010) har skrevet om, at kroppsøvingfaget er for idrettspreget, og som jeg har skrevet tidligere at dette henger sammen med bruken av uteområdet og tilretteleggingen. Den kroppslige læringen elevene vil få gjennom aktiviteter ute i friminuttene i uteområdene, blir for ensidig og idrettsfokusert. Læring skjer alltid i en kontekst med omgivelsene (Fjørtoft, 2016), men på disse uteområdene skjer dette vesentlig mest gjennom ball-relaterte aktiviteter. Dermed vil elevene kun lære å kaste- eller sparke en ball. Bevegelseskompetansen til elevene blir veldig begrenset og ensidig. Gjennom en «radikal endring» av tilretteleggingen av uteområdet, så kan elevene oppnå en bredere bevegelseserfaring og få flere utfordringer for fysisk aktivitet i skolehverdagen. (Kirk, 2010) dette kan gi muligheter for mer allsidig aktivitet og økt bevegelseslyst.

Andre alternative aktiviteter kan være å gjøre om fotballbanen på skole A (se figur 1) til et aktivitetsområde, med naturelementer som foreslått fra rapporten til (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019). Det kan også bli laget en balanseline sammen med en hinderløype for eksempel. Dette er aktiviteter som videreutvikler elevenes fysiske kompetanse og elevene lærer å se etter «affordances» i omgivelsene. Dette er også apparater som er tilpasset elevenes ulike funksjonsnivå gjennom ulike vanskelighetsgrader i hinderløypen. På skole B er det færre potensielle muligheter for fysisk aktivitet, men gressplenen nedenfor bygning A (se figur 4) innehar mulighet for aktiviteter som krever et mykt underlag. Det går også an å kjøpe inn mer løstmontert utstyr som kan benyttes her som eksempel badminton utstyr eller slakk linje, i tillegg til egnede naturelementer for klatring og balanse.

▪ Brukerperspektiv

Elevene på skole A savner mer fysisk aktivitet og aktivitetsmiljø i skolehverdagen. Elevene påpeker at friminuttene blir for korte og det gjelder spesielt det 5 minutter lange friminuttet på skole A, på lik linje med (Fjørtoft, Löfman, & Thorén, 2010). Det er for kort tid til at elevene kan rekke å gå ut og sette i gang med aktiviteter før de må inn igjen. Det var et sterkt ønske om lengre friminutt og ha friminutt mellom hver time som varer i 10-15 minutter. Dette vil tillate at elevene rekker å sette i gang med aktiviteter i friminuttene. Mobilen blir nevnt av elever på begge skolene som en populær ting å bruke, men det er vel ganske innlysende at den har en negativ effekt på den fysiske aktiviteten i friminuttene.

«Selv om det ikke er regler, er det flere ting en skole skal huske på når de planlegger en skoledag. Det viktigste er at både voksne og elever trenger pauser. Elevene skal ha så mye pause som de trenger for å få frisk luft, være i fysisk aktivitet, og spise minst ett skikkelig måltid i løpet av dagen». (Barneombudet, u.d.)

Så her vill en endring på friminutt lengde (da nødvendigvis initiert av skolens ledelse, evt. elevråd) direkte medføre til mindre mobil bruk til fordel for økt fysisk aktivitet.

▪ Elevmedvirkning

På lik linje med studien til (Haug, Torsheim, & Samdal, 2008) ønsket elevene flere muligheter for fysisk aktivitet og bedre og mer utstyr. Dette var gjeldende for begge skolene, men spesielt skole A. Som vist i studien til (Morton, Atkin, Corder, Sucrcke, & Sluijs, 2015) har mangel på eller apparater i dårlig stand en negativ effekt på fysisk aktivitet. Det var også ønsket om mer organisert aktiviteter i form av aktivitetsledere. Ved å ta i bruk aktivitetsledere så kan dette være på med på å motivere elevene til å ta turen ut og bli med på forskjellige aktiviteter og ikke forbli inaktive. Det er ikke nødvendigvis kun den nye generasjon som trenger dette, men jo eldre man blir jo mer organisert aktivitet er det kanskje behov for. Dette kan sees i sammenheng med (Limstrand, 2003) og funnene hans, som kan tyde på at ungdommer forblir aktive i en større grad når det er organisert aktivitet, også i økende alder. Hvis utviklingen går mot mer organisert aktivitet, så er det lite forskning rundt dette og innvirkningene dette har på elevene. I forhold til «*affordances*» så kan mer organisert aktivitet inn i skolen påvirke dette i negativ forstand. Dette er fordi elevene vil bli enda mer vant med å bli instruert og de benytter seg i mindre grad av utforskende eller eksperimenterende aktiviteter. Dette kan føre til at

elevene ikke klarer i like stor grad å se mulighetene omgivelsene har og benytte seg av dette. (Kjønniksen, 2018)

Det er også en klar forskjell mellom gutter og jenter (Limstrand, 2003). Guttene ønsker ballrelaterte og mer konkurransepreget aktiviteter, mens jentene ønsker mindre konkurransepreget aktiviteter, som for eksempel å gå turer, sitte og sole seg eller prate sammen. Dette er også likt med studien til (Haug, Torsheim, & Samdal, 2008) hvor funnene tyder på at elevene ønsker mer fysisk aktivitet, og at gutter og jenter har forskjellige interesser og ønsker. Dette ble også klart gjennom observasjonene, der guttene og jentene utførte forskjellige aktiviteter. Det var ikke mange jenter som spilte fotball, men istedenfor utførte alternative aktiviteter. Det kan være et behov om mer organisert aktivitet på ungdomsskolen og ikke egenorganisert aktivitet. Som nevnt tidligere i utformingen av uteområdet, så kan det virke som at uteområdet er mer tilrettelagt for gutter enn jenter.

