

Christina Solberg Westgaard

Fysisk aktivitet på videregående skole

Hvordan kan skolens uteområder bidra til å fremme fysisk aktivitet og redusere stillesitting?

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

© 2020 Christina Solberg Westgaard

Forord

Fysisk aktivitet er undervurdert medisin for fysisk og psykisk helse, samt en fin og sunn måte å være sosial på. Skolen er en unik arena hvor elevene møtes hver dag og det bør tilrettelegges for å skape gode bevegelseserfaringer som bidrar til livslang bevegelsesglede. Jeg har et stort engasjement for at det skal tilrettelegges for at barn og unge skal være så fysisk aktive og skaffe seg god motorisk kompetanse som mulig, slik at de kan ta med seg både kompetanse og medfølgende motivasjon inn i voksen alder. Aktiviteten barn og unge bedriver utendørs er ofte allsidig, mer energisk og bygger på grunnleggende motoriske ferdigheter. Gode uteområder kan være avgjørende for at barn og unge har muligheten til, samt ønsker å være, fysisk aktive på skolens uteområde. Det er derfor har jeg valgt å skrive masteroppgave om nettopp dette emnet.

Jeg vil gjerne takke min fantastiske veileder Lise Kjønneksen, for uendelig med inspirasjon og masse engasjement. Jeg er kjempe takknemlig for å bli invitert med på IP i Litauen med deg og Ingunn, hvor jeg fikk mye faglig innputt. I tillegg knyttet jeg mange spennende kontakter. Når det gjelder oppgaven, setter jeg stor pris på konstruktive tilbakemeldinger, tålmodighet og gode faglige innspill.

Tusen takk til alle de rundt meg som har bidratt på en eller annen måte; de herlige elevene som lot seg intervju, hjelpsomme kolleger (spesielt Hans Petter, som har bestilt all litteratur jeg måtte behøve og levert den rett i hånden), venner og familie, som alle har bidratt med enten korrekturlesing, interesse, diskusjon, oppmuntring eller støtte.

Aller sist, en stor, hjertelig takk til de to som har vært mest avgjørende for at jeg til slutt kom i mål, Fredrik og Sebastian. Takk for at dere har vært så forståelsesfulle, tålmodige og fleksible, takk for alle «lykke til kjæresten min», «heia mamma», gode klemmer og masse støtte underveis!

Sarpsborg, mai 2020

Christina Solberg Westgaard

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Studier viser at barn og unges aktivitetsnivå synker med alderen og at få voksne imøtekommer anbefalingene om fysisk aktivitet. I tillegg til synkende aktivitetsnivå med økende alder, øker også barn og unges stillesitting. Skolen er en institusjon hvor barn og unge møtes hver dag, uavhengig av sosial bakgrunn. Likevel tyder tidligere forskning på at ungdom opplever uteområdene på skolen som kjedelige. Målet med denne studien var å finne ut hvilke muligheter elevene på videregående skole har til å være fysisk aktive på skolens uteområder, og hva de mener må til for at de skal være mer fysisk aktive. I tillegg var målet å belyse hvordan man kan tilpasse skolens uteområde etter ungdoms motoriske utvikling, behov og ønsker, slik at det stimulerer til fysisk aktivitet og redusert stillesitting i skolehverdagen.

Metode: I studien ble det benyttet flere ulike metoder; kartlegging, observasjon og gruppeintervjuer. Det ble gjort en «case-study» av en videregående sentrumsskole. Kartleggingen bidro til en oversikt over de faktiske forhold på skolens uteområde, hvordan det var tilrettelagt og hvilke muligheter som fantes til å være i fysisk aktivitet. Observasjonene bidro til å belyse hvordan elevene bruker uteområdet på skolen. Elevene ble observert i skolens lunsjpause en uke på høsten, en uke på vinteren og en uke på våren. Intervjuene gav informasjon om hvordan elevene fra idrettsfag og studiespesialiserende linje opplever uteområdet sitt, hva de har behov for, og hva de ønsker seg på skolens uteområde.

Resultater: Den videregående skolens uteområder er på totalt 3486 m². Skolen innehar totalt 759 elever inneværende skoleår, og det betyr at det kun er 4,59 m² per elev. Kartleggingen viste at uteområdene på skolen er flate og enten asfaltert eller steinlagt. På uteområdet finnes det få fasiliteter, kun seks krakker med bord. Bruken av uteområdet er deretter, og observasjonen viste at få elever bruker uteområdet, men ved fint vær fylles krakkene opp av elever raskt. Observasjonene viser at det er ingen elever som er fysisk aktive på skolens uteområde. Av intervjuene går det frem at elevene savner flere sitteplasser til sosialisering og et mer estetisk uteområde, som gir dem en grunn til å gå ut. Elevene ønsker å være i aktivitet, men sliter med å se mulighetene slik uteområdet er utformet. De har heller ikke tilgjengelig utstyr. Elevene har flere forslag som de mener vil gjøre dem mer fysisk aktive og forteller at

de ønsker seg lavterskeltilbud og aktiviteter som i stor grad fremmer sosialisering. Elevene ønsker også mer variert undervisning på skolens uteområde som kan bidra til redusert stillesitting i skolehverdagen.

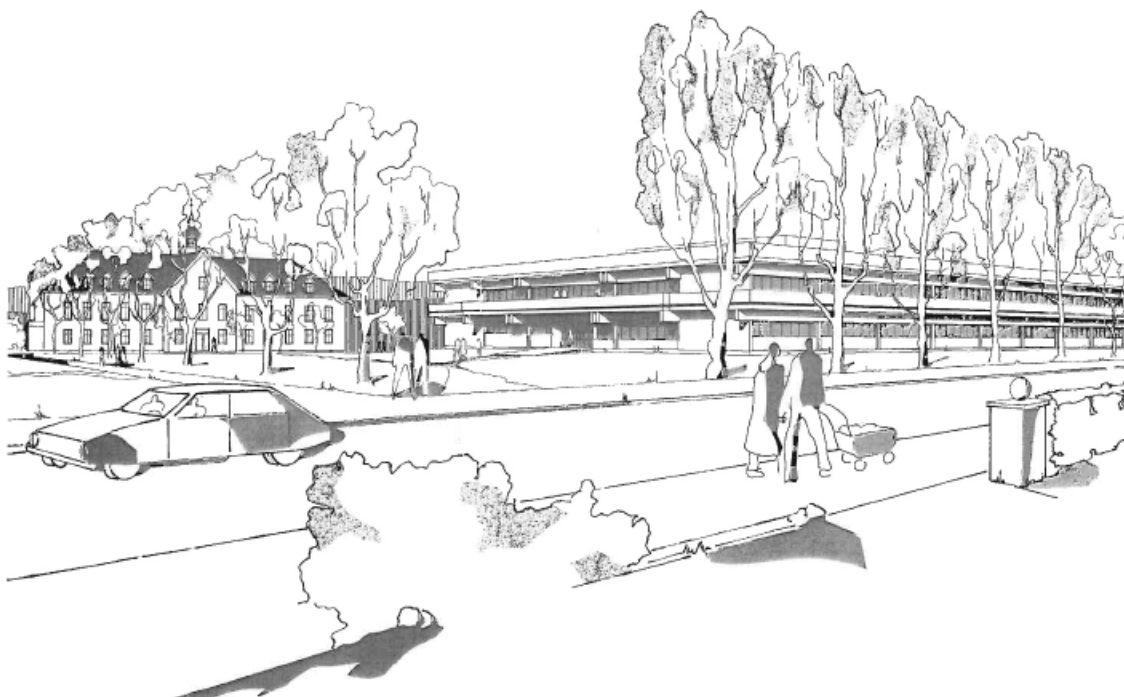
Konklusjon: Skolens uteområde er svært mangelfullt og brukes i liten grad av elevene. Av resultatene går det frem at uteområdet oppleves som lite attraktivt og dårlig vedlikeholdt. Elevene har likevel et uttalt ønske om å være fysisk aktive. Derfor bør det legges til rette for lavintensitetsaktiviteter med variasjonsmuligheter og rask tilgang til utstyr. Soner der det skal drives høyintensitetsaktiviteter, bør skjermes fra resten av uteområdet for å redusere elevenes synlighet. Elevene bør få hjelp til en mer fysisk aktiv hverdag gjennom organiserte aktivitetstilbud i regi av skolen og mer variert undervisning på uteområdet. Uteområdet bør også tilrettelegges for flere og mer attraktive sosialiseringmuligheter omkring aktivitetsområdene. Det vil kunne bidra til å gjøre uteområdet til en attraktiv destinasjon i skolens pauser og dermed bidra til redusert stillesitting i skolehverdagen.

Nøkkelord: Fysisk aktivitet, stillesitting, affordances, videregående elever, skolens uteområder

Innhold

Forord	2
Sammendrag.....	3
1. Innledning	7
1.1 Problemstilling	9
2. Teori.....	10
2.1 Barn og unges motoriske utvikling.....	10
2.2 Om skolen som læringsarena og teorien om Physical Literacy.....	16
2.3 Nasjonale anbefalinger og effekter av fysisk aktivitet.....	18
2.4 Nasjonale anbefalinger om redusert sedatid.....	20
2.5 Helsedirektoratets anbefalingsrapport for uteområder	22
2.6 Teorien om affordances og skolens uteområder	26
2.7 Læreplaner- studiespesialiserende og idrettsfag.....	29
2.8 Tidligere forskning.....	32
3. Metode	38
3.1 Utvalg- skolen.....	38
3.2 Kartlegging av skolens uteområder.....	40
3.3 Observasjon av elevenes bruk av uteområdet.....	41
3.4 Observasjonsrolle og gjennomføring av observasjon	43
3.5 Det kvalitative intervju og transkribering.....	44
3.6 Intervju i gruppe og utvalg av intervjugrupper	45
3.7 Arbeidet med intervjuguiden	47
3.8 Relabilitet og validitet	47
3.9 Studiens etiske forhold	49
4. Resultater	50
4.1 Kartlegging- Skolens uteområde	50
4.2 Kartlegging- Muligheter for fysisk aktivitet på skolens uteområder	53
4.3 Kartlegging- Muligheter for utbedringer av skolens uteområde.....	53
4.4 Observasjon- resultater fra elevenes bruk av uteområdet	54
4.5 Intervju- Tabell 1: Oversikt over potensielle og aktualiserte affordances.....	56
4.6 Intervju- Tabell 2: Oversikt over elevenes fysisk aktivitet og stillesitting.....	60
4.7 Intervju- Tabell 3: Hva må til for at elevene skal være mer fysisk aktive?	63
4.8 Intervju- Hvilke fasiliteter ønsker elevene seg på en fremtidig skole?.....	67
5. Drøfting.....	73
5.1 Hvilke muligheter finnes på skolens uteområde?	73

5.2	Hvordan bruker elevene skolens uteområde?	76
5.3	Hvordan opplever elevene uteområdet sitt og hvordan bruker de det?	78
5.4	Hvordan kan skolens uteområde bidra til redusert stillesitting	79
5.5	Hvordan tilrettelegge på skolens fremtidige uteområder etter ungdoms ønsker og behov ?	81
5.6	Hva ønsker elevene seg på uteområdet og hva må til for å øke fysisk aktivitet?.....	85
6.	Avslutning	89
6.1	Studiens begrensning.....	90
6.2	Mulighetene videre.....	91
7.	Litteratur.....	92
8.	Vedlegg	99
8.1	Vedlegg 1- Intervjuguide	99
8.2	Vedlegg 2- Informasjonsskriv til elevene	101
8.3	Vedlegg 3- Kartleggingskjema	104
8.4	Vedlegg 4- Skjema for kartlegging av fasiliteter	106
8.5	Vedlegg 5- Skjema for observasjon	110
8.6	Vedlegg 6- Vurdering av NSD	118



(Figur 1- Den videregående skolen, bygget i 1978)

1. Innledning

I den vestlige verden regnes inaktivitet som den vanligste årsaken til tidlig død. Samtidig viser tall fra flere studier at aktivitetsnivået til barn og unge synker med økende alder. Hos norske 15-åringere imøtekommer kun 40% av jentene og 51% av guttene de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2019). I videregående skole har elever kun 1,5time kroppsøving i uken, noe som alene vil være altfor lite til å imøtekomme disse anbefalingene. Derimot har elever på idrettsfaglig studieretning «aktivitetsfag» om lag 10 timer i uken, noe som gjør denne gruppen mer fysisk aktive i hverdagen. Etter endt skolegang er det ingen samfunnsinstitusjoner som tvinger befolkningen til å være i aktivitet og man må selv ta ansvar for fysisk aktivitet og egen helse. Resultater Kan2 (den norske voksne befolkningen) viser at kun 32% imøtekommer anbefalingene om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2015). Det er en klar indikasjon på at den fysiske aktiviteten synker med alderen. Vi behøver derfor mer kunnskap om hva som skal til for å få befolkningen mer aktive, fra tidlig alder, og hvordan skolen i enda større grad kan bidra til at barn og unge opprettholder en fysisk aktiv livsstil også som voksne.

Flere studier viser at det finnes sammenheng mellom allsidig aktivitet som bidrar til utviklingen av fysiske ferdigheter som barn og det å opprettholde en fysisk aktiv livsstil som voksen (Kjønniksen, 2008, Telama, 2009). God fysisk-motorisk kompetanse vurderes som en viktig del av barn og unges evne til å mestre situasjoner på skolen og i livet generelt ifølge Ommundsen (2013). Det betyr, at det man gjør når det gjelder fysisk aktivitet i oppveksten, har betydning for hvor fysisk aktiv man er som voksen, i tillegg til at det bidrar til økt livsmestring. Målet med aktiviteten som barn og unge bedriver, er at de skal ta med seg barndommens bevegelseserfaringer og rutiner knyttet til fysisk aktivitet, videre inn i voksenlivet (Kjønniksen, 2008). Siden barn og unge tilbringer store deler av dagen på skolen, er skolen en viktig arena for fysisk aktivitet, motorisk utvikling og etablering av gode vaner. Skolen som institusjon skal være med på å fremme en aktiv livsstil. I Opplæringsloven §9a-2 står det at «Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring» (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det kan tolkes dithen at elevene har krav på et skolemiljø som bidrar til å fremme helsen deres. Studier av Limstrand (2003) viser at dette ikke skjer i praksis.

Studier viser at barn som leker ute er mer aktive og energiske enn barn som leker innendørs (Fjørtoft, 2000). Hensikten med anbefalingsrapporten fra Helsedirektoratet(2019), er å gi myndigheter, eiere og virksomhetsledere et bedre grunnlag for planlegging og utbedring av nye eller eksisterende bygg. I denne rapporten trekkes det også fram flere eksempelskoler fra 1-10.trinn, som har uteområder som dekker det foreslåtte kravet om arealnorm, og som kan bidra til å stimulere barn og unges til allsidig fysisk aktivitet. Det er imidlertid svært uheldig at rapporten ikke innlemmer de eldste ungdommene, da den ikke viser til noen eksempelskoler for ungdommer mellom 16-18 år. Det kan skyldes at vi vet for lite om denne aldersgruppen. Vi behøver derfor mer kunnskap om hva denne aldersgruppen trenger.

I 2019 var det 196 629 elever i videregående skole, 164 688 av disse var mellom 16-18 år (SSB, 2020). Det betyr av over tre fjerdedeler av elevene på videregående skole «tilhører» Helsedirektoratets definisjon av «barn og unge (0-18)». Siden videregående skole er siste instans før elevene skal ta ansvar for egen helse, er det svært problematisk at vi har så lite kunnskap om aktivitetsnivået til denne gruppen. Hva liker de å gjøre? Hva må til for at de skal være fysisk aktive? Studier viser at det er langt større sprik mellom ungdoms aktivitetsnivå og interesser for fysisk aktivitet, enn blant 6-åringene. Det gjør det utfordrende å sette inn tiltak for denne gruppen (Fjørtoft m.fl, 2018). Disse elevene havner derfor i et vakuum mellom «barn og unge» og voksen, hvor det ikke foreligger noen norm for utarbeiding av skolens uteområde og det finnes lite kunnskap og kompetanse om denne aldersgruppen. Det gjøres heller ingen undersøkelser på aktivitetsnivået til 17-åringene (før de regnes som voksne) og man vet dermed ikke hvor aktive 16-18 åringene er, før de blir myndige og blir en del av voksenstatestatikken. Det er derfor på tide at man får mer kunnskap om ungdom over 15år. Hvor aktive er de? Hva liker de å gjøre av aktiviteter i skoletiden? Hva må til for å aktivisere dem? Og hvordan man bør tilrettelegge for fysisk aktivitet på skolens uteområder?