Elevene vil heller være inne for der er det internettilgang og de kan bruke mobilen og de kan sitte og slappe av. Friminuttene er også for korte og elevene må bruke mye av tiden i friminuttet til å hente ut utstyr. Ved å ha lengre friminutt så kan elevene være i mer aktivitet og de rekker å sette i gang med aktiviteter. På skole A er det ett 5 minutter friminutt og dette blir for kort til at elevene kan sette i gang med aktiviteter. På denne tiden rekker de ikke å gå ut for å så sette i gang med aktiviteter. På skole B må elevene bruke mye av tiden av friminuttene til å hente ut utstyr og etterlyser en raskere ordning på dette.

Til slutt vil jeg trekke frem noen urovekkende svar fra noen av elevene på skole A. De fikk spørsmålet om hva som skulle til for at de skulle bli mer aktive i friminuttene. Elevene svarte at det ville ikke være store endringer, og de ville være inne og være på mobilen uansett hva de fikk av apparater og utstyr. Dette er en stor utfordring for fremtidens skole og tilrettelegging for fysisk aktivitet i skolehverdagen. En ting man kunne trekke frem kan hende lærerens rolle i friminuttene. Kunne man tenke seg at lærere kunne bruke litt tid til å organisere for fysisk aktivitet og ikke bare tenke friminutt som pause i egen arbeidssituasjon? Kanskje i starten av skoleåret?

9.0 Konklusjon

Hovedproblemstillingen for denne studien: «*Hvordan kan skolens uteområde brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?*» er dokumentert og analysert gjennom kartlegging, observasjoner og intervju på to ungdomsskoler i Sør-Øst-Norge. Uteområdenes utforming og potensialer ble kartlagt og beskrevet, og hvordan uteområdene brukes og kan brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. Resultatene viser at uteområdene er kjedelige, i dårlig stand, lite variasjon og lite motiverende for elevene. Det er i hovedsak tilrettelagt for ball-relaterte aktiviteter og leker, og bruken av uteområdene er deretter, hvor det er primært ball-relaterte aktiviteter. Videre er det vist at uteområdene er mer egnet for gutter enn jenter og det er en liten andel elever som er fysisk aktive i friminuttene. Uteområdene har et potensial til å fremme fysisk aktivitet og fremme et livslangt bevegelsesperspektiv. Resultatene tyder på at dette ikke er tilfellet og potensialet uteområdene innehar ikke blir utnyttet i den grad det bør, og skolens uteområde er ikke med på fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. Dette kommer av et idrettspreget kroppsøvfingsfag og elevenes mangel på å kunne se «affordances» i omgivelsene. Det er også en mangel på klare retningslinjer på utformingen av skolens uteområder.

Elevene viser en positiv motivasjon for mer fysisk aktivitet og et ønske om bedre uteområder og større variasjon i apparater og fasiliteter. Elevene har en mulighet til å ytre sine meninger og komme med ønsker og forslag, men dette blir ikke unyttet i den grad det kanskje bør. Det er viktig for elevene å unytte denne muligheten, ettersom de kan bidra til å påvirke utformingen av uteområdet til det bedre.

10.0 Veien videre

Det er utarbeidet anbefalinger om innhold i skolens uteområde og størrelse i rapporten til (Thorén, Norbø, & Ottesen, 2019). Dette er gode anbefalinger som bidrar til et mer variert uteområdet og med god nok plass til at elevene kan utfolde seg i varierte fysiske aktiviteter. Anbefalingene bør tas i betraktning for utbedring av skolens uteområde. Basert på resultatene fra denne masteroppgaven, er det interessant å utarbeide tiltak for skolens uteområder for å forbedre mulighetene for fysisk aktivitet. Dette bør sees i sammenheng med elevens alder og kjønn, slik at uteområdene tilpasses elevenes forutsetninger og behov.

Videre bør det legges vekt på tiltak som kan bidra til å heve forståelsen for hvor viktig fysisk aktivitet er blant elevene i grunnskolen. Dette og en endring av praksis og læring i kroppsøvningsfaget i tråd med den nye lærerplanen, kan bidra til en mer hensiktsmessig bruk av skolens uteområde. Målet er å oppnå en bredere kunnskap og forståelse for betydningen av skolens uteområder for elevenes kroppslige læring og fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Litteraturliste

- Andersen, B. H., Klinker, D. C., Toftager, M., Pawlowski, S. C., & Schipperijn, J. (2015). Objectively measured differences in physical activity in five types of schoolyard area. *Landscape and urban Planning*, 134, ss. 83-92.
- Andersen, B. H., Pawlowski, S. C., Scheller, B. H., Troelsen, J., Toftager, M., & Schipperijn, J. (2015). *Activating schoolyards: study design of a quasi-experimental schoolyard intervention study*. Hentet fra BMC Public Health: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1828-9>
- Anderssen, S. A., Kolle, E. S.-j., Jostein, Ommundsen, Y., & Andersen, B. L. (2008). *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/711/Fysisk-aktivitet-blant-barn-og-ungdom-resultater-fra-en-kartlegging-av-9-og-15-aringer-IS-1533.pdf>
- Aradi, R., Halvorsen, T. k., & Fjørtoft, I. (2016). The urban landscape as affordance for adolescents' everyday physical activity. *Landscape Research*, 41, ss. 569-584.
- Aubert, V. (1985). *Det skjulte samfunn*. oslo : Universitetsforlaget.
- Bahr, R. (2018, November 23). *Fysisk aktivitet*. Hentet fra Store Medisinske Leksikon: https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet
- Barneombudet. (u.d.). *Skoletimer og friminutt*. Hentet fra Barneombudet: <https://barneombudet.no/dine-rettigheter/pa-skolen/hvor-lang-skal-en-skoletime-og-friminutt-vaere/>
- Berg, U., & Mjaavatn, P. E. (2009, Juni 1). *Aktivitetshåndboken*. Hentet fra Helsedirektoratet: <https://helsedirektoratet.no/Documents/Publikasjonsvedlegg/IS-1592-aktivitetshandboken-kapittel-3-barn-og-unge.pdf>
- Bø, K., Jacobsen, B., & Sjøgaard, A. J. (2000). En oversikt over norske studier – hvor. *Den norske legeforening*, s. 15.
- Currie, C., Molcho, M., Boyce, W. H., & Torsheim, T. R. (2008). Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Social science & medicine*(6), s. 7.
- Curtner-Smith, M. D. (1999, Mars 01). The More Things Change the More They Stay the Same: Factors Influencing Teachers' Interpretations and Delivery of National Curriculum Physical Education. *Sport, Education and Society*, ss. 75-97.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode*. Oslo: Universitetsforlaget .
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgavekriving*. Gyldendal.
- Dave, H. V., Sanne I, D. v., Schipperijn, J., Nanne K, d. V., Jansen, W. J., & Kremers, P. J. (2017, Mai 29). A Multicomponent Schoolyard Intervention Targeting Children's Recess Physical Activity and Sedentary Behavior: Effects After 1 Year. *Journal of physical activity & health*, ss. 866-875. Hentet fra <https://journals.humankinetics.com/doi/full/10.1123/jpah.2016-0656>

- Engelsrud, G., & Borgen, J. S. (2015, Januar 29). *Kroppsøvingfaget som skolefag - 30 år frem i tid*. Hentet fra Norges idrettshøgskole: <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/engelsrud-gunn/kroppsovingfaget-som-skolefag-30-ar-frem-i-tid/>
- (1998). *European Conference on Initiatives to Combat School Bullying*. London.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbogforlaget.
- Fjørtoft, I. (2000). *Landscape as playscape : learning effects from playing in a natural environment on motor development in children, PHD*. Oslo: Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. *Children Youth and Environments, 14*, ss. 21-44.
- Fjørtoft, I. (2009). Læringslandskap : hvordan fysiske omgivelser fremmer fysisk aktivitet, lek og læring. I T. B. Johansen, R. Høigaard, & j. Besse, *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (ss. 117-129). Høyskoleforlag .
- Fjørtoft, I. (2016). *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. (I. Kvikstad, Red.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Fjørtoft, I., & Sageie, J. (2000). The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and Urban Planning, 48*, ss. 83-97.
- Fjørtoft, I., Kjønneksen, L., & Støa, M. E. (2018). *Barn - unge og fysisk aktivitet, Operasjonalisering av anbefalingene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge i alderen 0-18 år*. Notodden: USN. Hentet fra Oria.no: https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2578038/2018_12_Fjortoft.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B., & Sageie, J. (2009, Desember 15). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning, 93*, ss. 210-217.
- Fjørtoft, I., Löfman, O., & Thorên, h. K. (2010). Schoolyard physical activity in 14-year-old adolescents assessed by mobile GPS and heart rate monitoring analysed by GIS. *Scandinavian Journal og public Health, s. 11*.
- Fredriksen, P. M., & Pettersen, S. A. (2000). Fysisk aktivitet og fysisk yteevne hos barn og unge. *Norske legeförening, s. 9*.
- Gibson J, J. (2015). *The ecological approach to visual perception*. Psychology Press.
- Gibson, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton M ifflin Company.
- Grahn, P. (1997). *Ute på dagis*. Alnarp: Movium, sekretariatet för den yttre miljön, Sveriges lantbruksuniversitet.
- Halvorsen, K. (1996). *Forskningsmetode for helse- og sosialfag: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Cappelen akademiske forlag .
- Hamer, b. (Regissør). (2003). *Salmer fra kjøkkenet* [Film].