I denne studien vil jeg se nærmere på skolens uteområde på en videregående skole som har både idrettselever og studiespesialiserende elever. Det er vedtatt at skolen skal bygges ny i 2022, noe som er spennende da man har mulighet til å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet på skolens uteområde. Likevel betyr at dagens elever ikke vil oppleve nye uteområder, og det bør tilrettelegges også for dem på dagens uteområde. I dag består skolens uteområde en steinlagt plass med få sittemuligheter og svært lite fasiliteter. På bakgrunn av det blir skolen betraktet som «worst case». Denne studien vil være en «case-studie» av denne skolen.

1.1 Problemstilling

På bakgrunn av stadig økende andel inaktive og stillesittende ungdommer i alderen 9-15 år, lite kunnskap om aldersgruppen 16-18 år, samt manglende anbefalinger og normer for uteområder på videregående skoler, ønsker jeg å se nærmere på følgende:

Hovedproblemstillinger:

1. Hvilke muligheter har elevene på en videregående skole til å være fysisk aktive på skolens uteområder og hva må til for at elevene skal være mer fysisk aktive?
2. Hvordan tilpasse skolens uteområde etter ungdoms motoriske utvikling og deres behov, slik at det stimulerer til fysisk aktivitet og redusert stillesitting i skolehverdagen?

I denne studien ønsker jeg å se nærmere på hvilke tilbud den aktuelle skolen har til elevene sine og hvordan elevene benytter seg av uteområdet. Elevenes stemme og medvirkning løftes i fagfornyelsen (LK20) og man er kjent med at medvirkning virker motiverende på elevene. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvilke fasiliteter ungdommene selv ønsker seg og hva de selv mener må til for å få dem mer fysisk aktive på skolens uteområde. På bakgrunn av dette har jeg kommet frem til følgende underproblemstillinger:

1. Hvilke muligheter finnes på skolens uteområde (potensielle affordances)?
2. Hvordan bruker elevene skolens uteområde (aktualiserte affordances)?
3. Hvordan opplever elevene uteområdet sitt og hvordan bruker de det?
4. Hvordan kan skolens uteområde bidra til redusert stillesitting blant elevene i skolehverdagen?
5. Hvordan tilrettelegge slik at det møter elevenes behov og stimulerer dem til fysisk aktivitet?
6. Hvilke fasiliteter ønsker elevene seg på uteområdet på en fremtidig skole og hva mener elevene må til for at de skal være mer fysisk aktive på uteområdet?

Underproblemstillingene operasjonaliseres i hvert sitt delkapittel i diskusjonskapittelet, hvorav delproblemstilling 1 knyttes til kartleggingen, delproblemstilling 2 knyttes til observasjonen og henholdsvis 3, 4, 5 og 6 knyttes til intervjuene.

2. Teori

2.1 Barn og unges motoriske utvikling

Ordet motorikk er forbundet med menneskelig bevegelse. Motorisk utvikling hos barn og unge kan være et resultat av vekst og modning, samt endring i adferd grunnet øving og erfaring (Haugen & Mooser, 2016). Forskning viser at dersom man som barn utvikler god motorisk kompetanse og tidlig etablerer en god helse relatert fysisk form, så øker sannsynligheten for at de vil opprettholde en fysisk livsstil som voksen (Kjønniksen, 2008). Barn og unge har ulike behov for fysisk aktivitet i ulike aldre. For å illustrere de ulike behovene knyttet til de ulike aldersgruppene har Fjørtoft m.fl. (2018) laget en «aktivitetstrapp» som viser eksempel på hvordan den fysiske aktiviteten skal stå i forhold til barns motoriske utvikling. Trappen «indikerer en kontinuerlig progresjon og utvikling av motoriske ferdigheter som leder fram mot et livsmønster som inneholder daglig fysisk aktivitet» (Fjørtoft m.fl. 2018, s.23). Fysisk aktivitet bygger på tidligere erfaringer og forskerne viser til at man tenker seg at man bygger motorisk kapital i barndommen. Denne motoriske kapitalen kan være med på å bidra til fysisk aktiv livsstil som voksen. Grunnlaget som bygges, basisen eller den motoriske kapitalen, vil kunne bidra til økt sannsynlighet for en fysisk aktiv livsstil som voksen. Dermed kan man si at trappen viser en kontinuerlig progresjon og hensiktsmessig motorisk utvikling som på sikt skal kunne føre til et aktiv liv som voksen. Fjørtoft m.fl deler Helsedirektoratets tre undergrupper, 0-5år, 6-12 år og 13-18 år i to, slik at det står seks trinn eller aldersgrupper. Inndelingen vises i Figur 1 under:



(Figur1- Aktivitetstrappen 0-18 år(Fjørtoft m.fl, 2018)

Hos de yngste aldersgruppene¹, 0-5 år og 6-12 år, anbefales at den frie leken står sentralt. Barna skal være ute hver dag og det skal veksles mellom fri og organisert lek (Helsedirektoratet, 2019). Når barna er mellom 6-12år skal de minst tre ganger i uken bedrive lek med høy intensitet og inkludere aktiviteter som belaster muskelskjelett og gir økt styrke (Helsedirektoratet, 2019). Innen barna blir 10-12 år behersker dem, og har videreutviklet, de grunnleggende ferdighetene. Barna i denne aldersgruppen har normalt sett god nok «bevegelseserfaring og forutsetninger for å lære seg teknikker og ferdigheter i ulike aktiviteter og idretter» (Fjørtoft m.fl, 2018, s.41). Utvikling og læring i de de første 4 aldersgruppene er svært viktig for senere læring og betegnes som en viktig periode i barnets fysiske og motoriske utvikling (Fjørtoft m.fl, 2018).

I den siste delen av veilederen finner man ungdomsgruppa, 13-15 år og 16-18 år. Denne gruppen er spesielt relevant for denne studien. 13-15 åringene er svært opptatt av hva venner gjør og liker, og aktivitetene deres styres av det. Det er store fysiske og individuelle forskjeller i utviklingen hos denne gruppa. Ifølge Stodden m.fl. (2009) vil de fysiske faktorene virker inn på innlæring av motoriske ferdigheter. Ifølge Fjørtoft m.fl. (2018, s.22) er det «viktig at fysisk aktivitet for barn og ungdom bygges på grunnleggende og funksjonelle motoriske ferdigheter med tilpasning til aldersgrupper og etter individuelle behov». Det betyr at fysisk aktivitet skal bygge videre på tidligere bevegelseserfaringer og aktivitetstilbudene må møte de behovene ungdommene har knyttet til motorisk utvikling. Fjørtoft m.fl. hevder at dersom man følger progresjonen i trappen vil dette kunne føre til gode aktivitetsvaner i livet som voksen. Med det menes at dersom barn og unge etablerer god bevegelseskompetanse og

¹ De yngste aldersgruppene er i utgangspunktet ikke relevant for min oppgave, men jeg velger likevel å si kort om hva som er primærfokus hos disse gruppene, da det er dette grunnlaget ungdommene fra 13-17 år skal bygge videre på.

bygger god motorisk kapital, vil det kunne legge til rette for at man fortsetter en aktiv livsstil som voksen. Det innebærer at den fysiske aktiviteten legger til rette for utvikling av funksjonelle ferdigheter, altså ferdigheter man har nytte av videre i utviklingen. For eksempel vil de grunnleggende ferdighetene ligge til grunn for nesten all aktivitet som bedrives. Det vil være relevant for denne studien, da aktivitetstrappen handler om progresjon og etablering av bevegelseserfaring, også for den eldste aldersgruppen. Det er progresjonen og utviklingen som legger til rette for gode vaner i voksen alder.

For 16-18åringene skal grunnleggende ferdigheter blant annet videreutvikles og styrkes gjennom for eksempel basistrening, som elevene møter på i kroppsøvfingsfag eller praktiske idrettsfag. Basistrening drives også som treningsform i organisert idrett for fysisk utvikling og skadeforebyggende trening. Samtidig er det viktig at aktiviteten tilpasses aldersgruppen og de individuelle behovene (Fjørtoft m.fl, 2018). Med det menes at aktiviteten som gjennomføres eller igangsettes, tilpasses gruppa som skal utføre aktiviteten. For denne studien vil det derfor være relevant at aktiviteten som tilbys på uteområdet tilpasses aldersgruppen 16-18år. Det vil innebære fysisk motoriske behov, hva elevene teoretisk sett har behov for i lys av motorisk utvikling, men også sosiokulturelle behov, som hva elevene liker å gjøre og interesserer seg for. Sitatet nedenfor presiserer viktigheten av tilstrekkelig variasjon og utfordring for aldersgruppen 13-15år:

Aktivitetene som tilbys i denne alderen må ha tilstrekkelig utfordring og variasjon. Koordinasjon og balansetrening er kompetanser som bør inngå i aktivitetsutvalget. Gode sosiale og fysiske kontekster er viktig for denne aldersgruppen, da det å være fysisk aktive sammen gir bevegelsesglede (Fjørtoft m.fl, 2018, s. 53).

Sitatet ovenfor viser at når barn og unge blir eldre så vil den sosiale konteksten være stadig mer avgjørende og påvirke ungdoms aktivitetsnivå. Denne aldersgruppen er karakterisert ved store fysiske og individuelle forskjeller. Aktivitetene må bygge på tidligere bevegelseserfaringer, slik at ungdommene har forutsetninger for å oppleve mestring (Fjørtoft m.fl, 2018). For eksempel vil en balanseline kunne bidra til balansetrening, som vil gi større utfordringer enn de balansestokkene som tradisjonelt finnes på en barneskole. Balanseline kan også drives ved ulik vanskelighetsgrad og hjelpemidler, slik at det tilrettelegges for individuelle ferdigheter. Det er likevel en utfordring med spriket mellom teori og praksis, da den fysiske og motoriske utviklingen blant barn og unge skjer gradvis og i ulikt tempo. Det

innebærer at det vil være store individuelle forskjeller i bevegelseserfaringen og ikke minst i elevenes interesser. Sosiale kontekster nevnes som spesielt viktig i denne sammenheng. Man er kjent med at venners interesse spiller en sentral rolle for hvilke valg man tar. Det kan resultere i at det dannes ulike kulturer for å drive fysisk aktivitet innad på de ulike skolene. I praksis kan elevene ha uteområder som er tilpasset deres motoriske utvikling, men likevel velge å ikke ta de i bruk. Det kan skyldes manglende mulighet til medbestemmelse og dermed et brudd med elevenes interesser. Med flere variabler kan det derfor oppstå «sprik» mellom kunnskapen man besitter og hva som foregår på skolen i praksis. Det er også nærliggende å tro at det vil finnes mange likhetstrekk mellom 13-15åringene og 16-18åringene når det kommer til aktivetskultur og venners påvirkning. Det er mye som skjer både fysisk og mentalt i puberteten. Aldersgruppen 16-18år, blir beskrevet som tilnærmet voksne og de liker ofte de samme aktivitetene som voksne gjør (Kjønniksen, 2008). Som for eksempel gåturer eller trening på treningsstudio. Familie og venners aktivitet har betydning for aktivitetsnivået for den eldste aldersgruppen. Det betyr at dersom man kommer fra en fysisk aktiv familie eller omgås aktive venner, så vil sannsynligheten øke for en fysisk aktiv livstil. Det gjør det sårbart for de barn og unge som kommer fra mindre aktive familier eller har venner som ikke er aktive. Skolen er spesielt viktig for disse gruppene, da alle barn og unge møtes her. For denne aldersgruppen har særlig trenere, foreldre og andre voksne et ansvar for å oppmuntre ungdommene til å være fysisk aktive, og da spesielt de ungdommene som ikke bedriver idrett på fritiden (Fjørtoft m.fl, 2018). Lærere vil falle inn under «andre voksne» og ha et ansvar for å oppmuntre til fysisk aktivitet, spesielt i «aktivitetsfagene».

For å skaffe seg et best mulig utgangspunkt for en aktiv livsstil som voksen, er det viktig at barn og unge etablerer gode vaner knyttet til fysisk aktivitet tidlig. Fjørtoft m.fl trekker frem begrepet «motorisk kapital» og hevder dette vil bidra til god motorisk utvikling og fysisk aktivitet opp i voksen alder.

Noen gylne regler for praktisering av fysisk aktivitet og utvikling av grunnleggende motoriske ferdigheter er basert på fysisk-motoriske kvaliteter som *kraft, hurtighet, balanse, koordinasjon, utholdenhet* i en variert og hensiktsmessig sammenheng. Dette vil gi en oppbygning av «fysisk-motorisk kapital» som lagres i kroppen over tid (akkumulert kapital), mens komponenter som utholdenhet og styrke er egenskaper som må trenes og vedlikeholdes og kan betegnes som «forbruksvare» (Figur 2). Ulike typer av fysisk og motorisk aktivitet som læres i barne- og ungdomsårene er derfor avgjørende for den mengde fysisk «motorisk kapital» man tilegner seg i oppveksten (Fjørtoft m.fl, 2018, s. 22-23).

Utdraget over presiserer viktigheten av bred og allsidig fysisk motorisk aktivitet i tidlig alder for god utvikling av motoriske ferdigheter. Det skilles mellom ferdigheter og kompetanse, hvor kompetanse både rommer ferdigheter og kunnskap (Haugen & Mooser). Som et eksempel kan man se på kroppsøving på Vg1, der skal elevene gjennomføre treningsmetoder innenfor styrketrening. Da vil evnen til å gjennomføre knebøy med riktig teknikk regnes som ferdighet. Derimot vil kunnskap om hva som er riktig teknikk og hvorfor knebøy er en god og funksjonell styrkeøvelse for å ivareta egen helse, samt evnen til å gjennomføre øvelsen teknisk riktig, kunne regnes som kompetanse. Aldersgruppen 16-18 år, vil som vist i eksemplet over, antagelig ha et tydelig skille mellom fysiske ferdigheter og en totale kompetansen, da «aktivitetsfagernes» kompetansemål legger føringer for teoretisk kompetanse om bevegelsesaktivitet. De yngre aldersgruppene utvikler motorisk kompetanse basert på bevegelseserfaringer, og skal ifølge kompetansemålene i kroppsøving (Udir, 2015) ikke ha samme bevissthet til teori bak de kroppslige bevegelsene. Motorisk kompetanse bør også være et viktig mål for barn og unge (Fjørtoft m.fl, 2018). Fjørtoft m.fl. definerer motorisk kompetanse som motoriske ferdigheter som beskriver evnen til å gjennomføre ulike kroppslige bevegelser. Det kan for eksempel være å hinke eller å balansere. Fjørtoft m.fl. sin definisjon av motorisk utvikling glir motoriske ferdigheter litt i ett med motorisk kompetanse, da de motoriske ferdighetene og evnen til å gjennomføre, regnes som kompetanse i seg selv. Kompetansen vises i form av de kroppslige bevegelsene som gjennomføres basert på bevegelseserfaring, uavhengig av om barn og unge har et bevisst forhold til teori og kunnskap om de ulike bevegelsesaktivitetene. Studier viser at barns motoriske utvikling, og etter hvert motoriske kompetanse, har noe å si for i hvilken grad de er fysisk aktive og deltar i idrettsaktiviteter senere i ungdommen (Ridgway m.fl, 2009).

De innlærte motoriske ferdighetene, som for eksempel å hoppe og løpe, skal hjelpe barn å bygge «en grunnleggende motorisk kapital» i barne- og ungdomsårene som de kan ta med seg og få utbytte av i voksenlivet. Motorisk kapital er grunnlaget som bygges gjennom variert aktivitet og allsidig bevegelseserfaring. Det skilles mellom akkumulert kapital, som beskrives som innlærte motoriske ferdigheter og som lagres i kroppen over tid, og andre fysiske egenskaper (Fjørtoft m.fl, 2018). For eksempel vil koordinasjon og balanse være innlærte motoriske egenskaper. Slike egenskaper kan bidra til økt mestring, i nye aktiviteter som for eksempel balanseline eller lagidretter der koordinative ferdigheter utfordres. Egenskaper som

styrke og utholdenhet, som regnes som «ferskvare», og må trenes og vedlikeholdes jevnlig. Innlærte motoriske ferdigheter kan sees på som motorisk kapital. De motoriske ferdighetene, og den motoriske kapitalen, kan påvirke fysisk yteevne og valg av aktivitet (Fjørtoft m.fl, 2018).