- Haug, E., Torsheim, T., & Samdal, o. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behaviour in school-aged children study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, s. 10. Hentet fra <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-5-47>
- Heft, H. (1988, Oktober 1). Affordances of children's environments: A functional approach to environmental description. *Children's Environments Quartely*, 5, ss. 29-37.
- Helsedirektoratet . (2016, Juli 1). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Hentet fra Helsedirektoratet : <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet . (2019). *Fysisk aktivitet for barn og unge*. Hentet fra Helsedirektoratet : <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag>
- Jansson, M., Abdulah, M., & Eriksson, A. (2018, Mars). Secondary school students' perspectives and use of three school grounds of varying size, content and design. *Urban Forestry & Urban Greening*, 30, ss. 115-123. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866717301796>
- Jansson, M., Sundevall, E., & Wales, M. (2016). The role of green spaces and their management in a child-friendly urban village. *Urban Forestry & Urban Greening*, 18, ss. 228-236.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelige metode*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Jordet, N. A. (2008). *Nærmiljøet som klasserom: uteskole i teori og praksis*. Cappelen akademiske forlag .
- Jordet, N. A. (2012). *Klasserommet utenfor: tilpasset opplæring i et utvidet læringsrom*. Cappelen damm akademiske .
- Kerlinger, F. N. (1979). *Behavioral research*. New York: Holt, Rhineheart, & Winston.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION REVIEW*(3), ss. 239-255.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Kjønniksen, L. (2018, mai 26). *Hva skal den daglige fysiske aktiviteten i skolen være?* Hentet fra Forskning.no: <https://forskning.no/kronikk-pedagogiske-fag-skole-og-utdanning/hva-skal-den-daglige-fysiske-aktiviteten-i-skolen-vaere/1158318>
- Kleven, A. t., Hjordemaal, F., & Tveit, K. (2018). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kolle, E., Steene-Johannessen, Sävfenbom, R., A. Anderssen, S., & m.fl, M. G. (2019). *Forsøk med økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet*. Hentet fra Utdanningsdirektoratet: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/forsok-med-okt-fysisk-aktivitet-pa-ungdomstrinnet/>

- Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B. H., & Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/710/Fysisk-aktivitet-blant-%206-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011-IS-2002.pdf>
- Kolle, K. &.-J., Sävfenbom, R., Anderssen, S. A., & m.fl. (2019, April 23). *Forsøk med økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet*. Hentet fra Udir: <https://www.udir.no/contentassets/00554e6be9104daeb387287132cef1e0/sluttrapport-scim.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen*. Hentet fra Lovdata: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#KAPITTEL_11
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Gyldendal .
- Kvam, M. (2016, 05 10). *Mirakelkur for kropp og sinn*. Hentet fra Norsk Helseinformatikk : <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-generelle/fysisk-aktiv-hvorfor-mirakelkur-for-kropp-og-sinn/>
- Kyttä, M. (2004). The extent of children's independent mobility and the number of actualized affordances as criteria for child-friendly environments. *Journal of Environmental Psychology*, 24, ss. 179-198.
- Limstrand, T. (2000). *Ut er in? en kartlegging av uteaktivitet i barnehager, SFO og grunnskoler i Nordland*. Bodø: Salten Friluftsråd.
- Limstrand, T. (2003). *Tarzan eller sytpei? : en undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet*. Bodø: Nordland Fylkeskommune.
- Liukkonen, j., Auweele, Y. V., Vereijken, B., Alfermann, D., & Theodorakis, Y. (2007). *Psychology for physical educators, Student in focus*. Human Kinetics.
- Locke, L. F. (1992). Changing secondary school physical education. *Quest*, ss. 361-372.
- Locke, L. F. (1992, Desember 01). Changing secondary school physical Education. *Quest*, ss. 361-372.
- Morton, K., Atkin, A., Corder, K., Sucrcke, M., & Sluijs, E. v. (2015). Pediatric Obesity/Public Health. *Obesity Reviews*, 17, ss. 142-158.
- Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken: en studie av utenomhuslek på førskolegården*. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.
- Mårtensson, F., Jansson, M., Johansson, M., Raustorp, A., Kylin, M., & Cecilia, B. (2014). The role of greenery for physical activity play at school grounds. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13, ss. 101-113.
- Mårtensson, F., Jansson, M., Johansson, M., Raustorp, A., Kyling, M., & Boldemann, C. (2014). The role of greenery for physical activity play at school grounds. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13(1), ss. 103-113. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866713001003?via%3Dihub>
- Norgeskart. (u.d.). *Norgeskart*. Hentet fra <https://www.norgeskart.no/#!?project=seeiendom&layers=1002,1015&zoom=4&lat=7197864.00&lon=396722.00>

- Omundsen, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving – et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 97(2), ss. 155-166.
- Owe, K., Ekelund, U., & Ariansen, I. (2017, September 27). *Fysisk aktivitet i Norge*. Hentet fra Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/#om-artikkelen>
- Pawlowski, S. C., Andersen, B. H., Troelsen, J., & Schipperijn, J. (2016, Februar). *Children's Physical Activity Behavior during School Recess: A Pilot Study Using GPS, Accelerometer, Participant Observation, and Go-Along Interview*. Hentet fra Plos One: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148786>
- Posthold, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasustudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Reilly, J., Jackson, D. M., Montgomery, C. K., Slater, M., Grant, S., & Praton, J. (2004, Januar). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *The Lancet*(363), s. 2.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., & Teisk, J. W. (2007, Mai). Long-term effects of a playground markings and physical structures on childrens recess physical activity levels. *Preventive Medicine*(44), s. 4.
- Sammarbeidsprosjekt mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder. (2006). *Aktive ute*. Norge: Kristiansand Kommune.
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, M. E., Andersen, D. I., Andersen, K. O., . . . Dalene, E. K. (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge*. Norges Idrettshøgskole . Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Sæther, M. (2014). *Kreativ ute, Barnehagepedagogikk med uteområdet som læringsarena* . (L. T. Hagen, Red.) Fagbokforlaget .
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2011). *Research methods in physical activity* . Human Kinetics .
- Thoren, K. H. (2003, November). *Skolens Utearealer*. Hentet fra Helsedirektoratet : https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/skolens-utearealer-om-behovet-for-arealnormer-og-virkemidler/Skolens%20utearealer%20%E2%80%93%20om%20behovet%20for%20arealnormer%20og%20virkemidler.pdf/_/attachment/inline/6498590a-bc28-47f1-bc17-74a43792f74b:19a
- Thorén, K. H., Norbø, E., & Ottesen, I. (2019, September). *Rapport om uteområder i skoler og barnehager*. (K. H. Thoren, Red.) Hentet fra Utdanningsdirektoratet: http://www.skoleanlegg.utdanningsdirektoratet.no/uploads/Artikler_vedlegg/Uteareal/nmbu-skolerogbarnehager-spreads-web.pdf
- Utdanningsdirektoratet . (u.d.). *Kompetansemål etter 10. årssteget*. Hentet fra Utdanningsdirektoratet : <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Kompetansemal/kompetansemal-etter-10.-arssteget>

Utdanningsdirektoratet. (2019, Mars 18). *Læreplan i kroppsøving*. Hentet fra Udir.no:
<https://hoering.udir.no/Hoering/v2/342?notatId=682>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy, throughtout the lifecourse*. Routlegde .

Whitehead, M. (2014). Physical literacy, kroppsøvingsfaget og kroppsøvingslæreren. I I. M. Vingddal, *Fysisk aktiv læring* (ss. 81-94). Gyldendal.

World Health Organization . (2018, Februar 23). *Physical activity*. Hentet fra World Health Organization : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Vedlegg 1: Skjema for kartlegging av landskapet

Skjema 1

REGISTRERING AV SKOLEGÅRDENS AREALER

Skole:	Antall elever:
Kontaktperson:	
Telefon:	
Epost:	

Fylles ut av kommunen:

Størrelse på skolegården:	m ²
---------------------------	----------------

A. Registrering av skolegårdens underlag

Bruk utlevert kart – ”skjema 1 – skolegård”. Ta det med deg ut, når registreringen gjøres. Sitt ikke inne og stol på at du har alle detaljer i hodet. Inntegning av baner, anlegg, lavo og annet som ikke er målsatt på kartet, må gjøres så nøyaktig som mulig.

Se karteksempel fra Haumyrheia skole.

Oppgave:

1. Tegn en **blå** strek som markerer skolegårdens yttergrense.
2. Tegn inn merkede løyper / løypeutgangspunkt med hel **rød** strek – på kartet.
3. Tegn skrå skravur // // // // // på parkeringsplasser og annet veiareal som brukes av personbiler og servicekjøretøyer.

4. Følgende skal fargelegges:

Underlag	Beskrivelse	Fargekode
Asfalt	Asfalt eller annet fast dekke	Grå
Grus	Grus, subbus, singel og lignende	Orange
Sand	Sand i sandkasse, under lekeapparater, volleyballbane m.m.	Gul
Kunstgress		Rød
Gress	Sammenhengende gressdekke, gresskledde skråninger, osv som er opparbeidet og vedlikeholdes.	Mørkegrønn
Naturtomt	Areal som ikke er opparbeidet. Er eller har vært natur, selv om det nå fremstår som slitt. Inneholde vegetasjon, steiner, fjell som stikker opp, stier og annet.	Lysegrønn
Blomsterbed	Blomster, busker og trær	Lilla
Fjell	Sammenhengende fjellpartier uten vegetasjon	Blå
Annet underlag	Beskriv kort rett på "skjema 1 – skolegård"	Rosa

Vedlegg 2. Skjema for kartlegging av fasiliteter

B. Registrering av anlegg/bane/felt i skolegården

Gjør en registrering av hva som finnes i skolegården.

Oppgave:

1. Sett kryss i tabellen ved siden av det anlegg/bane/felt som finnes i skolegården. Skriv "anleggets" bokstavkode på det kartet som er merket "skjema 1 – skolegård". Hvis ikke "anlegget" er tegnet inn på kartet, må du så nøyaktig som mulig selv lage omriss av det.

2. Bruk rubrikken "kommentar" i tabellen, dersom det er noe du mener er viktig å formidle. Det kan være at anlegget brukes av ett trinn, at det brukes til flere aktiviteter enn det som var intensjonen eller lignende

Fyll ut:

Bokstav	Anlegg/bane/felt	Sett kryss	Kommentar
A	Kanonballbane		
B	Håndballbane		
C	Fotballbane		
D	Ballbinge		
E	Basketballbane		
F	Basketballkurv		
G	Volleyballbane		
H	Andre "ballfelt" Eks: H-1: Landhockeybane H-2: vegg til å spille ball på		
I	Rugbyfelt		
J	Badmintonfelt		
K	Minitennisfelt		
L	Squashfelt		

M	Skateanlegg		
N	Bordtennisbord		
O	Sykkelcross/BMX-bane		
P	<p>Friidrett:</p> <p>P-1: 60m</p> <p>P-2: Lengdehopp</p> <p>P-3: Kastefelt for ball</p> <p>P-4: Kastefelt for kule</p>		
Q	Skolegårds o-løype		
R	Akebakke		
S	Hinderløype		
T	Huske/ronse		
U	Kombinert lekeapparat med f.eks muligheter for klatre, henge, sklie etc		
W	Sandkasse		
X	Klatrevegg		
Y	Amfi		
Ø	<p>Annet (fyll inn)</p> <p>Ø-1: Vippe</p>		

Ø-2: Sklie		
Ø-3: Turnbøyer		
Ø-4: Balansestokk		
Ø-5: Stangtennis		
Ø-6:		
Ø-7:		

NB: Dersom „anlegget“ ikke finnes i tabellen bruker du koden Ø-6, Ø-7 osv som oppgis på kartet.