I en finsk studie av Telama (2009), ble fysisk aktivitet undersøkt gjennom alle faser i livet, for å se om det fantes en sammenheng mellom fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene og fysisk aktivitet i voksen alder. Studien konkluderte med at forskningen «supports the idea that the enhancement of children's and adolescents' physical activity is genuinely important from the standpoint of public health» (Telama, 2009, s.194). Med det menes at barn og unges fysiske aktivitet og motoriske kompetanse har betydning for folkehelsen på sikt. Dersom det legges til rette for at barn og unge utvikler en høy motorisk kompetanse i tidlig alder, er det mer sannsynlig at de vil være fysisk aktive senere i livet. For eksempel vil en som lærte seg å sykle i barndommen, med større sannsynlighet kunne anvende sykkel som treningsform i voksen alder, enn en som aldri lærte seg å sykle. God motorisk kompetanse som barn vil dermed være med på senke terskelen for å være fysisk aktiv som voksen og god motorisk kapital vil øke sannsynligheten for en aktiv livsstil som voksen. I motsatt tilfelle vil svake motoriske ferdigheter i tidlig alder kunne føre til at man ikke tør å delta, og dermed resultere i til lavt engasjement og interesse for fysisk aktivitet som voksen. Derfor er det svært viktig at barn og unge har allsidig og bred bevegelseserfaring i tidlig alder, da dette er med på å bidra til hvor aktiv man blir som voksen.

For at aldersgruppen, 16-18 år, skal videreutvikle motorisk kompetanse og opprettholde gode vaner knyttet til fysisk aktivitet, er det derfor viktig at skolens uteområde tilrettelegges for fysisk aktivitet. Fjørtoft m.fl. (2018) presiserer at det er i denne aldersgruppen det er viktige at man hjelper ungdommene å finne ut hva de liker å gjøre. Ifølge Hulten m.fl. (2018) vil det også være viktig å opprettholde en viss bredde i aktivitetene som tilbys for å drive allsidig aktivitet og videreutvikle bred bevegelseserfaring, som kan legge til rette for at man i større grad kan imøtekomme de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet og redusert stillesitting som voksen, som er både de nasjonale og globale helseanbefalingene (WHO, 2018; Helsedirektoratet, 2019)

2.2 Om skolen som læringsarena og teorien om Physical Literacy

I Covid-19 perioden har man sett betydningen av skolen. En nyere studie publisert i april (2020) viste at elevenes aktivitetsnivå gikk ned med 30% i mars fra 2020, sammenlignet med 2019 (Guan m.fl., 2020). Det betyr at skolen er en svært viktig arena for barn og unges helse, og da spesielt de mest sårbare barna, som ofte bor i små trange leiligheter med lite plass til bevegelse og fysisk aktivitet. Artikkelen konkluderer med at helse vil få større fokus i fremtiden når det gjelder utdanning (Guan m.fl., 2020).

Ifølge Ommundsen (2016) har det lenge vært argumentert for at motorisk læring i vid forstand har verdi for den fysiske dannelsen. Derfor faller motorisk utvikling og bevegelseslæring naturlig inn som en del av skolens dannelses- og utdanningsmandat. Arnold (1991) deler dannelsesverdien av praktisk-kroppslige kunnskap i tre; læring i bevegelse, læring om bevegelse (teori) og læring gjennom bevegelse. Ifølge Ommundsen (2016) regnes læring i bevegelse som kroppsøvingsfagets primære legitimering og funksjon, og dermed speiler egenverdien av fysisk dannelse. Læring gjennom bevegelse kategoriseres som den fysiske dannelsens instrumentelle verdi (Ommundsen, 2016). Whitehead (2010) forlenger Arnolds teori (1991) og presenterer begrepet «Physical Literacy». Physical literacy blir definert som «the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to maintain physical activity throughout the lifecourse» (Whitehead, 2010, s.11-12). Whitehead beskriver dermed flere egenskaper, både fysiske og kognitive, som sammen i en prosess, motiverer individet til å være fysisk aktiv gjennom livet. Med dette kan man forstå at motorisk utvikling og motorisk kompetanse er en del av det å bli physical literate.

Begrepet «physical literacy» er dermed ikke en ferdighet i seg selv, men sammensatt av flere elementer som sammen definerer graden av physical literacy. Kompetanse oppgis å være sammensatt av følgende komponenter; « Motivation and Confidence» (motivasjon og trygghet), «Physical Competence» (fysisk eller kroppslig kompetanse), «Knowledge and Understanding» (kunnskap og forståelse) og «Engagement in Physical Activities for Life» (livslangt engasjement i fysisk aktivitet) (Whitehead, 2010, s12). Den enkeltes motivasjon for fysisk aktivitet, evnen til å utvikle kroppslig kompetanse, kunnskap om og forståelse for fysisk aktivitet og engasjement til å bevisst ta ansvar for å opprettholde en fysisk aktiv livsstil. Egenskapene Whitehead oppgir, er egenskaper man finner igjen formålene med, og

kompetansemålene i, fagene kroppsøving og idrettsfag (LK06). I den nye læreplanen (LK20) vil «aktivitetsfagene» ikke bare ha et mål om bevegelseskompetanse, men også kunnskap og forståelse. I tillegg har både kroppsøving og aktivitetslære som formål at fagene skal inspirere elevene til livslang bevegelsesglede (Udir, 2019). Man kan derfor si at kroppsøvingsfagets fagrelevans og sentrale verdier (LK20) inneholder i stor grad komponenter fra det som Whitehead beskriver som det å være physical literate. Derfor vil fag som kroppsøving og aktivitetslære/breddeidrett være arenaer for utvikling og læring av egenskaper på vei mot å bli physical literate.

Vingdal (2014) påpeker at physical literacy ikke er en egenskap, men en prosess man hele tiden aktivt jobber med og videreutvikler. En person som er physical literate har:

- Motivasjon og selvtillit til å omsette sitt fysisk-motoriske potensial i økt livskvalitet
- Balanserte, fint utmålte sikre bevegelser i et bredt spekter av utfordrende fysiske situasjoner
- Fintfølelse registrering ved forståelsen av alle forhold i sine fysiske omgivelser, for å foregripe påkrevde eller mulige bevegelser og respondere adekvat på disse på en forstandig og kreativ måte.
- En godt etablert følelse av selvet som kroppsliggjort i verden, dette kombinert med et tydelig samspill med omgivelsene, skaper en positiv selvpoppfatning og selvtillit.
- Følsomhet for og bevissthet om evnen til kroppsliggjøring som fører til smidig selvutfoldelse gjennom non-verbal kommunikasjon, lydhøre og empatiske samspill med andre.
- Evne til å identifisere og samordne vesentlige kvaliteter som påvirker gjennomføringen av bevegelser og som innebærer innsikt i prinsippene for kroppsliggjort helse med hensyn til grunnleggende forhold som trening, søvn og ernæring. (Vingdal, 2014, s.83)

Ifølge Vingdal (2014) vil personer som er physical literate ha en godt etablert følelse av selvet som kroppsliggjort i verden, samtidig som de er i samspill med omgivelsene de befinner seg i. Dette vil, ifølge Vingdal, gi dem positiv selvpoppfatning og selvtillit. Vingdal (2014) påpeker at en person som er physical literate har en forståelse av de fysiske forhold som foreligger, og utføre bevegelser og responderer på dem etter adekvat bevegelseserfaring. Whitehead kaller dette for evnen «to read the environment» (2010). Det betyr at en person som er physical literate leser omgivelsene og responderer på dem etter fysiske forutsetninger. I denne studien vil det være skolens uteområde, hvor ungdommene skal lese omgivelsene. På det samme uteområdet kan ungdommene ha aktivitetsfag. Kroppsøvingsfaget skal, ifølge LK06, «medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen» og «bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjensle» (Udir, 2015). «Slike holdninger kan ikke læres vekk, men må dyrkes frem i alle situasjoner der eleven er involvert i fysisk aktivitet i skolen» (Vingdal, 2014, s.87). Det vil

gjelde spesielt i kroppsøvingstimer og i andre aktivitetsfag som aktivitetslære. Det er primært i aktivitetsfagene elevene i videregående er i fysisk aktivitet, dermed vil physical literacy, eller prosessen mot å bli physical literate være en del av idrett- og kroppsøvingslærerens ansvar.

2.3 Nasjonale anbefalinger og effekter av fysisk aktivitet

Inaktivitet er en global helseutfordring, og i den voksne befolkningen er hjerte- og karsykdommer en av de viktigste årsakene til tidlig død. Studier viser at lav kondisjon i barne- og ungdomsalder øker risikoen for hjerte og karsykdom som voksen (García-Artero m.fl., 2007). Fysisk aktivitet er derfor viktig tiltak for å unngå ikke-smittsom sykdom i voksen alder. I følge Helsedirektoratet, skal «barn og unge (i alderen 0-18 år) være i aktivitet i minst 60 minutter hver dag og aktiviteten skal helst være variert og veksle mellom moderat og hard» (Helsedirektoratet, 2019). Med dette menes at anbefalingene er et minstekrav for fysisk aktivitet for barn og unge og at anbefalingene legger føringer for hvilken intensitet aktivitetene bør ha. Anbefalingene om tidsbruk og intensitet er de samme for alle barn, både barn i barnehage og elever i videregående skole. Man kan derfor stille seg spørsmål om hvorfor anbefalingene er like for hele aldersspennet fra 0-18år. Samtidig har anbefalingene et ensidig fokus på intensitet i aktiviteten, og sier ikke noe om hvilke aktiviteter som skal bedrives. Studier tyder på at den fysiske aktiviteten til barn og unge er langt mer kompleks enn hva de nasjonale anbefalingene tilsier. Det er viktig at aktivitetene barn og unge bedriver står i forhold til deres fysiske motoriske kompetanse. Et isolert fokus på intensitet passer ikke for barn og unge, fordi det er svært ulike behov og ønsker i denne aldersgruppen (Fjørtoft m.fl. 2018)

Videre sier anbefalingene at «barn og unge skal, minst tre ganger i uken, gjennomføre aktiviteter som inkluderer kvaliteter og fysiologiske trekk som muskelstyrke, kondisjon, fart, koordinasjon, bevegelighet og reaksjonstid for å sikre optimal utvikling» (Helsedirektoratet, 2019). For eksempel vil barn og unge som bedriver idrett på fritiden kunne møte anbefalingene tilstrekkelig. Likevel vil det være en stor andel som ikke driver organisert idrett, og 60 minutter moderat aktivitet hver dag, vil kreve dedikasjon og selvstendighet hos ungdommer som mange voksne sliter med å ha.

Videre bør ungdommene, ifølge Helsedirektoratet (2019), stimuleres til å finne organisert eller ikke-organisert aktivitet som de liker. Dersom de slutter med idrett eller annen aktivitet

bør de motiveres til å finne en ny aktivitet. Det påpekes viktigheten av fysisk aktivitet i kroppsøvingundervisningen og andre fag og at aktiv skolevei vil være gode daglige vaner (Helsedirektoratet, 2019). Skolen som arena er naturlig bidragsyter for å imøtekomme de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet, både direkte og indirekte. Det kan sies at skolen bidrar til direkte økt fysisk aktivitet gjennom aktivitetsfag, gjennom timeplanfestet fysisk aktivitet. Indirekte legger skolen til rette for at barn og unge kan imøtekomme anbefalingene ved for eksempel at elevene har «aktiv transport» (sykler) til skolen. Ifølge Fjørtoft m.fl. (2018, s.11) vil aktiv transport vil si «forflytning ved hjelp av egen muskelkraft». Foreldrenes holdninger og ansvar trekkes frem som en viktig faktor for at barn og unge skal ta i bruk aktiv skolevei. På samme måte skal myndighetene legge til rette for aktiv transport ved å sikre trygg skolevei (Fjørtoft, m.fl, 2018).

I følge Helsedirektoratet, vil en fysisk aktiv livsstil fremme god helse og er bevist som et godt virkemiddel for å forebygge og behandle flere enn 30 tilstander og diagnoser. På Helsedirektoratets nettsider står det følgende:

Regelmessig fysisk aktivitet er avgjørende for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Fysisk funksjonsevne, for eksempel muskelstyrke og kondisjon, kan forbedres ved styrke- eller utholdenhetstrening.(...)Regelmessig fysisk aktivitet er videre viktig for bl.a. god mental helse, kognitiv utvikling og læring (...) Gjennom lek og allsidig fysisk aktivitet kan barn utvikle både gode sosiale egenskaper og fysiske ferdigheter som gir positive effekter som tilhørighet, mestring og mestringsglede. Mestringsopplevelser danner grunnlaget for bevegelsesglede. (Helsedirektoratet, 2019).

Utdraget over poengterer de helsemessige fordelene ved å være fysisk aktiv og knytter aktive barn og unge til god fysisk og psykisk helse og evnen til kognitiv utvikling. Uheldige konsekvenser av for lite fysisk aktivitet og dårlig fysisk form blir av Warburton m.fl. (2006) trukket frem som ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type-2. Fjørtoft m.fl. påpeker sammenheng mellom fedme som barn, og uheldig livsstil og fedme som voksen. Dersom man skal unngå korttidseffekter og langtidseffekter av en stillesittende livsstil bør forebyggingen og grunnlaget for dette dannes i tidlig barnealder (Fjørtoft m. fl., 2018). Dermed er det viktig at det legges til rette for mange muligheter for daglig fysisk aktivitet for barn og unge i skolesammenheng.

Helsedirektoratet har gjennomført tre store kartleggingsundersøkelser av barns fysiske aktivitetsnivå i 2005/2006, 2011/2012 og 2017/2018 (UngKan1, -2 og -3). Studiene viser at

aktivitetsnivået til barn og unge har holdt seg relativt stabilt i perioden mellom 2005-2018 og det er få endringer i andelen barn og unge som ikke oppfyller anbefalingene (Steene-Johannesen m.fl, 2018). I Ungkan1 deltok kun 9- og 15-åringene. Jentene er mindre aktive enn guttene i alle studiene. Blant 6-åringene (UngKan3) var det 87 prosent av jentene og 94 prosent av guttene som imøtekom anbefalingene om fysisk aktivitet (Steene-Johannesen, 2018, s. 4). Det forteller oss at en svært stor andel av 6-åringene er svært fysisk aktive og at tilnærmet alle 6-åringene møter de nasjonale anbefalingene. Blant 9-åringene er 64 prosent av jentene og 81 prosent av guttene som imøtekommer anbefalingene. Tendensen er at andelen som tilfredsstillende anbefalingene synker med økende alder, og hos 15-åringene er det kun 40 prosent av jentene og 51 prosent av guttene som imøtekommer anbefalingene (Steene-Johannessen m.fl. 2018, s.4). Det betyr at over halvparten av guttene og omtrent halvparten av jentene er i litt for lite aktivitet hver dag. Dette er svært negativ utvikling i fysisk aktivitetsnivå og altfor få imøtekommer anbefalingene ved 15-års alder.

I en sammenligningsstudie med 50 andre land, går det frem at barn og unge fra Norge er blant de med best aerob utholdenhet sammenlignet med barn og unge fra de andre landene (Lang m.fl, 2016) I tillegg scorer også norske barn høyt på aktivitetsnivå og god fysisk form (Cooper m.fl. 2015). Det viser at sammenlignet med andre land, har norske barn relativt god fysisk form og holder et høyt aktivitetsnivå. Likevel ser man en klar nedgang i aktivitetsnivå i henhold til alder, spesielt blant norske ungdommer. Det synes å være «behov for på å identifisere faktorer som påvirker endring i bevegelsesmønstrene» (Fjørtoft m.fl, 2018). Ifølge Steene-Johannesen m.fl. (2018) har de barna som hadde en «aktiv skolevei» hadde et høyere totalnivå av daglig fysisk aktivitet, og at de barna som hadde lengst skolevei hadde det høyeste daglige aktivitetsnivået (Dalene, 2018). Det betyr at «aktiv skolevei» kan se ut til å være en viktig bidragsyter til barn og unges totale fysiske aktivitet hver dag. For eksempel vil en elev som sykler 20 minutter til skolen hver dag, ha 40 minutter mer aktivitet daglig sammenlignet med en elev som blir kjørt til skolen. Denne aktiviteten er spesielt viktig for de barna som ikke er med på organisert idrett utenom skolen.

2.4 Nasjonale anbefalinger om redusert sedatid

Å være fysisk aktiv og stillesittende er to ulike typer adferd, som er uavhengige av hverandre (Helsedirektoratet, 2019). Både barn og unge og voksne kan møte anbefalingene ved å være i

aktivitet henholdsvis i 60min hver dag eller 150 min i uka, men likevel oppholde seg i ro store deler av dagen og uka utenom de minuttene de er i aktivitet. Resultatet kan da bli, at selv om man imøtekommer de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet, kan man likevel være mye stillesittende. For eksempel hvis man tar bussen til skolen hver dag, sitter rolig i teoretisk undervisning i 8 skoletimer og tar bussen hjem og drar på 1,5 times fotballtrening og avslutter kvelden foran TV'en. Da har man møtt de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet på fotballtreningen, men likevel vært stillesittende store deler av dagen. I følge Helsedirektoratet (2019) sitter svært mange i ro store deler av dagen, gjerne foran en form for skjerm som for eksempel PC eller TV. Det anbefales at man reduserer stillesittingen ved at man bevisst tar aktive pauser i stillesittingen og reiser seg opp fra stillesittende arbeid og beveger seg (Helsedirektoratet, 2019). Barn og unge som ofte er fysisk aktive har også et behov for å bryte opp og redusere sedat tid. Studier viser at barn og unge bedriver like mye organisert idrett nå som tidligere, men utfordringen ligger i at den sedate tiden øker (Ekornrud, 2012, Seippel m.fl., 2011). Siden det anbefales at barn og unge jevnlig bryter opp sedat tid vil det være naturlig å benytte seg av pauser i undervisningen og skolens lunsjpause til å bevege seg.

Studier viser at sedat tid har en negativ effekt på helsen over lengre tid. Barn og unge som bruke mye tid på skjermaktivitet, assosieres med negativ kroppssammensetning, dårligere motorisk ferdighet og høyere score på kardio-metaboliske risikofaktorer (Sauders m.fl., 2014). Noen av faktorene som brukes for å forklare økt sedat tid, er stillesittende lekpreget aktivitet som for eksempel sosiale medier og økt tilgang til transportmidler (Samdal m.fl, 2009). Sedat tid ser ut til å øke med alderen, da tall fra Helsedirektoratet viser at 6-åringene er i ro omtrent halvparten av dagen, 9-åringene ca 60 prosent av dagen og 15-åringene sitter stille ca 70 prosent av dagen (Helsedirektoratet, 2016). Tallenes viser at det er voldsomt høye tall for sedat tid og det står aller verst til med de eldste ungdommene. I praksis betyr dette at allerede før barn og unge skal ta ansvar for egen helse, står det dårlig til. Det betyr at det er svært stor risiko for at dagens barn og unge vokser opp til å få store helseproblemer innenfor ikke-smittsomme sykdommer. En britisk oversiktsartikkel av van Sluijs m.fl. (2007) har undersøkt effekten av tiltak om å få barn og unge mer aktive. Studien viser at skolebaserte tiltak i samarbeid med hjemmet ga best effekt i barn og unges totale aktivitetsnivå. Ut fra konklusjonen kan man forstå at skolens tilrettelegging og engasjement spiller en stor rolle for elevers aktivitetsvaner. Videre foreslår de nasjonale anbefalingene for redusert stillesitting å

begrense tiden med skjermaktivitet ved å sette rammer for bruk (Helsedirektoratet, 2019). Dette er et tiltak for å redusere sedat tid. Statistikk viser at voksne tilbringer 62 prosent av sin våkne tid stillesittende (Helsedirektoratet, 2016). Når tallene viser at mange voksne er svært stillesittende, kan man stille seg noe kritisk til effekten av tiltak for redusert stillesitting for barn og unge og til voksnes holdning. Det finnes ingen nasjonal statistikk over sedat tid for 16-18 åringer, men det er nærliggende å tro at denne aldersgruppen ligner 15-åringer og følger samme kurve som dem.

Videregående skoler er ofte sentralisert og mange elever har lenger skolevei nå enn de har hatt tidligere. Det resulterer i at de benytter seg av offentlig transport eller motoriserte kjøretøy. Det kan føre til stillesittende tid i bil eller på buss og økning i total sedat tid. Helsedirektoratet (2019) anbefaler barn og unge å redusere tiden i ro og det foreslås at stillesittingen brytes opp med noen minutters lett muskelarbeid med jevne mellomrom. Eksempler på dette vil være å redusere skjermtid og erstatte dette med lek. Man kan stille seg kritisk til hvor relevant dette rådet er for ungdom, da de ikke lenger leker på den måten yngre barn gjør. Rådene som gis videre er at man bør, med jevne mellomrom, reise seg opp og bevege seg rundt. Dette vil bidra til økt energiforbrenning og økt blodsukkerregulering, noe som vil påvirke helsen på en positiv måte (Helsedirektoratet, 2019).

Tallene fra UngKan3 viser en tendens til økende sedat tid med økende alder, da 6-åringene registreres med omtrent 6.5 timer med sedat tid per dag og blant 15-åringene er den sedate tiden på om lag 9 timer per dag. Selv om den fysiske aktiviteten ikke nødvendigvis synker for 12- og 15åringene, ser man allikevel at ungdommene er mer stillesittende enn ved tidligere undersøkelser (Steene-Johannessen m.fl., 2018).

2.5 Helsedirektoratets anbefalingsrapport for uteområder

I 2003 publiserte Helsedirektoratet en anbefalingsrapport, *Skolens uteområder- om behovet for arealnormer og virkemidler*, for utarbeiding av barnehagenes og skolens uteområder. Bakgrunn for anbefalingsrapporten var blant annet at forskning viser at jenter og gutter mellom 9-15 år veide gjennomsnittlig 3 kg mer enn ved tidligere undersøkelser (Thorèn m.fl, 2003: NIH, 2002). For lite fysisk aktivitet fikk meste parten av skylden for vektøkningen. Da skolen er en arena der barn og unge oppholder seg store deler av dagen, ble det viktig å

utarbeide en anbefalingsrapport som skulle gjøre skoleanleggene mer attraktive og stimulere til økt fysisk aktivitet (Thorèn, 2003).

I opplæringsloven, kalt «Lov om den grunnleggende skolen og videregående», står det i paragraf 9a-1 at «*Alle elever i grunnskolen og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring*». Det kan bety at elevene, gjennom opplæringsloven, har rett til et godt og stimulerende fysisk læringsmiljø som kan fremme deres helse. Det vil si et uteområdet som er tilrettelagt etter ungdommenes behov og interesser. Videre sier paragraf 9a-2 noe om det fysiske miljøet på skolen: «*Skolene skal planlegges, bygges, tilrettelegges og drives slik at det blir tatt hensyn til trygghet, helsen, trivselen og læringen til elevene. Det fysiske miljøet i skolen skal være i samsvar med de faglige normene som fagmyndighetene til enhver tid anbefaler...*» (Kunnskapsdepartementet, 2017 §9a1-2). Paragrafen indikerer at skolen plikter å bygge og tilrettelegge for et godt fysisk læringsmiljø for elevene, og drive skolen på en slik måte at elevenes helse kan fremmes. På bakgrunn av dette kan man si at skolene er lovpålagt å gi elevene gode, fysiske læringsrom som stimulerer til fysisk aktivitet og reduserer stillesitting i elevenes skolehverdag. Det har vært for lite fokus på dette i vgs tidligere og man vet derfor svært lite om hva ungdom trenger og har behov for. Alle elever under 18 år, i videregående skole, har rett på et fysisk læringsmiljø på skolen som kan fremme helsen deres og redusere stillesitting. Selv om videregående skoler tilbyr opplæring for elever mellom 16-19 år, vil likevel størsteparten av elevgruppen ha rett på et fysisk læringsmiljø på skolen, og skolen må tilrettelegges i henhold til det.

Hensikten med Helsedirektoratets anbefalingsrapport (2003) var å sikre at barnehager og skoler ble bygd på en slik måte at de møter barn og unges behov. Anbefalingsrapporten sier noe om hvilke krav som stilles til skolens uteområde og viser eksempelskoler som ivaretar kravene. Av rapporten går det frem at av de 12 eksempelskolene er det kun én videregående skole, en kombinasjonsskole med både barne- og ungdomsskole og videregående i samme skole. Hvorfor det er slik kan være vanskelig å gi et godt svar på. På bakgrunn av at aktivitetsnivået synker jo eldre elevene blir, burde det være en indikasjon på at noe er feil og at det er særdeles viktig at elever ved videregående skoler har gode og stimulerende fysiske læringsmiljø ute som møter alle elevenes behov.

Det kan synes som om elevene på videregående skole ikke prioriteres, fordi elevene fyller 18 år før endt skolegang og dermed regnes som voksne. Det kan være nærliggende å tro at fokus på uteområder på videregående skole bortfaller i ansvarsbyttet som foretas mellom kommune og fylkeskommune. Barne- og ungdomsskoler er kommunale, men videregående opplæring er fylkeskommunens ansvarsområde. Ansvarsbytte for opplæringen kan skape et brudd i kontinuiteten og progresjonen når det gjelder muligheter for aktivitetstilbud på uteområdene. I tillegg er det uklart om hva som er skolens rolle i elevenes fysiske aktivitetsvaner og hva man definerer som læring. Fylkesmannen skal veilede alle skoler, og føre tilsyn med at skoleeiere driver skolene i samsvar med opplæringsloven (Fylkesmannen, 2020). På bakgrunn av dette kan det se ut som at videregående skoler blir nedprioritert, og det ikke foreligger noen gode anbefalinger om hvordan uteområdene for skoler med elever mellom 16-18år bør utarbeides. Man har med dette indentifisert ett kunnskapshull her.

I 2019 publiserte Helsedirektoratet en oppdatering av anbefalingsrapporten fra 2003. Hensikten med den nye rapporten var å gi grunnlag for planlegging og utbedring av nye eller eksisterende bygg for myndigheter eller eiere og virksomhetsledere (Thorèn, 2019). I studien inngår følgende kommuner: Oslo, Trondheim, Vågsøy, Kristiansund og Tromsø. Av disse fem kommunene er det kun Kristiansund og Trondheim som har vedtatte politiske arealkrav for skolers uteområder, mot alle fem kommunenes vedtatte politiske krav om arealstørrelse i barnehagen (Thorèn, 2019). Det kan dermed se ut til at barnehagene er lenger fremme enn skolene på dette området og at skolenes uteområder ansees å være viktigere for de minste barna enn de eldste ungdommene. Dette kan skyldes at det foreligger mer forskning på de yngre aldersgruppene, enn på aldersgruppen 16-18år.

Rapporten stiller flere sentrale spørsmål knyttet til om man kan stille krav til skolenes uteområde og i tilfelle hvilke krav som bør stilles. Rapporten anvender aktivitetstrappen til Fjørtoft m.fl. (2018) som faglig begrunnelse for utforming av uteområdene tilpasset barn og unges motoriske utvikling og fysiske behov. Dette er første gang en rapport kobler det fysiske utemiljøet og motorisk utvikling. Dette har i tidligere rapporter vært adskilt. I rapporten går det også frem hvor mange kvadratmeter skolegården bør ha (per elev), virkemidler for bedring av skolens uteområde, og hvilke lovverk som er aktuelle. Anbefalingene som blir gitt skal sikre at de fysiske utearealene er tilstrekkelig store nok i omfang, og at de ivaretar

elevenes behov i henhold til deres fysiske og motoriske utvikling. Rapporten sier noe om utformingen av skolens uteområde, både når det gjelder topografi og innhold:

- 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 (Thorèn m.fl.,2019, s.10)

Det betyr at ifølge anbefalingene i rapporten (2019) sier at dersom ikke terrenget naturlig inkluderer topografiske variasjoner, vil det være viktig å etablere dem, da de er utgangspunkt for mangfoldig bruk, fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Svartdal (2019) mener det er svært interessant at anbefalingsrapporten sier noe om topografi og naturelementer, da skolegårdene ofte preges av asfalt- og grusflater. Det er altså et misforhold mellom teori og praksis. Svartdal fremhever Thorèn m.fl. poeng om at skolens uteområder blant annet kan bidra til å redusere uro, og stimulere til læring og motivasjon på skolen, men Svartdals studie gjaldt ungdomstrinnet. Anbefalingsrapporten (2019) hevder at minimum 30 m² nettoareal per elev bør være normen for å gi rom for allsidig fysisk aktivitet og tilrettelegge for ulike sosial aktivitet. Anbefalingene graderes etter skoles størrelse:

- Små skoler med færre enn 100 elever, bør ha et minimumsareal på ca 3000m².
- Middels store skoler med mellom 100-499 elever, brukes anbefalingen om 30 m² per elev.
- 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 (Thorèn m.fl., 2019)

Anbefalingene gjelder primært nye skoler, hvor man bør tenke både hensiktsmessig utforming og anbefalt arealstørrelse i kombinasjon. Sammen skal kombinasjonen av størrelse og funksjonalitet legge til rette for økt fysisk aktivitet, et stimulerende fysisk læringsmiljø og sosiale aktiviteter. Dersom eksisterende skoler ikke imøtekommer anbefalingens krav om arealplass, anbefales det at innholdet kompenserer for manglende areal, ved å øke kvaliteten i innholdet (Thorèn m.fl., 2019). Eksempler på dette kan være løsutstyr og konstruerte høydeforskjeller i terrenget. For eksempel en amfi med trapper rundt en flerhodet basketkurv vil legge til rette for utendørs trening og spillaktivitet på uteområdet på videregående skole,

både i og utenfor undervisning. I tillegg til å fungere som spenst- og styrketreningssone, vil trappene være en naturlig sosialisering arena.

2.6 Teorien om affordances og skolens uteområder

I 1979 presenterte Gibson teorien om *Affordances*² som omhandler hvordan sansesystemet registrerer miljøet rundt oss og hva vi opplever av muligheter når vi ser på miljøet vi befinner oss i. Ifølge Gibson (2015) skal man se etter hva objektet «affords us» (s.126). Objekt som «affords us» eller tilbyr oss å bli grepet, har passende størrelse slik at det kan holdes i hånden eller tillater å bli grepet. En lang pinne kan for eksempel brukes som et sverd i lekekrig. Gibson hevder at bruk av objektet avhenger av hvordan individet oppfatter hva det tilbyr oss. Individets tolkning av miljøet er individbasert. Med det menes at individet tolker miljøet ut fra sine behov og erfaringer (Gibson, 2015). Det betyr at vi har svært ulike erfaringer og behov som påvirker hvordan vi oppfatter mulighetene i miljøet. Barn er annerledes enn voksne, de ser elementene i miljøet de befinner seg i spontant og hvordan de kan benyttes til aktivitet. For eksempel dersom et tre har veltet i skogen vil barnet se mulighet til å klatre under, klatre over, klatre rundt osv. Større buldrestein i naturen vil barn oppfatte som en stein som «affords us» til klatre opp på, hoppe ned, hoppe over og så videre.

Gibson deler objektene inn i løse og faste objekter. Løse objekter vil for eksempel være en liten stein. Dersom den kan løftes opp og dermed passer i hånden vår, vil det være det Gibson kaller «graspable» (s.125) eller gripbart. En fjellvegg eller et tre kan være et eksempel på et fast objekt (Gibson, 2015). Barn vil kunne oppfatte dette som en borg å erobre eller et hus å gjemme seg i. Barn ser hva objektet kan brukes til eller hva objektet «affords», i stedet for å gjenkjenne egenskapene og deretter lære hva man bruker disse egenskapene til, slik som vi voksne gjør. Ungdom i aldersgruppen 16-18 år vil imidlertid være mye lik voksne og vil i større grad gjenkjenne egenskapene til miljøet og bruke dem deretter, enn å utforske hva det kan brukes til, som yngre barn gjør. Uteområdet vil kunne bidra til variasjon innenfor læringsarenaer og et supplement til idrettshall. Svartdal (2019) skriver følgende i sin mastergradsavhandling «Skolens uteområde vil kunne bidra til at elevene lærer å sanse med kroppen og lærer gjennom kroppen via fysiske aktiviteter og leker» (s13).

² I mangel på et norsk begrep som godt nok dekker betydningen av det engelske begrepet, vil det engelske ordet *affordances* bli brukt i denne oppgaven.