C. Universell utforming av skolegården

Universell utforming betyr tilrettelagt for alle. Husbanken har følgende definisjon: *Passer for alle, nødvendig for noen. Universell utforming er utforming av et produkt og omgivelser på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpasning og spesiell utforming.*

Oppgave:

Gi en vurdering om skolegården er utformet slik at barn som bruker rullestol eller har andre behov for tilrettelegging kan ferdes fritt rundt og ta del i leken. Beskriv hvordan forholdene er i skolegården – både muligheter og hindringer.

Vedlegg 3: Skjema for observasjon

Skjema 2

FYSISK AKTIVITET I SKOLEGÅRDEN

Skole:

Antall elever:

A. Materiell og utstyr

Gi en oversikt over hva slags materiell og utstyr som er tilgjengelig for elever på de ulike klassetrinn.

Oppgave:

1. Kryss av i tabellen for hvert trinn

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
Strikk										
Hoppetau										
Basketball										
Volleyball										
Fotball										
Håndball										
Kanonball										
Balltre og liten ball										
Spade, bøtter og sandleker										
Annet: <ul style="list-style-type: none">• boccia• sykkel• stylter• akebrett•										

•										
•										

2. Hvor oppbevares materiell og løst utstyr?

3. Kan elevene hente utstyret selv, når de trenger det, eller må voksne involveres?

B. Aktiviteter

Skolegårdene er i ulik grad tilrettelagt for

- lekeaktiviteter
- idrettspreget aktiviteter
- sosialt samvær/samtale

Tabellene B-1, B-2 og B-3 inneholder en oversikt over aktiviteter og arena for sosial samvær/samtale. Ferdig utfylte tabeller skal brukes til å få innsikt i hva elevene holder på med i skolegården. Ikke alle forslag er like aktuelle for barneskoler og ungdomskoler.

Oppgave:

1. Kryss av i tabellen ved de lekeaktivitetene elevene holder på med gjennom ulike årstider. Suppler hvis noe mangler.

B-1: LEKEAKTIVITET

	Dette holder elevene på med i skolegården
Hoppe tau	
Hoppe strikk	
Hoppe paradis/lakke	
Sang-, regle- og bevegelseslek (slå på ringen, sistemann ut, tikken m.m.)	
Fantasi/rollelek (mor/far/barn, hotell, apekatter, sirkus, doktor og annet)	
Lek, utforsking og naturundring (gåsunger, vannpytter, rumpetroll, maur m.m.)	
Ronse	
Lekeapparat/ Henge og klatrestativ/	
Vippe	
Skli	
Lek i sandkasse	
Bygge hytte	
Klatrevegg	
Klatre i trær	
Skli på is	
Ake	

Leke med vann	
Leke i snøen	
Annet (fyll inn) • • •	

2. Kryss av i tabellen ved de idrettspregede aktivitetene elevene holder på med gjennom ulike årstider. Suppler hvis noe mangler.

B-2: IDRETTSPREGET AKTIVITETER

	Dette holder elevene på med i skolegården
Håndball	
Volleyball	
Basketball	
Fotball	
Kanonball	
Landhockey	
Slå ball	
Boccia	
Stangtennis	
Minitennis	

Bordtennis	
Squash	
Badminton	
Rugby	
Sykkelcross/BMX	
Rollerblades	
Skatebrett	
Friidrett <ul style="list-style-type: none"> • løp – 60m • hopp - lengde • kast - liten og stor ball • støte – kule 	
Orientering	
Ski <ul style="list-style-type: none"> • langrenn • utfor • kulekjøring • hopp 	
Skøyter	
Ballspill på is	
Jogge i løype	
Løpe i hinderløype	

Dans	
Annet (fyll inn)	
•	
•	
•	

3. Noen skoler har naturområder, friidrettsanlegg eller vinteranlegg for ski og skøyter like utenfor skolegården. Dersom elevene i langfriminuttet får bruke slike anlegg, gir skolen informasjon om dette i rubrikken under.

--

4. Kryss av i tabellen ved de arena for sosialt samvær/samtale som er tilgjengelig og brukes av elevene. Suppler hvis noe mangler.

B-3: SOSIALT SAMVÆR/SAMTALE

	Her foregår sosialt samvær/samtale i skolegården
Benker	
Benk og bord	
Paviljong	
Vegg/ krok med sol og skjermet for vind	
Steiner, murer eller trapper	
Amfi	
Et uforstyrret sted (beskriv)	
Fuglerederonse	

Stier eller gruset rundløyper	
Annet (fyll inn) • •	



C. Regler i friminuttene

Oppgave:

Noter ned hvilke regler – skrevne og uskrevne som gjelder for bruk av skolegården.

Skolegården = det området hvor elevene får lov å oppholde seg i friminuttene.

Vedlegg 4: Intervjuguide

Gruppeintervju elever

1. Hva er mest populært å gjøre i friminuttene? Hvorfor?
2. Hvor på uteområde oppholder dere dere mest?
 - a. Hva gjør dere der – hvilke aktiviteter?
3. Hva er det mest positive med uteområde?
4. Er det noe negativt med uteområde? – hva liker dere ikke?
5. Kan dere komme med ønsker om nye apparater eller utstyr til uteområdet? Evt hva og hvordan?
6. Har klassene noe utstyr som dere kan bruke i friminuttene? Eks baller?
 - a. Hva skjer om dere mister ballene?
7. Er dere fornøyd med lengden på friminuttene? Forklar
8. Hvordan blir skolens uteområde brukt i kroppsøvingstimer?
 - a. Hvilke aktiviteter?
 - b. Hvilke områder?
9. Blir det arrangert aktiviteter inne på skolen eller i gymsalen utenom kroppsøvingstimer?
 - a. Hvilke aktiviteter?
 - b. Hvor og hvordan gjøres dette?
10. Hva skal til for at dere skal være mer aktive i friminuttene?