Når barn og unge lærer å sanse med kroppen vil de kunne bruke miljøet rundt seg til å være med i leken og dermed kunne utvikle kroppslig læring. Med det menes at barn og unge bruker kroppen og miljøet rundt seg til å utføre handling og aktiviteter. I tillegg vil barn og unge utvikle motoriske ferdigheter og evnen til å utføre ulike aktiviteter, ved å bruke kroppen sin. I doktorgradsavhandlingen «Landscape as Playscape» (2000) beskriver Ingunn Fjørtoft hvordan barn kan bruke det miljøet de befinner seg i for å leke og hvordan de leser miljøet for hva miljøet kan bidra med inn i leken. Fjørtoft mener at «Natural environments represents dynamic and rough playscapes that challenges motor activity in children. The topography, like slopes and rocks, afford natural obstacles that children have to cope with» (Fjørtoft, 2000, s.2). Med det mener Fjørtoft at barn som leker ute intuitivt bruker det miljøet tilbyr og de bruker det for å leke og være fysisk aktive. Kyttä presiserer at

...the model of the four types of environments that I have introduced is always influenced, to a certain degree by the individual experiences and the way of life of children in their contexts. The same physical environment can appear as a Bullerby-type environment to one child and as a celltype environment to another. The physical, social and cultural environments form an inseparable entity, the adaptation to which is partly dependent on a child's individual characteristics (Kyttä, 2004, s. 184)

I sitatet ovenfor hevder Kyttä at barn er ulike og har ulik bevegelseserfaring og nettopp derfor kan ulike miljøer stimulere til ulik handling (Kyttä, 2004). Barn og unge befinner seg derfor alltid i en kontekst. Det betyr at et miljø kan oppleves svært ulikt mellom to individer, avhengig av deres behov og erfaring. I denne studien vil ungdommens individuelle erfaringer, behov og ulik bakgrunn ha betydning for deres bruk av skolens uteområdet. Dette vil komme til uttrykk når man studerer aktualiserte affordances. Ifølge Fjørtoft (2000) er barn som leker ute mer kreative i leken og selve aktiviteten er høyere ute enn inne. Leken utendørs synes å kunne øke barns motoriske ferdigheter, spesielt de koordinative egenskapene (Fjørtoft, 2000).

Ifølge Fjørtoft (2000) foreligger svært lite forskning om barns lek og aktivitet utendørs og spesielt blant de eldste barna. Vi har lite kunnskap om ungdommens opplevelse av affordances på skolens uteområde. I denne studien er det en sentrumsskole med begrenset utemiljø som skal invitere ungdommene til aktivitet. Det er relevant å se på barn og unges opplevelse av affordances i ulike miljøer for å definere hvilket miljø ungdommene opplever å ha. I studien til Kyttä (2004) så man på barns (8-9år) aktualiserte affordances i fire ulike

miljøer, i Finland og Hviterussland. Studien viste at ved økt urbanisering, ble rike miljøer med mye aktualiserte affordances redusert. Gibson skiller mellom potensielle og aktualiserte affordances. Potensielle affordances er muligheter som individet ikke benytter seg av på grunn av individets forutsetninger. Det kan skyldes fysiske og motoriske ferdigheter og individets erfaringer. Dersom barnet benytter seg av affordances som miljøet tilbyr, kalles det for aktualiserte affordances. «*The affordance of a certain layout is perceived if the layout is perceived*» (Gibson, 2015, s.124). Gibson viser med det til at omgivelsene blir oppfattet slik de er, men hvordan de blir oppfattet avhenger av hvem som oppfatter omgivelsene.

Hvordan ungdom benytter seg av utemiljøet vil avhenge av flere faktorer. Kyttä (2004) graderer de aktualiserte affordances og hun bruker begrepene «perceived, utilized and shaped affordances» (s,181). Det kan oversettes med oppfattet-, utnyttet- og formede affordances. Oppfattede affordances handler om at affordances er registrert, men ikke utnyttet, som ved potensielle affordances. Det skilles mellom potensielle affordances og perceived affordances ved at det alltid ligger muligheter i miljøet (potensielle affordances), men barn og unge må kunne oppfatte dem (perceived affordances) (Falcini, 2014). For eksempel hvis ungdommer ser muligheten til å spille fotballtennis på gresset, men ikke får lov til å oppholde seg der, vil det regnes som perceived affordances. Dersom grøntområdet lå utenfor synsfeltet til ungdommene, vil de ikke oppfatte det som en mulighet, og dermed forbli kun potensiell affordances. Ifølge Kyttä er utnyttet affordances når barn tar i bruk affordances, for eksempel ved at de spiller fotballtennis på gresset. Kyttä definerer «shaped» affordances der barn bruker miljøet til å lage sine egne affordances og dermed bruker miljøet på en ny måte (Kyttä, 2002). Ifølge Falcini (2014) vil manipulering av miljøet skape nye affordances. Det kan for eksempel være at ungdommene bruker krakker på skolens uteområde og lager en lek ved å spille minivolleyball over krakken.

Kyttä presenterer fire miljøer som sier noe om hvordan barn opplever miljøet, Bullarby, Glashouse, Wasteland og The Cell. Bullarby er det ideelle miljøet der barn ikke bare aktualiserer affordances, men mulig også former dem. Et eksempel på et Bullarby-miljø kan være et landlig sted eller et urbant område hvor barna fritt kan utforske. Glashouse har mange likheter med Bullarbymiljøet, men i Glashouse vil ikke fasilitetene være fritt tilgjengelig for barna å bruke, men blir passivt persipert. Det kan for eksempel være en park de ikke har

adgang til. I Wasteland er miljøet fattig og det gjenstår lite å oppdage og er derfor lite kompatibelt med barnas behov. The Cell beskriver et miljø som barna er utestengt fra og dermed ikke har mulighet til å perseptuere de ulike affordances (Kyttä, 2004). I videregående skolesammenheng vil opplevelsen av Glashouse-miljø i stor grad styres av skolens regler. Det burde ikke være nødvendig i så stor grad når denne aldersgruppen snart er voksne og vil ha mer utviklet risikovurdering enn barn. De to siste miljøene som Kyttä beskriver er særdeles fattige, men kan reguleres ved å manipulere miljøet til å ligne Bullarby-miljøet. For eksempel ved utarbeiding av topografiske variasjoner som steintrapper og installasjoner med adekvate aktivitetstilbud som samsvarer med elevenes interesser.

2.7 Læreplaner- studiespesialiserende og idrettsfag

I LK06, står det at utdanningen skal gi god allmenndanning. Ifølge Udir (2015) har det allmenndannede mennesket blant annet tilegnet seg «kunnskap og modnad til å møte livet - praktisk, sosialt og personleg». Ifølge LK06 er «Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede» og formålet med faget er at «Opplæringa skal gje elevane eit utgangspunkt for livslang rørsleglede og meistring ut frå egne føresetnader». Kroppsøvingfaget har, gjennom opplæringsloven, et særskilt ansvar om å bidra til elevenes allmenndanning og fysiske danning som har en verdi for samfunn og arbeidsliv. Tatt i betraktning at kroppsøving er et to-timers fag, kan man stille seg kritisk til om man som kroppsøvingslærer har forutsetninger for å møte formålet. I fagfornyelsen, som trer i kraft fra høsten 2020, kommer begrepet «bred bevegelseserfaring» mer sentralt inn som en del av formålet med faget. I «Fagets egenart» står det at kroppsøving er:

«...et bredt sammensatt praktisk fag, der leik, grunnleggende bevegelser, idrett, dans og friluftsliv, samt aktivitet og trening i et helseperspektiv står sentralt. Opplæringen i kroppsøving har som viktig mål å oppøve allsidige kroppslige ferdigheter og gi grunnlag for en aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. (Udir, 2019).

Utdraget ovenfor viser at kroppsøvingfaget fremdeles har et mål at elevene skal motiveres til livslang bevegelsesglede etter endt skolegang. Faget har ikke bare et mål om fysisk bevegelseskompetanse, men også kunnskap og forståelse for trening, helse og livsstil. I tillegg til at faget skal gi elevene motivasjon til å opprettholde en fysisk aktive livsstil livet ut. Det er et ambisiøst formål med kun to timer undervisning i uken. Ifølge Udir (2019) blir kroppsøving

et mindre idrettsrettet fag enn tidligere, og bred bevegelseserfaring får en mer sentral plass i faget. Den nye læreplanen legger også vekt på at «elevene skal i større grad utforske egen identitet og selvbilde og forstå sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse» (Udir, 2019).

På bakgrunn av dette kan man si at nye læreplaner legger til rette for utvikling av kompetanse, ikke bare ferdigheter. Ifølge Udir (2019) legger den nye læreplanen «vekt på at elevene skal oppleve et mer variert fag enn tidligere» og begrepet «kroppslig læring» trekkes frem. I følge læreplanen handler kroppslig læring om «læring i og gjennom bevegelse» (Udir, 2019). Felles for alle fag er at elevene skal oppnå «dybdelæring». Det beskrives som «å gradvis utvikle kunnskap og varig forståelse av begreper, metoder og sammenhenger i fag og mellom fagområder.» (Udir, 2019). Dybdelæring skal gi elevene den kompetansen de fremtidig vil trenge i et samfunn som endrer seg raskt gjennom å reflektere og være kritiske. Man kan derfor tolke det dithen at faget skal legge til rette for bredere bevegelseskompetanse og mer kroppslig læring, som studier (Telama, 2009, Fjørtoft m.fl, 2018) viser på sikt kan føre til en mer aktiv voksen befolkning. Alle elever i videregående skole som ikke følger idrett som studieprogram, har kroppsøving som fellesfag på timeplanen to skoletimer i uken, enten de går studieforbedrende eller yrkesfag. Det vil kunne oppstå et språk mellom teori og praksis, da det vil være utfordrende å legge til rette for undervisning som skal møte formålet med faget med kun to timer i uken. I tillegg vil det være utfordrende å vurdere om formålet oppnås uten å følge opp elevene ytterligere i voksen alder.

Studieprogrammet Idrettsfag har ikke kroppsøving, men programfaget aktivitetslære som aktivitetsfag fast alle tre årene. I praksis vil dette si at for idrettselevne er aktivitetslære tilsvarende tilbud som kroppsøving er for andre elever. I den gjeldende læreplanen for aktivitetslære står det at «Opplæringen i programfaget skal gi bred erfaring knyttet til allsidig kroppsbruk og praktisk idrettslig aktivitet der ferdighetsutvikling er sentralt» (Udir, 2018). Med det ser man at idrettslinjen har et mer idrettspreget perspektiv, der ferdighetsutvikling står sentralt i flere av programfagene. Elever på idrettsfag jobber mer isolert med å utvikle ferdigheter innenfor den idretten de bedriver. Man kan stille seg kritisk til om LK06 har hatt nok fokus på å tilrettelegge for at elevene ivaretar en aktiv livsstil. I høringsdokumentene i idrettsfag står det at undervisningen i aktivitetslære skal gi elevene gode forutsetninger innenfor livsmestring og folkehelse:

Aktivitetsslære skal fremme god fysisk, psykisk og sosial helse. Faget bidrar til interesse og glede for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Faget vil bidra til mestringsfølelse og et positivt selvbilde. Gjennom faget skal elevene tilegne seg kunnskap og erfaring som kan bidra til å ivareta en god helse i fremtiden. (...) Elevene skal utfolde seg gjennom varierte leiker og aktiviteter hvor aktivitetene er et mål i seg selv. Aktivitetene er preget av allsidighet, variasjon og kreativitet hvor bevegelsesglede og mestring står sentralt. (Udir, 2019).

Utdraget ovenfor viser at aktivitetsslære skal legge til rette for variasjon og allsidighet. Skolens uteområde kan være en læringsarena hvor ungdommene kan drive variert og allsidig bevegelse. Det fysiske utemiljøet vil kunne være en arena for læring som gir andre muligheter enn i en idrettshall. Fjørtoft skriver at «children's play become more vigorous outdoors than indoors» (Fjørtoft, 2000, s.4). Det betyr at aktivitet og lek utendørs ofte fremstår som mer livlig og energisk enn innendørs. Størrelsen på skolens uteområde har også noe å si for i hvilken grad barn og unge er aktive. Dersom uteområdene er små eller trange, har ikke elevene³ plassen de behøver for å være fysisk aktive. Ifølge Thorèn m.fl (2019) skaper variasjon på uteområdet mer aktivitet enn store åpne flater. Dermed kan soner tilrettelagt for ulike typer aktivitet være å foretrekke som arenaer for kroppslig læring, fremfor stor åpne plater.

Friminutt byr ofte på lek og aktivitet for yngre barn. Blant eldre barn og ungdommer er det nærliggende å tro at leken har blitt erstattet med stillesitting og økt skjermbruk (Fjørtoft m.fl., 2018). Ifølge Limstrand (2003) bedrives det også aktivitet hos ungdommer i skolegården. Aktiviteten som bedrives er vanligvis varianter av idrett og andre bevegelsesaktiviteter.

Å bruke uteområdet som læringsarena i pausene og lunsjpausen vil kunne åpne for nye og flere muligheter, enn de som finnes i innendørs. Utendørs er det, ifølge Jordet (1998), varierte sanseinntrykk og flere utfoldelsesmuligheter som stimulerer barn og unge i større grad til fysisk aktivitet enn innendørs. Fjørtoft konkluderte i sin studie at barn satt mest pris på de uteområdene som var preget av vegetasjon, variert topografi og områder med skygge. Det viser at barn har behov for et mer komplekst og utfordrende uteområde enn det som vanligvis tilbys dem. Limstrand (2003) viser til at mange unge opplever skolegården som kjedelig eller utrivelig. Ifølge Jansson m.fl. (2018) er innholdet på uteområdet svært viktig og

³ Når det vises til kun «elevene» vil dette omfavne både idretts elever og elever på studiespesialiserende linje.

elevene på ungdomsskolen ønsker seg mer vegetasjon, grøntområder og sitteplasser for sosialisering.

Skolens uteområder kan også brukes som en læringsarena i undervisningssammenheng. I Vg1 kroppsøving, skal elevene blant annet «praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring» (Udir, 2015). Det kan bety at det stiles krav til at elevene på studiespesialiserende linje skal ha undervisning utendørs. I aktivitetslære skal «elevene vise ferdigheter i minst én idrettsaktivitet fra hver miljøkategori» (Udir, 2018). Miljøkategoriene er sal/hall, barmark, vann og snø/is (Udir, 2018). Det vil si at kompetansemål innenfor miljøkategorier som barmark, og snø/is avhengig av landsdel og klima, kan dekkes på skolens uteområde. Kompetansemålet i kroppsøving kan teoretisk dekkes i en kroppsøvingsøkt, men kompetansemålet i aktivitetslære er bredere og knyttet til ulike årstider. Det viser at i aktivitetslære stilles det særlige krav til aktiviteter utendørs oftere, sammenlignet med kroppsøving. I tillegg til gitte krav fra læreplanene vil man ha flere fordeler ved å ha undervisning utendørs, som mer variasjon, økt mulighet til bevegelse og frisk luft.

2.8 Tidligere forskning

Studien av Kytta (2004) er ikke direkte knyttet til skolens uteområder, men barns bruk av uteområder i samfunnet og nærmiljøet der barna bor. Det foreligger flere studier på barns bruk av barnehagen og skolens uteområder, men det er primært barn under 15 år. Det er svært få studier av ungdom på ungdomstrinnet og ungdom i videregående skole i forhold til yngre barn. Det er vanskelig å vite hva som er grunnen til at eldre ungdommer ikke blir forsket på i like stor grad som yngre barn når det kommer til behov og vaner knyttet til aktivitet. Man kan stille seg spørsmål om at få studier på videregående kan ha sammenheng med at elevene blir myndige underveis i skoleløpet. Eller om det har en sammenheng med at de snart er selvstendige og at det er implisitt at ungdommene skal gradvis ta mer ansvar for helsen sin selv.

Doktorgradsavhandlingen til Fjørtoft (2000) omhandlet 5-7 åringers lek i naturen og krysset derfor barnehage og småtrinnet i skolen. Hensikten med studien var å se på hvordan allsidig lek i naturen kunne bidra til motorisk utvikling. I noen av studiene som er gjort på barnetrinnet om fysisk aktivitet på skolens uteområde (Mårtensson m.fl., 2014) (Fjørtoft, 2009) konkluderte de med at grøntområdene, i kombinasjon med konstruerte elementer som

for eksempel lekeapparater, var viktige for å fremme fysisk aktivitet. De vanligste aktivitetene i pausen var asfaltområdene som inviterte til lek med ball og løping. Studien viser at det var guttene som ble særlig tiltrukket av ballaktiviteter, mens jentene var i større grad i grøntområdene. Studiene viste at elevene var i moderat til høy intensitet i store deler av pausen.

I 2017 ble det gjennomført en studie (Dave, m.fl., 2017) i Nederland som så på effekten av intervensjoner på uteområdet for 12-13åringer i ett år. Et eksempel på intervensjon kunne være å merke opp et uteområde til ulike aktiviteter eller å lage ny fotballbane med nytt dekke. Intervensjonene varierte i omfang, og fra skole til skole. Det var syv skoler som deltok i studien og syv skoler som var kontrollskoler (totalt 14 skoler). Det ble benyttet GPS og akselerometer for å kartlegge hvor barna befant seg på skoleområdet i pausen og måle aktivitetsnivået deres. Resultatene viste at inaktiviteten sank på intervensjonsskolene og at flere elever gikk fra inaktiv til lav fysisk aktivitet. Studien viste ingen store endringer i moderat til høy intensitet på noen av skolene. Studien konkluderte med at et fysisk utemiljø som innbyr til fysisk aktivitet, så ut til å styrke effekten av intervensjonene (Dave, m.fl., 2017). Man kan med det konkludere at skolens uteområder og fasiliteter ser ut til å ha betydning for aldersgruppen 12-13år og deres aktivitetsnivå.