Intervju lærer

1. Hvilken utdanning har du innen kroppsøving? (bachelor, master +)
 - a. hvor lang praksis har du?
2. Hvordan brukes skolens uteområde:
 - a. I undervisning i kroppsøving (evt. andre fag? – evt. hvordan?)
 - b. I friminutt/ fritime? (evt. – hvordan?)
3. Hvordan er skolens uteområde tilrettelagt for fysisk aktivitet?
4. Hvordan er skolens uteområde tilrettelagt for kroppsøving?
 - a. Blir uteområde vurdert for å finne eventuelle forbedringer eller endringer?
5. Hvordan blir skolens inneareal brukt i undervisning og friminutt? (gymsal og lignende)
6. Blir elevene inkludert i utformingen av uteområde? I tilfelle på hvilken måte?

7. Er det aktivitetsledere ved skolen? (Elevråd, trinn, klasse)
8. blir uteområdene vurdert for tilrettelegging av muligheter til aktiviteter i friminuttene?
 - a. Evt. hvordan gjøres dette?
9. Blir uteområde vurdert for å finne muligheter for å ta i bruk dette i kroppsøvingsfaget?
 - a. Evt. Hvordan gjøres dette?

Intervju rektor

1. Hvilke retningslinjer ligger til grunn for utforming og tilrettelegging av skolens uteområde?
2. Er det et budsjett for uteområde? (evt. hvordan blir dette brukt?)
3. Hvordan jobber skolen med å utforme uteområde? (hvis ikke skolen har ansvaret? Hva skjer da?)
4. Hvem har ansvaret for vedlikehold og utforming av uteområdet? (skolen? Kommunen?)
5. Blir skolens uteområde brukt i kroppsøvingstimer og til fysisk aktivitet i friminutt?
6. Hvem har ansvaret for innkjøp av utstyr som brukes i friminuttene? (skolen, klassene?)
7. Er fysisk aktivitet blant ungdomsskoleelever et fokusområde for skolen?
 - a. Hvis ja, gjøres det tiltak for å tilrettelegge for elevenes fysiske aktivitet ilt skoledagen?
8. hvor mange timer kroppsøving pr. uke er det på de ulike klassetrinnene?
9. har skolen valgfag i kroppsøving?

Vedlegg 5: Infoskriv til foresatte



Ungdomsskoler i Buskerud

Foresatte

Masteroppgave om skolens uteområde

Formål

Jeg går master i idrett og friluftsliv i 2 året, ved universitet i Sørøst-Norge, studiested Bø. I min masteroppgave skal jeg undersøke skolens uteområde og hvordan elevene bruker området i friminuttene. I forbindelse med dette arbeidet må jeg ha feltarbeid på to utvalgte skoler i Buskerud og vil gjerne benytte denne ungdomsskolen til dette formålet.

Hvem er ansvarlige for forskningsprosjektet?

Universitet i Sørøst-Norge

Hvorfor får du spørsmål om å være med?

Det har blitt trukket ut to ungdomsskoler i Buskerud ettersom uteområdene deres er interessante å se nærmere på med tanke på fysisk aktivitet. Alle elevene på skolene vil få spørsmål om å delta, fordi det er et behov for at så mange som mulig deltar.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg vil hente informasjon gjennom kartlegging av området og observere elevenes bruk av området. Det vil også bli gjennomført et intervju med lærere, rektor og gruppeintervju med elever ved bruk av lydopptak. Intervjuene med elevene vil bli om hvordan de bruker uteområdet på skolen i friminuttene og deres ønsker om endringer på uteområdet. Foreldre og foresatte kan få se intervjuguide på forhånd ved å ta kontakt.

Ditt personvern

Det vil ikke bli foretatt sensitiv informasjonsinnhenting av enkeltelever, og ikke bruk av individuelt identifiserbar fotodokumentasjon. Eventuelle navn som kan dukke opp i intervjuene vil bli byttet ut med fiktive. Det vil kun være jeg som har tilgang til lydopptakene og som behandler dem og hvis det er behov veileder Ingunn Fjørtoft ved USN. Lydopptakene vil bli lagret på mobil med en sikkerhetskode og all dokumentasjon vil bli slettet etter prosjektslutt som er innen 2020.

Det er frivillig og delta i undersøkelsen og hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi grunn. Det vil ikke være noen negative konsekvenser om du velger å trekke deg senere i studiet. Jeg er kjent med taushetsplikten og informasjonen skal kun brukes i denne oppgaven. Informasjonsinnhenting til denne oppgaven er i henhold til retningslinjene fra Norsk senter for forskningsdata AS.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitet i Sørøst-Norge ved Jon Erik Sundet Svartdal tfl. 95408706 og veileder Ingunn Fjørtoft, tlf: [35026333](tel:35026333)
- Vårt personvernombud ansvarlig hos USN: Paal Are Solberg. Tlf: 35575053
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Oppstart for observasjoner vil være neste uke.

Hvis elever eller foresatte **samtykker** til å delta, vennligst lever vedlagt svarslipp til kontaktlærer.

Med vennlig hilsen

Jon Erik Sundet Svartdal

Svarslipp

Vi ønsker ikke at:

Elev: _____

Klassetrinn: _____

deltar i undersøkelsen

Foresatte underskrift: _____

Vennligst lever svarslippen innen **09.11** til kontaktlærer

Vedlegg 6: Infoskriv til skolene

Infoskriv til skolene

Ungdomsskole i Buskerud

Dato: 10.10.18

V/Rektor

Masteroppgave om skolens uteområde

Jeg går master i idrett og friluftsliv 2 året, ved universitet i Sørøst-Norge, studiested Bø. I min masteroppgave skal jeg undersøke skolens uteområde og hvordan elevene bruker området i friminuttene. I forbindelse med dette arbeidet må jeg ha feltarbeid på to skoler i Buskerud og jeg vil gjerne benytte denne ungdomsskolen til dette formålet.

Jeg vil hente informasjon gjennom kartlegging av området og observere elevenes bruk av området. Det vil også være aktuelt med intervju med lærere, rektor og gruppeintervju med elever. Jeg regner med å bruke ca. 30 min på intervjuene.

Det vil ikke bli foretatt sensitiv informasjonsinnhenting av enkeltelever, og ikke bruk av individuelt identifiserbar fotodokumentasjon.

Dato og tidspunkt for feltarbeidet må avtales med skolen, men jeg ønsker så fort som mulig på høsten.

Jeg er kjent med taushetsplikten og informasjonen skal kun brukes i denne oppgaven. Informasjonshenting til denne oppgaven er i henhold til retningslinjene fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste og personvernloven. Deltakelse i prosjektet er frivillig og det vil komme et informasjonsskriv til elevene og foreldrene, slik at det vil være mulig å reservere seg fra deltagelse i prosjektet.

Jeg håper på et positivt svar

Med vennlig hilsen

Jon Erik Sundet Svartdal

Vedlegg 7: Infoskriv til lærere og rektor som deltok i intervjuene



Ungdomsskoler i Buskerud

Lærere

Masteroppgave om skolens uteområde

Formål

Jeg går master i idrett og friluftsliv i 2 året, ved universitet i Sørøst-Norge, studiested Bø. I min masteroppgave skal jeg undersøke skolens uteområde og hvordan elevene bruker området i friminuttene. I forbindelse med dette arbeidet må jeg ha feltarbeid på to utvalgte skoler i Buskerud og vil gjerne benytte denne ungdomsskolen til dette formålet.

Hvem er ansvarlige for forskningsprosjektet?

Universitet i Sørøst-Norge

Hvorfor får du spørsmål om å være med?

Det har blitt trukket ut to ungdomsskoler i Buskerud ettersom uteområdene deres er interessante å se nærmere på med tanke på fysisk aktivitet. Alle elevene på skolene vil få spørsmål om å delta, fordi det er et behov for at så mange som mulig deltar.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg vil hente informasjon gjennom kartlegging av området og observere elevenes bruk av området. Det vil også bli gjennomført et intervju med lærere, rektor og gruppeintervju med elever ved bruk av lydopptak. Intervjuene med lærerne vil bli om hvordan elevene bruker uteområdet på skolen i friminuttene og hvordan det tilrettelegges for fysisk aktivitet.

Ditt personvern

Det vil ikke bli foretatt sensitiv informasjonsinnhenting av enkeltelever, og ikke bruk av individuelt identifiserbar fotodokumentasjon. Eventuelle navn som kan dukke opp i intervjuene vil bli byttet ut med fiktive. Det vil kun være jeg som har tilgang til lydopptakene og som behandler dem og hvis det er behov veileder Ingunn Fjørtoft ved USN. Lydopptakene vil bli lagret på mobil med en sikkerhetskode.

All dokumentasjon vil bli slettet etter prosjektslutt som er inne 2020.

Det er frivillig og delta i undersøkelsen og hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi grunn. Det vil ikke være noen negative konsekvenser om du velger å trekke deg senere i studiet. Jeg er kjent med taushetsplikten og informasjonen skal kun brukes i denne oppgaven. Informasjonsinnhenting til denne oppgaven er i henhold til retningslinjene fra Norsk senter for forskningsdata AS.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitet i Sørøst-Norge ved Jon Erik Sundet Svartdal tfl. 95408706 og veileder Ingunn Fjørtoft, tlf: [35026333](tel:35026333).
- Vårt personvernombud ansvarlig hos USN: Paal Are Solberg. Tlf: 35575053
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Samtykket til å delta i intervjuene vil bli innhentet via lydopptak før intervjuene vil starte.

Vedlegg 8: Vurdering av NSD

11/18/2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD sin vurdering

Prosjektittel

Fysisk aktivitet på ungdomsskolen

Referansenummer

624886

Registrert

03.06.2019 av Jon Erik Sundet Svartdal - 140991@student.usn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap /
Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ingunn Fjørtoft , Ingunn.Fjortoft@usn.no, tlf: 35026333

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Jon Erik Svartdal, jon.erik.svartdal@gmail.com, tlf: 95408706

Prosjektperiode

20.08.2018 - 31.12.2019

Status

03.07.2019 - Vurdert

Vurdering

03.07.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 03.07.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5cf0250a-39a5-495a-95cc-5bd6c06b7026>
1/2

11/18/2019 Meldeskjema for behandling av personopplysninger
https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om ogsamtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte ogberettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante ognødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for åoppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5cf0250a-39a5-495a-95cc-5bd6c06b7026>