I Danmark ble det gjennomført en studie (2018), der de undersøkte hva elever i alderen 10-12 år gjorde i pausene på skolen (Pawlowski m.fl., 2016). GPS og akselerometer ble benyttet for å kartlegge hvor elevene befant seg og for å måle elevenes aktivitetsnivået. Deltagende gruppeintervju og deltagende observasjon ble benyttet. Elevene ble delt inn i tre grupper etter registrert aktivitetsnivå, og gruppene ble dannet basert på et gjennomsnitt av moderat til høy fysisk aktivitet per elev. Jentene var mest representert i gruppene «lav» og «middels» aktivitet, mens guttene var primært jevnt fordelt mellom «lav» og «middels» aktiv, med omtrent like mange «svært aktive», som lite og middels aktive til sammen. Resultatene viste at det området med mye aktivitet var området som inviterte til ballspill utendørs. Videre var det populært å være inne i klasserom, i gangene og i kantina. Resultatene indikerte at jentene var inne grunnet lite appellerende fasiliteter. Den mest aktive gruppen brukte fotballbanen mest. I denne gruppen var det hovedvekt av gutter. Resultatene viste videre at alle de tre ulike aktivitet-gruppene oppholdt seg ved fotballbanen og at mye sosialisering foregikk på

sidelinjen der (Pawlowski m.fl, 2016). Det tyder på at selv om alle elevene nødvendigvis ikke er aktive, så er områdene der det drives aktivitet ofte naturlige sosialiseringssområder.

Limstrand undersøkte fysisk aktivitet på ungdomstrinnet (2003) og forsøkte å få kunnskap om hva som stimulerer elever på ungdomsskolen til fysisk aktivitet. 17 skoler fra Nordland deltok i studien, hvor både kombinertskoler (1.-10.klasse) og vanlige ungdomsskoler (8.-10.klasse) var representert. Limstrand hadde i sin studie fokus på hvor aktive elevene var på skolen utenom undervisning, om de lot seg påvirke av været og gikk inn ved dårlig vær, om de likte uteområdene sine osv. Resultatene viste at kombinertskolene kom best ut på nesten alle punkter og at elevene var mer aktive i uorganisert aktivitet på kombinertskolene enn ved vanlige ungdomsskoler. Limstrand mener det kan være flere grunner til at kombinertskolene kom bedre ut, men man kan anta at det kan være kulturelle årsaker på den enkelte skole og at kulturen på skolen «sitter i veggene». Det blir konkludert med at manglende og begrensende anlegg for fysisk aktivitet ved vanlige ungdomsskoler, vil være en sikker faktor for at det fysiske aktivitetsnivået er lavere på disse skolene (Limstrand, 2003). Det betyr at fasilitetene som tilbys barn og unge må møte deres behovs og at ved manglende muligheter for fysisk aktivitet vil aktiviteten reduseres. For eksempel vil det være utfordrende å oppnå høy fysisk aktivitet på videregående skoler dersom fasilitetene ikke er tilrettelagt for det og ikke samsvarer med elevenes fysiske motoriske behov.

Resultatene til Limstrand med synkende aktivitetsnivå med økende alder, er i tråd flere andres studier (bl.a. Bø, m.fl. 2000, Fredriksen & Pettersen 2000, Hansen 1999, Sisjord 1993). De mest dramatiske endringene i aktivitetsnivå syntes å være fra 7. til 8.trinn, men det er også tendenser til at «friminuttsaktiviteten avtar på ungdomstrinnet, spesielt fra 8. til 9. klasse». Det kan ha sammenheng med at elevene bytter fra barneskole til ungdomsskole, og de psykiske endringene som inntreffer i denne alderen. Limstrand hevder dessuten at «langt færre er aktive på ettermiddagstid i 10. klasse sammenlignet med 8.klasse» (Limstrand, 2003, s.35). Han mener det skyldes at skolegården er for kjedelig, det er lite for elevene å finne på og at friminuttene er for korte (Limstrand, 2003). Det kan også tyde på at skolens uteområder ikke møter ungdomsskoleelevers utvikling og behov. Korte pauser kan føre til tidspress for å hente utstyr og organisere aktivitet eller at elevene må velge mellom å spise lunsj eller være i aktivitet. Jentene i studien oppgir at de i ønsker lav intensitets aktiviteter som å gå tur, sitte og prate eller sole seg, og oppgir sosialisering som en viktig grunn for å delta i ulike fysiske

aktiviteter. Guttene ønsker i større grad aktiviteter som er mer motoriske krevende og mer konkurransepreget. Forskning tyder på at uteområdet ofte er mer tilrettelagt for gutters aktivitetsbehov (Nordland fylkeskommune, 2001). Resultatene viser at jentene har lavere terskel for å gå inn dersom været blir dårlig, enn det guttene har. Limstrand mener at aktivitetsnivået til elevene i kroppsøvingstimene ikke avtar fra 8.trinn til 10.trinn, men at resultatene faktisk viser motsatt tendenser, at elevene er mer aktive i undervisningen i 10.trinn enn i 8.trinn. Limstrand antar at det er en medvirkende grunn til det, er at elevene får standpunktskarakter i faget dette året. Likevel vises det til at elevene i 10. klasse er like aktive som 8.klasse på aktivitetsdager og at man derfor ikke kan konkludere med at ønske om god karakter er eneste drivkraft. Limstrand hevder med det at «ungdommer forblir aktive med økende alder i større grad hvis de organiseres av andre» (Limstrand, 2003, s. 35). Det betyr at dersom ungdommer skal være aktive, trenger de hjelp til organisering av foresatte eller lærere. Limstrand konkluderte for øvrig med skolegårdens kvalitet som den mest begrensende faktoren for mer og bedre fysisk aktivitet blant ungdomsskoleelever på skolens uteområder.

En svensk studie av Jansson m.fl. (2018) så på hvordan 13-14-åringer både brukte og opplevde skolens uteområde. Denne studien benyttet tre sentrumsskoler, med variert størrelse og design. Også denne studien viste forskjell i gutter og jenters preferanser og forskjell i bruken av uteområdet knyttet til kjønn. Guttene oppholdt seg mest på de områdene det ble bedrevet ballidrett, mens jentene oppholdt seg i større grad innendørs. Det ble konkludert med at uteområdene bør inneholde grøntområder og vegetasjon, samt sitteplasser for sosialisering. Idrettsfasiliteter og multifunksjonsapparater ble også satt pris på blant elevene. I denne studien ble også vær trukket frem som en begrensende faktor for uteaktivitet da mange av elever velger å være inne ved dårlig vær. Spesielt ved de skolene med små eller fattige uteområder, så man tendensen til at elevene trakk inn ved dårlig vær (Jansson m.fl., 2018). Det kan tyde på at små uteområder, eller uteområder med dårlig kvalitet, senket terskelen for å gå inn ved dårlig vær. Man kan derfor stille seg spørsmålet om elevene ville vært mer ute, dersom uteområdet var større eller mer tilpasset elevenes behov.

En annen svensk studie av Mårtensson m.fl. (2014) så på potensialet grøntområdene har for å legge til rette for ikke-stillesittende adferd og fremme fysisk aktivitet for elever 12-13 år. Studien ble gjennomført på to skoler i Malmö. Den ene skolen hadde mye grøntområder og

på den andre skolen var det primært asfalterte flater. Resultatene viste at ballidretter og andre aktiviteter med ball var svært populært ved begge skolene. Samtidig viste resultatene at grøntområder bidrar til at både gutter og jenter i større grad deltar i aktivitet, sammenlignet med uteområder uten grøntområder. Studien konkluderte med at grøntområdene kan bidra til at elevene lettere deltar i lek og fysisk aktivitet, og at man ved å lage grøntområder på steder som er attraktive for spill og sosialisering, kan bidra til økt fysisk aktivitet på tvers av alder og kjønn (Mårtensson m.fl., 2014).

En studie av Fjørtoft m.fl. (2010) hadde fokus på hvordan skolegården eller uteområdet påvirket bevegelsesmønsteret og nivået av fysisk aktivitet hos 14-åringene. Undersøkelsen så også på i hvilken grad det fysiske aktivitetsnivået og intensiteten til 14-åringene samsvarte med de nasjonale kravene om fysisk aktivitet for barn og unge. I tillegg var det et mål å innføre pulsmåler med GPS som kartla hvor elevene befant seg og hvor aktive de var ut fra hjertefrekvens. Utvalget bestod av 81 barn fra to skoler. Resultatene viste at for elevene på den ene skolen var uteområdet i nær tilknytning til klasserommet ofte brukt. Dessuten viste resultatene at skolens pauser ofte ble brukt til å gå på kjøpesentret i nærheten. Målingene viste lav puls og tydet på liten grad av fysisk aktivitet. På den andre skolen oppholdt elevene seg primært på to områder på skolen, ved inngangspartiet mellom skolebygningene eller ved et håndballmål i skolegården. Også på denne skolen viste målingene lav intensitet. Friminuttene ble sett på som for korte til at elevene rakk å sette i gang med aktivitet, spesielt når matpausen var på kun 25 minutter. Studien konkluderte med at elevene var lite fysisk aktive og nådde ikke anbefalingene om moderat til fysisk aktivitet, men at det er viktig å forske mer og skaffe mer kunnskap om hvilke faktorer som påvirker fysisk aktivitet blant barn og unge (Fjørtoft m.fl., 2010).

I en kvantitativ studie fra 2008 ble fysisk aktivitet blant elever i 8.klasse på 68 skoler undersøkt (Haug m.fl.). Hensikten med studien var å undersøke sammenhengen mellom skolens utemiljø og elevenes fysisk aktivitet i pausene, og om uteområdets betydning for elevenes deltagelse i fysisk aktivitet. Elevene svarte på en spørreundersøkelse om deres fysiske aktivitet på skolen og deres interesse for fysisk aktivitet. Resultatene viste at litt under halvparten (41.5%) av guttene og omtrent en tredel av jentene (32.6%) hevdet at de var i fysisk aktivitet daglig. Elevene ønsket seg flere muligheter til å være fysisk aktive, og det var litt forskjeller knyttet til elevenes kjønn. Jentene syntes å være litt mindre interessert i mer fysisk aktivitet, enn

guttene. Studien konkluderte med at skolenes fysiske miljøfaktorer og elevenes interesse for fysisk aktivitet, hadde en klar sammenheng med deres daglig deltagelse i fysisk aktivitet i pausene på skolen (Haug m.fl, 2008).

En islandsk studie fra 2018 viser at islandske 15-åringer sover for lite og er i for lite fysisk aktivitet ifølge islandske anbefalinger for søvn og fysisk aktivitet (Rögnvaldsdóttir m.fl., 2018). Studien bestod av 266 elever, 106 gutter og 160 jenter i Reykjavik. Island anbefaler barn og unge å være i fysisk aktivitet 60 minutter hver dag med moderat til høy intensitet. Målet med studien var å kartlegge hvor mange av ungdommene som imøtekom anbefalingene om fysisk aktivitet og søvn. Resultatene viste at 11.3% av ungdommene som deltok i studien verken sov eller var i nok fysisk aktivitet. Det antas at siden vinteren er så lang på Island, og dagene med dagslys er korte, så kan det være en medvirkende årsak til mangelen på fysisk aktivitet blant ungdom (Rögnvaldsdóttir m.fl., 2018). Undersøkelsen sier ingenting om bruken av uteområdene på skolen. Man kan anta at ved flere timer dagslys ville sannsynligvis flere av ungdommene vært mer aktive. Mulighetene for å være ute kan ha sammenheng med aktivitetsnivået til islandske ungdommer. Klimaet på Island er også mer ekstremt enn i Norge, noe som også kan påvirke ungdommenes bruk av uteområdene.

I en helt ny mastergradsavhandling av Svartdal (2019) undersøkte han hvordan to ungdomsskolelære uteområder var tilrettelagt for fysisk aktivitet. Skolens uteområder ble kartlagt og elevene ble observert og intervjuet. Lærere og rektor ble også intervjuet i studien. Resultatene viste at skolens uteområder hovedsakelig var tilrettelagt for ballidretter, og at det ble jobbet svært ulikt ved de to skolene for å få elevene mer fysisk aktive. Mens den ene skolen hadde et stort potensiale, som ikke ble utnyttet, hadde den andre skolen mindre potensiale. Elevene på begge skolene hadde ønske om mer fysisk aktivitet på skolen, men de var lite aktive i pausene. Svartdal konkluderte med at de aktualiserte affordances var svært få og at elever, lærere og rektor har lite fokus på muligheten for å være i fysisk aktivitet. Skolens uteområde blir derfor ikke utnyttet i den grad det bør (Svartdal, 2019). Det er interessant at elevene hadde et ønske om mer fysisk aktivitet, men likevel er lite aktive. Både elever, lærere og ledelsen ser i liten grad potensielle affordances (mulighetene til fysisk aktivitet), noe som igjen fører til få aktualiserte affordances. Dette kan tyde på at det er lite fokus og kunnskap om ungdommers behov knyttet til fysisk aktivitet, samt manglende prioritering av tilrettelegging for fysisk aktivitet i skolesammenheng.

I en review-studie presenterte Morton, m.fl. (2015) hvordan skolebasert politikk, fysisk og sosial miljøpåvirkning hadde innvirkning på ungdoms fysisk aktivitet. De så på en rekke studier som omhandlet sunn ungdom i alderen 11-18år, studier om skolemiljøpåvirkninger og studier om fysisk aktivitet eller inaktivitet. Totalt ble 91 ulike studier grunnlag for oppsummeringen (68 kvantitative og 25 kvalitative studier). Resultatet av studien indikerer at uteområdenes størrelse har stor betydning for om elevene er aktive eller inaktive. De kvalitative studiene viser at det var mangelfullt utstyr som hadde størst betydning for manglende fysisk aktivitet. Skolens politikk knyttet til fysisk aktivitet, for eksempel gjennom regler og oppmuntring, syntes å påvirke elevenes fysiske aktivitetsnivå indirekte, da ofte gjennom skolens miljø for å skape en bevegelseskultur blant elevene. Studien fant at det er flere ulike faktorer som påvirker elevene fysiske aktivitet og inaktivitet. Tiltak for å øke elevenes fysiske aktivitetsnivå på skolen og redusere sedatid, bør derfor inkludere både det sosiale, fysiske og politiske miljøet og innvirkningen det kan ha på fysisk aktivitet. Det syntes å være svært viktig at forskere i fremtiden utvikler skolebaserte intervensjoner som tar høyde for viktigheten av, og forstår, den komplekse sammensetningen av faktorer som påvirker fysisk aktivitet blant ungdom og bidrar til å redusere inaktivitet (Morton m.fl., 2015).

3. Metode

3.1 Utvalg- skolen

Jeg jobber i dag som idrett- og kroppsøvlingslærer på den aktuelle videregående skolen som er benyttet i denne studien. Uteområdene ved denne skolen blir ofte ansett som «worst case». Jeg har selv vært elev ved denne skolen, på skolens toppidrettslinje.

Denne studien blir betraktet som en «case-study» eller kasusstudie, hvor man undersøker forholdene på én skole, i motsetning til en komparativ studie hvor to eller flere skoler blir sammenlignet. Svartdal (2015) definerer kasusstudier som kartlegging av psykologisk interessante forhold, som enten kan oppstå hos enkeltindivid eller på en arbeidsplass, som for eksempel skole eller bedrift. Det var først gjennom studier i voksen alder, at jeg fikk interesse for folkehelse, og hvordan skolens uteområder kan bidra til å stimulere til fysisk aktivitet blant ungdom.

Det har lenge vært snakk om bygging av ny skole, men grunnet potensielle sammenslåinger i fylket, har prosjektet stadig blitt satt på vent. Den 20.mars 2019 ble det nok en gang vedtatt at den nye skolen skal bygges, med oppstart i 2020. Skolen tilbyr i dag fire ulike studieprogram; studiespesialiserende linje, idrettslinje, toppidrettslinje og service- og samferdselslinje. På skolen praktiseres aktivitets-fagene av de samme idrett- og kroppsøvingsutdannede lærerne. Alle elevene og lærerne har tilgang de samme uteområdene, idrettshallfasiliteter og utstyr. Skolen ligger i nærheten av et kommunalt idrettsanlegg med mye hallplass som til en viss grad kan kompensere for manglende tilbud på uteområdene som undervisningsarena.

Som idrett- og kroppsøvingslærer ser man at skolens uteområde har store mangler. Det er få fasiliteter for elevene, uteområdet er lite og elevene har ikke fri tilgang på utstyr for å være fysisk aktive. Skolen burde vært utnyttet bedre når det kommer til å imøtekomme elevenes behov for tilbud som stimulerer til økt fysisk aktivitet. Derfor var det svært interessant å se nærmere på hva skolens uteområde har av tilbud til elevene og hvordan det imøtekommer og tilrettelegger for fysisk aktivitet i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger. Jeg har også sett nærmere på hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet på den gamle og nye skolens uteområder.

Skolen i denne studien karakteriseres som en sentrumsskole. Skolen har klare utfordringer knyttet til naturlig utemiljø, som en del av skolens uteområder. Fylkeskommunen har kjøpt flere tomter omkring skolen, som sikrer rom for en større skole og legger til rette for et mer innholdsrikt og hensiktsmessig uteområde. Flere studier i Norge (Fjørtoft, 2000) og Sverige (Grahm m.fl., 1997) viser at aktivitet i naturlignende omgivelser har betydning for barns utvikling og dermed må naturlignende uteområde konstrueres. Skolens læringsmiljø og uteområder er viktige både for aktivitets-fagene og som aktivitetsarenaer for daglig fysisk aktivitet. Skolens uteområde skal dekke mange ulike faglige behov, både fra skolens fire ulike studieprogram, samt elevenes behov. Skolen tilbyr også fag som ville vært tjent godt med et hensiktsmessig og variert uteområde. Eksempler på dette er fag som breddeidrett, aktivitetslære og kroppsøving, hvor alle fagene har allsidig bevegelse og aktivitet som fokusområder i formålene med fagene. Skoledagen til elevene på service og samferdsel og toppidrett vil ha mange likhetstrekk med henholdsvis skoledagen for studiespesialiserende og idrett. Jeg har derfor valgt å fokusere på elevene på studiespesialiserende linje og elever fra

idrettslinjen. Begrunnelsen for dette er at disse studieprogrammene er svært ulike når det kommer til antall timer fysisk aktivitet på timeplanen. Jeg mener derfor det vil være spennende å se på i hvilken grad dette har betydning for elevenes evne til å se potensielle affordances og hvilke behov de oppgir å ha knyttet til fysisk aktivitet.

Elevene som går på idrettslinjen har programfaget aktivitetslære fem timer per uke, alle de tre årene de går på videregående skole. I tillegg til dette har de programfaget breddeidrett fem timer i uken i Vg1 og med mulighet til å velge det som valgfag i Vg2.⁴ I Vg2 får de i tillegg et fag som heter Ledelse1, to timer per uke som også er et praktisk fag. Elever på Vg2 vil da potensielt kunne ha 12 timer med aktivitet i uken.⁵ I denne studien tar man utgangspunkt i programfaget aktivitetslære, da dette er et fag som idrettselevne har i alle årene og som vil være mulig sammenlignbart med kroppsøving som tilbys for elever på studiespesialiserende linje. Jeg vil likevel presisere at det er to helt ulike fag, med ulikt timetall, ulike læreplaner og ulike kompetansemål. Elevene på studiespesialiserende linje har kroppsøving to skoletimer i uken, alle tre årene på skolen. De to kroppsøvingstimerne er slått sammen til én kroppsøvingstimer, på én av ukens skoledager. Fellesnevneren for fagene aktivitetslære og kroppsøving, er kontinuiteten. Elevene fra de to studieprogrammene vil ha en differanse i aktivitets-fag på åtte skoletimer pr uke på Vg1 og potensiell differanse på 10 skoletimer pr uke på Vg2.

3.2 Kartlegging av skolens uteområder

For å skaffe et bilde av hvordan skolens uteområdet er utformet, og hvilke muligheter elevene på denne videregående skolen har til å være aktive, ble skolen og skolens uteområde kartlagt ved hjelp av et kartleggingsverktøy. Kartleggingen viser de faktiske forhold og er derfor en kvantitativ metode. Ifølge Dalland (2017) gir kvantitative metoder fordelene av målbare data og en eksakt avspeiling av variasjonen. Kartleggingen av skolens uteområde viste størrelse, underlag, hvor mye vegetasjon og grøntområder som finnes, hvilke fasiliteter som finnes på

⁴ Denne strukturen gjelder primært skolen som er utgangspunkt for studien. Andre skoler med idrettslinje følger samme løp i Vg1, men kan tilby andre aktivitetsfag fra Vg2.

⁵ Elever som følger normal skolegang vil fylle 18 år i løpet av Vg2. Derfor vil jeg ikke si noe om timefordelingen til elever som går på Vg3, da de er myndige og utenfor Helsedirektoratets definisjon «Barn og unge 0-18 år»

uteområdet og bruken av dem. I kartleggingen ble det brukt et kartleggings skjema⁶ og samme kartleggingsmetoder som ved prosjektet «Aktiv ute» (Samarbeidsprosjekt mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder) (Vedlegg 1 og 2). Skjemaet deles i A og B, hvor det står beskrevet hvordan kartleggingen skal foregå og hva som skal registreres av apparater og fasiliteter, samt landskapet og hva slags underlag som befinner seg i de ulike delene av skolegården. Kartleggingen foregikk ved å laste opp et kartutsnitt av skolens område fra Norgeskart.no inn i windowsprogrammet «Paint». Deretter ble det brukt tegnefunksjonene i programmet til å definere de ulike underlagene og de ulike varianter av vegetasjon ble påtegnet med programmets fargepenner.

Del A omhandler terreng, vegetasjon og underlag og kalles «Del A: Registrering av skolens underlag». Skjemaet viser hvilke fargekoder som skal benyttes for å tegne inn ulike typer vegetasjon og underlag. Først ble skolens område tegnet inn, da det skilles mellom kommunens og fylkeskommunens områder. Deretter ble det tegnet inn vegetasjon og grøntområder på begge områdene, siden skolen i praksis disponerer hele området. Så ble underlag og dekke registrert. Dette var primært steinlagt og noe asfaltert gangvei på skolens øst- og vest-sider.

Del B tar for seg de ulike fasiliteter og installasjoner som er tilgjengelig på skolens område og heter «Del B: Registrering av anlegg/bane/felt i skolegården» (Vedlegg 3). Når uteområdets fasiliteter skulle registreres ble det gjort en befaring på uteområdet for å markere nøyaktig posisjon på de ulike fasilitetene som fantes på skolens uteområder. Fasilitetene og installasjonene ligger forhåndsutfyllt i kartleggings skjemaet med bokstavkoder som skal tegnes inn på kartutsnittet. Grunnet svært få fasiliteter gikk kartleggingen av Del B raskt. Elevene har ikke utstyr tilgjengelig til bruk utendørs, slik at dette ikke ble notert i kartleggings skjema.

3.3 Observasjon av elevenes bruk av uteområdet

I følge Larsen (2017) handler observasjon om «systematiske iakttakelser». Det betyr at jeg skal iakttå elevene på uteområdet og systematisk registrere dette til bruk for sammenligning

⁶ Kartleggingsmetoden brukes for å få mer kunnskap om skoles uteområde som læringsarena, men vil kunne gi kunnskap om hvordan skolens uteområde er utformet. Det kan derfor brukes som et utgangspunkt for hva man har tilgjengelig, når man skal utarbeide uteområder som kan bidra til økt uorganisert fysisk aktivitet.

og tolkning. For å undersøke elevenes bruk av uteområdet syntes jeg det var viktig å se elevene i aksjon. Hensikten med observasjon er å hjelpe forskeren til å beskrive det folk gjør, og dermed bidra til videre analyser og tolkning av adferd (Larsen, 2017). Observasjon blir ofte brukt sammen med andre metoder som et supplement. Ved riktig bruk av observasjonen kan den utfylle intervjuet eller motsatt. Dersom man kombinerer flere metoder kalles det «metodetriangulering» (Dalland, 2017, s.96). I denne studien blir det brukt metodetriangulering, hvor det ble kombinert kartlegging, observasjon og intervju. I følge Løkken og Søbstad (2013, s.41) skal observasjonen inneholde fire punkter:

- Dato, tidspunkt og anvendt tid
- Sted og hvem som er tilstede
- Beskrivelse av atferd i en situasjon (hva skjer, hvor skjer det, hvordan skjer det, med hvem eller hva)
- Tolkning av hva som skjedde, drøfting opp mot litteratur og tidligere forskning

Observasjoner deles vanligvis i to hovedtyper, laboratorieundersøkelser, der situasjon avviker fra det naturlige, og feltundersøkelser, der fenomenene undersøkes i sin vanlige sosiale setting (Larsen, 2017). Denne studien har fokus på hvordan elevene bruker uteområdet på skolen. På bakgrunn av det blir denne studien en feltundersøkelse som skal bidra til å svare på hvordan elevene bruker uteområdene. Dalland (2017) mener at det er viktig å ta vare på observasjonene og at det kan skje ved bruk av notater eller ved å filme fenomenet. Under observasjonen ble observasjonsskjema «Aktive ute» (vedlegg 4) brukt. Dette skjemaet er fra et samarbeidsprosjektet «Aktive ute» mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder (2006). Skjemaet er delt i fire deler (A,B,C og D). De ulike delene omhandler henholdsvis «materiell og utstyr», «aktiviteter», «regler» og «grunnleggende bevegelser». ⁷ Del A, «materiell og utstyr», er knyttet til hva slags utstyr som finnes tilgjengelig for elevene og om de har mulighet til å få tilgang til dette utstyret på egenhånd (se vedlegg 4). Del B er knyttet til aktivitetene som utføres utendørs og hvilke deler av området som er i bruk av elevene. Del B er delt inn i tre nye underdeler; lekaktiviteter, idrettsaktiviteter og sosialt samvær. Skjemaet viser en oversikt over mange ulike aktiviteter som potensielt kan drives i en skolegård og ved behov er det mulig å legge til andre aktiviteter under «annet»-feltet (se vedlegg 4). Del C er knyttet til hvilke regler elevene har å forholde seg til og hvilke regler som gjelder for

⁷ Del «D» av observasjonsskjema (Aktive ute), som omhandler grunnleggende bevegelser, er mer relevant for de yngre gruppene av barn og unge. Siden jeg undersøker atferden til den eldste gruppen barn og unge, er derfor ikke er denne delen tatt med.

skolegården (Aktive ute, 2006). Del D omhandler grunnleggende bevegelser og vil ikke bli brukt i denne studien, da den delen er mer egnet for yngre barn.

Kartleggingsskjemaet ble brukt under observasjonen av elevene. Hensikten med dette var å få en oversikt over hvor elevene befant seg og hva de likte å gjøre på skolens uteområder. Det ble notert ned hva slags aktiviteter elevene foretok seg når de var ute. Det ble også notert ned «hvem» (hvilken gruppe elever, idrettselever eller studiespesialiserende) som var sammen og hvor mange elever som brukte uteområdet. Det ble kun brukt et observasjonsskjema per observasjonsuke. Elevene ble observert i tre lunsjpauser på ei uke og med en observasjonsuke per årstid. Siden skolen er stengt på sommeren, ble det observert ved skolestart på høsten, ei uke på vinteren og ei uke på våren. Observasjonene ble foretatt mandag, onsdag og fredag, med unntak av observasjonsuken på høsten ble flyttet grunnet nedbør. I observasjonsuken på høsten ble det foretatt nye observasjoner i påfølgende uke (mandag, tirsdag og onsdag).

3.4 Observasjonsrolle og gjennomføring av observasjon

Dalland (2017) hevder at dataene vi innhenter avhenger av hvem vi er og hvilke forutsetninger vi har. Vår sosiale og personlige bakgrunn, det vi vet på forhånd, og vår evne til oppmerksomhet vil virke inn på hvordan vi opplever og dermed oppfatter det vi observerer. Hensikten med denne studien var å se hva elevene gjorde og hvordan de brukte skolens uteområde på eget initiativ, uten innblanding av lærer. Derfor ble rollen som ikke-deltagende observatør inntatt, og jeg holdt meg i bakgrunnen gjennom hele observasjonen. Larsen (2017) mener det er viktig at den ikke-deltakende observatørens tilstedeværelse, ikke påvirker elevenes atferd. Det er viktig at elevene ikke blir mer eller mindre aktive grunnet observatørens tilstedeværelse, da det vil påvirke resultatene. Samtidig påpeker Dalland at på samme måte som intervjuobjektene skal føle tillitt til den som intervjuer, bør observatøren presentere seg for observasjonsfeltet. Elevene som deltok i denne studien ble derfor informert om og samtykket til at de skulle observeres i den hensikt å få mer kunnskap om hvordan de brukte skolens uteområde. Jeg valgte å holde meg så tilbaketrukket som mulig for å forhindre at observasjonene ville ha en større innvirkning på elevenes adferd enn nødvendig. Siden jeg jobber ved den aktuelle skolen var det heller få som reagerte på at jeg

oppholdt meg på skolens uteområdet. Når man skal planlegge en observasjon så bør man tenke over følgende punkter:

- velge observasjonssituasjon
- definere hvilke handlinger som skal observeres
- velge observasjonsmåte
- bestemme tidsramme for observasjonen
- velge observasjonsposisjon (Dalland, 2017, s,105)

Siden elevenes timeplan var avhengig av studieprogram og valgfag, var det naturlig å bruke lunsjpausen på 25 minutter som er felles for alle til å observere elevene ute. Jeg bestemte meg derfor for å observere elevenes bruk av uteområdet i lunsjpausen. Uteområdet er svært begrenset og det var derfor naturlig å posisjoneres seg på en av krakkene på hoved uteområdet til venstre, utenfor hovedinngangen. Da hadde jeg god oversikt over uteområdet på skoles sydside og vestside samtidig. Under observasjonen ble observasjonsskjema «Aktiv ute» (vedlegg 4) brukt. Uteområdet på skolens sydside, som i denne studien omtales som «hoved uteområdet», er lite og dermed svært oversiktlig. Ved å sitte på krakkene til venstre for hovedinngangen (jmf. Figur1 kap.6) hadde jeg god mulighet til å observere hvordan elevene brukte uteområdet.

3.5 Det kvalitative intervju og transkribering

Et intervju kan gjøres på mange ulike måter, men et kjennetegn ved kvalitative intervju er at man får innsikt i informantens erfaringer, tanker og følelser. Felles for all kvalitativ forskning er at den har en fortolkende tilnærming til innsamlet data (Dalen, 2004). Det er avgjørende for denne studien at man får mer innsikt i informantens erfaringer og refleksjoner knyttet til deres fysiske aktivitetsnivå og bruk av uteområdene på skolen. Intervjuene kan struktureres på ulike måter som ved åpent intervju, strukturert intervju eller semistrukturert intervju. I denne studien ble det brukt semi-strukturert gruppeintervju. Begrunnelsen for det var at det semistrukturerte intervjuet, ifølge Larsen (2017), åpner for at intervjueren stiller oppfølgingsspørsmål, samtidig som det er en fleksibel metode dersom informantene tar initiativ til å ta opp andre temaer eller utdype mer. At man har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål og gi informantene mulighet utdype mer, kan være avgjørende for om man får den informasjonen man behøver om elevene har behov for. I følge Kvale &

Brinkmann (2015) vil det, ved å ha strukturerte intervjuer med en fast rekkefølge på spørsmålene, gjøre arbeidet med å sammenligne resultatene fra de ulike intervjuene, enklere. Det vil være nyttig for å se om det finnes ulikheter i elevenes behov og ønsker knyttet til fysisk aktivitet mellom studieprogrammene.

«Å transkribere betyr å transformere, skifte fra en form til en annen» (Kvale & Brinkmann, 2015, s.205). Når intervjuene blir transkribert fra muntlig til skriftlig form, blir de bedre egnet for analyse og når materialet fra intervjuet struktureres i tekstform, er det allerede starten på analysen. Når hvert intervju var gjennomført ble det transkribert umiddelbart, før neste intervju ble gjennomført. Svarene elevene ga til hvert spørsmål, ble skrevet ned ordrett, under det tilhørende spørsmålet. Det er umulig å svare på hva som er korrekt transkripsjon, men man bør tenke hva som er nyttig transkripsjon for den aktuelle forskningen ifølge Kvale & Brinkmann (2015). Videre ble transkripsjonene bearbeidet til en mer skriftlig form, samtidig som jeg beholdt elevenes ungdommelige, språklige sjargong. Jeg mener at det er viktig å få frem dette i denne studien, at selv om elevene begynner å nærme seg voksen alder, viser språket og refleksjonene deres at de fremdeles har litt umoden tankegang. Derfor vises elevenes sjargong og ubeslutsomhet, gjennom lettere bearbejdede sitater.

Før analysen startet ble det laget sammendragsark av transkriberingen tilhørende hvert intervju og jeg skrev ned nøkkelord fra hvert intervju. Sammendragene ble knyttet til nøkkelordene som representerte hver sin delproblemstilling, for å markere tydeligere interessante funn og fellestrekk og ulikheter mellom elevgruppene.

3.6 Intervju i gruppe og utvalg av intervjugrupper

Intervjuene i denne studien har foregått i gruppe. Intervju i gruppe gir «tilgang til en gruppedynamikk med hensyn til meningsdannelse på en måte individuelle intervjuer ikke gjør» (Skilbrei, 2019, s.69). Det var nettopp denne gruppedynamikken med meningsdannelse som var interessant for meg når elevene skulle vurdere hvilke fasiliteter og tilbud som ville gjøre dem mer aktive i skolehverdagen. Når intervjuobjektene hører hverandres refleksjoner og diskuterer med andre i gruppen, så vil det påvirke hva de tenker om temaet (Skilbrei, 2019). Vi vet at ungdommer i denne alderen er svært opptatt av hva venner tenker og gjør (Fjørtoft m.fl., 2018). Det er elevenes refleksjon og begrunnelsene de gir, som er spesielt interessant når elevene skulle diskutere i gruppe med vennene sine.

Kvale & Brinkmann (2015) hevder at en fokusgruppe som oftest består av seks til ti personer og ledes av en moderator. Et fokusgruppeintervju er ofte brukt for å få frem forbrukernes synspunkter om en vare gjennom diskusjon, og et slikt intervju har en ikke-styrende intervjustil (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne studien bestod hver gruppe av fem elever, hvor alle elevene tilhørte samme studieretning og gikk i samme klasse. Det ble gjort en vurdering av at fem elever ville gi nok antall personer til at man fikk variasjon og ulike synspunkter i diskusjonen, men at det likevel ikke ble for mange slik at intervjuet ble vanskelig å strukturere, eller at intervjupersonene opplevde det som utrygt å si sin mening. Det ble vurdert til at det ville skape trygghet for elevene å diskutere med medelever fra egen klasse. Dette ville forhåpentligvis bidra til at de ville tørre å uttrykke sin mening og delta i diskusjonen, da moderatoren, ifølge Kvale & Brinkmann (2015), skal skape en trygg atmosfære der man kan «uttrykke personlige og motstridende synspunkter» (s. 179).

Elevene i de tre klassene på studieretningen idrett ble informert om prosjektet gjennom sin kontaktlærer og ble oppfordret til å ta kontakt dersom de ønsket å la seg intervju. Av de 4 klassene på studiespesialiserende linje på Vg2, fikk de alle felles informasjon av kroppsøvlingslæreren. Elevene ble deretter oppfordret til å ta kontakt for å la seg intervju. Da det var mange interesserte ble det gjort et strategisk valg. «Ved å velge personer som du mener har bestemte kunnskaper eller erfaringer, gjør du et strategisk valg» (Dalland, 2017, s.74). Dermed ble personer som man fra før vet er engasjert og ikke er redde for å uttrykke seg valgt. Begrunnelsen for det er at elever som er engasjert vil i større grad kunne komme med gode forslag til fasiliteter og aktiviteter som de mener vil gjøre dem mer fysisk aktive. Det er viktig å bruke elever som har erfaring og har synspunkter om tema, for dersom elevene ikke har noen tanker eller innspill til tema, så vil de bidra med lite informasjon (Johannesen m.fl., 2016). Det ble plukket ut tre grupper, a fem personer, fra hvert studieprogram. Gruppene bestod av en jevn kjønnsfordeling. En fordeling av kjønn vil i større grad sikre av man får frem nyansene av synspunkter knyttet til kjønnsrelaterte preferanser på eksempelvis fasiliteter og apparater. Det ble totalt intervjuet seks grupper, med til sammen 30 elever. Det tilsvarer omtrent elevene i én klasse. Ved for store grupper risikerer man at noen av elevene ikke tør å si meningen sin, samtidig så kan man risikere at enkelte elever tar over styringen i gruppeintervjuet ved for små grupper (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2016).

3.7 Arbeidet med intervjuguiden

«Å utarbeide en intervjuguide er en arbeidskrevende prosess som handler om å sette studiens overordnede problemstillinger til konkrete temaer med underliggende spørsmål» (Dalen, 2004, s.30). Studiens hensikt er blant annet å få kunnskap om hvilke muligheter elevene har til å være fysisk aktive på skolens uteområde og hva som må til for at de skal være mer fysisk aktive. Larsen mener (2017) at det er viktig at spørsmålene som stilles i det kvalitative intervjuet stemmer overens med det man ønsker å undersøke. Om det er informantenes meninger eller adferd, må spørsmålene stilles deretter. Det er viktig at informantene skal oppleve intervjusituasjonen trygg og unngå å oppleve seg dømt (Larsen, 2017). Begrunnelsen for det, er at dersom elevene er trygge, er det større sannsynlighet for at de åpner seg og forteller om både aktivitetsvaner og behov, uten å få skyldfølelse eller være redde for at de for eksempel er for lite fysisk aktive. Dette ble det lagt spesielt stor vekt på under intervjuene da det er nærliggende å tro at mange av ungdommene var redde for å oppleves som late eller for stillesittende i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger, da inaktivitet og for lite fysisk aktivitet stadig trekkes frem i media. Samtidig ønsket flere av ungdommene å snakke om hvor aktive de var på fritiden og hva de gjorde med idrettslagene på kveldstid. Larsen (2017) presiserer at det er viktig at man som intervjuer styrer intervjuet på en vennlig måte uten å avbryte informantene og virke ledende med spesielle forventninger til svarene, og dermed heller virke oppmuntrende til tilleggsinformasjonen (Larsen, 2017). På grunn av dette tok noen av intervjuene noe lenger tid enn antatt og man satt igjen med mer informasjon enn nødvendig. Dette var en vurdering som ble gjort for å sikre mest mulig av den informasjonen som trengtes for å svare på problemstillingene.

3.8 Relabilitet og validitet

«Relabilitet har med forskningsresultatene konsistens og troverdighet å gjøre» (Kvale & Brinkmann, 2015, s.276). Relabiliteten til en studie sier noe om hvorvidt resultatene vil endres i møte med en annen forsker og om intervjupersonen vil endre sine svar dersom det var en annen enn den opprinnelig intervjueren som stilte de samme spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2015). Dersom man skulle foretatt en ny kartleggingsstudie av skolens uteområder ved bruk av samme registreringskjema, er det sannsynlig at man ville funnet relativt like resultater. Begrunnelsen for det er at uteområdene regnes som objektive data og vil gi mindre rom for forskerens subjektiv opplevelse av uteområdene.

Når det gjelder reliabiliteten knyttet til observasjonene som ble gjort, vil resultatet kunne variere noe. Den faktoren som i størst grad vil kunne spille inn i den sammenheng er været og eventuell nedbør. For å få anledning til å gjøre observasjoner ble en observasjonsøkt flyttet grunnet nedbør. Likevel vil gjentatte observasjoner til ulikt tidspunkt være med på å sikre større grad av reliabilitet, og på den måten bidra til at en annen person, ved observasjon i relativt like klimatiske forhold kunne oppnå lignende resultater. Samtidig vil faktorer som elevenes dagsform og humøret deres, være med og spille en rolle for om elevene bedriver fysisk aktivitet eller ikke, og vil på den måten kunne bidra til varierte resultater.

Reliabiliteten i intervjuene skal sikres ved at alle intervjuene tar utgangspunkt i samme intervjuguide, og når man benytter fast rekkefølge på spørsmålene på denne måten, vil dette bidra til at andre kan gjennomføre intervjuene. Reliabiliteten på intervjuet kan svekkes ved ledende spørsmål, og det vil kunne være en risiko for nettopp dette ved et semi-strukturert intervju som åpner for oppfølgingsspørsmål. Likevel vil ikke ledende spørsmål svekke reliabiliteten på intervjuet da ledende spørsmål kan innhente svar og resultater som man mistenker at holdes tilbake (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette var spesielt interessant når elevene skulle svare på hvilke fasiliteter som de trodde ville gjort dem mer aktive på skolen, og et naturlig oppfølgingsspørsmål var om de trodde at nye fasiliteter ville føre til mer aktivitet på lang sikt. Dessuten kan intervjuerens kroppsspråk og ansiktsuttrykk virke ledende og dermed virke som positive eller negative forsterkere som kan påvirke svar på andre spørsmål. Reliabiliteten kan også svekkes ved at det er forskjellige personer som intervjuer og transkriberer, og viktig informasjon kan da falle bort (Kvale & Brinkmann, 2015). Det vurderes at reliabiliteten i studien er relativt høy grunnet standardisert skjema for kartlegging av uteområder, observasjoner gjort i flere omganger og en intervjuguide som sikrer lik rekkefølge og like spørsmål til alle intervjugruppene. Det er likevel sannsynlig at gjennomføring på et annet tidspunkt, for eksempel når det kommer til vær, elevenes humør og dagsform, kan bidra til andre resultater. I tillegg vil en annen intervjuer stille andre oppfølgingsspørsmål som kan gi endrede svar og endrede fremtidig oppfølgingsspørsmål i intervjuet.

«Validitet i samfunnsvitenskapene dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke» (Kvale & Brinkmann, 2015, s.276). Kvale & Brinkmann henviser til Kerlinger (1979) som sier at spørsmål som bør reises er om man måler faktisk det man tror

man måler (Kerlinger, 1979). Kartleggingen av uteområdet på skolen skal gi et helhetlig og tydelig bilde av skolegården og de tilbud som finnes. Det å bruke offentlige kart gir en objektiv og pålitelig fremstilling av skolegården. Observasjonene skal sikre at man får kunnskap om hva elevene gjør i skolens pauser. Det vil bidra til et bredere bilde av den faktiske situasjonen, sammenlignet med for eksempel å kun intervjuere elevene og få deres innspill alene. Ved bruk av et standardisert skjema ved observasjonen bidro det til at man holdt seg til det samme i alle observasjonsøktene. Ved å være ikke-deltagende observatør unngikk man å forstyrre ungdommene og dermed påvirke deres adferd i skolegården. Svartdal (2015) påpeker at det er ofte diskutert i hvilken grad en kasusstudie kan brukes for å trekke generelle slutninger, men viser til at ved mange kasusstudier vil dette heller ikke være hensikten. Likevel kan intervjuene avdekke tendenser som kan være gjeldende for elever ved andre videregående skoler.

3.9 Studiens etiske forhold

Før jeg gikk i gang med denne studien, tok jeg opp problematikken om dagens uteområder i brukergruppemøtet for «Uteområdene». Deretter la jeg frem prosjektskissen for brukergruppen, og fikk godkjenning fra ledelsen om at det var greit at en slik studie ville bli gjennomført. Brukergruppen, arkitektene og skolens assisterende rektor, viste interesse for å innhente elevenes perspektiver på aktivitetstilbudene og fasilitetene som allerede hadde vært drøftet i gruppen. Deretter ble det utarbeidet et informasjonsskriv, etter Norsk samfunnsfaglig Datatjenestes (NSD) mal, som ble delt ut til de elevene som ønsket å delta på intervjuer. Elevene fikk ta med seg skrevet hjem til foresatte, men skrev selv under samtykkeskjemaet, siden de var over 16 år. Elevene var klar over at det var frivillig å delta i undersøkelsen og at de når som helst kunne trekke seg ved å gi meg beskjed muntlig eller skriftlig. Andre muligheter for å melde fra at de ønsket å trekke seg fra undersøkelsen eller kreve innsyn i data, var oppgitt i informasjonsskrivet. Prosjektet var meldepliktig og ble godkjent.

4. Resultater

4.1 Kartlegging- Skolens uteområde

Den videregående skolen som er kartlagt i denne studiene er en sentrumsskole, som ligger tilnærmet midt i sentrum. Den videregående skolen sin tomt er på totalt 6816 m². Når kvadratmeterne på bygget (3330 m²) er trukket fra, gjenstår 3486 m² som utgjør uteområdet. Skolen innehar totalt 759 elever inneværende skoleår, og det betyr at det er 4,59 m² per elev. Det er svært lite. Anbefalingene er 30 m² per elev, med ytterligere 15 m² for skoler med over 500 elever. I praksis er dette omtrent 40 m² for lite per elev. Skolen eies av fylkeskommunen, som igjen leier idrettshallen ved siden av skolebygget, av kommunen. Skolen ligger på ei flat tomt og har et lite steinlagt uteområde, like ved hovedinngangen, men er omkranset av noe grøntområder og andre steinlagte områder (1776m²) som tilhører kommunen. Dette er arealer som kan disponeres av skolens elever dersom de ønsker dette.

Grøntområdene er primært langs sidene av skolen og mellom skolen og idrettshallen (se grønne felt på Figur1) . Disse områdene kan disponeres av elevene og består av gress og noe busker. Videre består skolens uteområder av steinbelagte åpne plasser og asfaltveier (se grå felt). Steinplassen utenfor skolens hovedinngang ligger på skolens sydside og hovedinngangen er rammet inn av to blomsterbed med busker (lilla firkanter på skolens sydside). Man kan gå langs skolen øst- eller vestsider på asfaltveier for å komme til skolens nordside, som også er asfaltbelagt. Området på nordsiden er like smalt som veiene langs skolens øst- og vestsider, med unntak av halve området, der det er plassert to store containere til avfall. På uteområdene utenfor hovedinngangen er det plassert seks krakkbord (Ø6) hvor elevene kan sitte.



(Figur1- Kartlegging av skolens uteområder høsten 2019- grunnkart hentet fra Norgeskart (u.d.). Se vedlegg 2 og 3)

Underlag og fargekoder:

Lys blå- viser skolens yttergrense. **Lys grønn-** viser kommune-eid naturtomt. Denne fremstår som litt slitt. **Lilla-** viser busker eller blomsterbed. **Grå-** viser steinlagt uteplass. **Blå-** viser skolens bygg og bygg som skolen disponerer.

Anlegg og bokstavkoder:

Ø6- krakk med bord.



(Figur 2 viser skolens steinbelagte plass mot idrettshallen og Ø6- krakkbord. Det store hvite bygget er et leilighetsbygg. Grøntområdene nærmest det hvite bygget tilhører kommunen, men er tilgjengelig for bruk av elevene. Hoveddelen av dette uteområdet betegnes som «hoved uteområdet»)



(Figur 3 viser resten av «hoved-uteområdene» inn mot skolen hovedinngang og Ø6- krakkbord).

Skolens område består primært av en steinlagt plass, som er omkranset av noe grøntområder som eies av kommunen. Krakkene er nye og ble montert sommeren 2016. Elevene må krysse uteplassen for å komme seg til idrettshallen/svømmehallen som ligger syd for skolen. Den nordre delen av skolen peker mot sentrum og det er kort vei til kjøpesenter og sentralstasjon. Omtrent 500meter øst for skolen ligger byparken som kan disponeres.

4.2 Kartlegging- Muligheter for fysisk aktivitet på skolens uteområder

Skolen har et lite område utenfor hovedinngangen som det vil være mulig å bedrive ulike aktiviteter på. Området er steinlagt og flatt slik at det i utgangspunktet inviterer til flere ulike ballspill, eller varianter av ballspill. Skolen disponerer også grøntområdene utenfor skolens yttergrense slik at det vil være mulig for elevene å bevege seg og være i aktivitet her også, dersom de har ønske om det. Det er så og si ingen fasiliteter som inviterer til aktivitet på skolens uteområder. Av fasiliteter er det kun krakkene (Ø6) på skolens sydside, som i stor grad inviterer til stillesitting. Aktiviteter som vil kunne bedrives på dette området er varianter av spill og lek som kan gjøres på et mindre steinlagt eller gressdekket område. Gangstiene på skolens øst- og vestsida kan også tas i bruk som en del av undervisning eller egenorganisert aktivitet. Skolen har en klar svakhet i sitt uteområde, da det kun er flatt, steinlagt eller asfaltert og med noe grøntområder som i liten grad innbyr til aktivitet. Det betyr at elevene har få eller ingen muligheter til å være fysisk aktive på skolens uteområde.

4.3 Kartlegging- Muligheter for utbedringer av skolens uteområde



(Figur4- Viser skolens (til venstre) vestsida med tilgang til kommunens grøntområder og en gammel fontene som ikke er i bruk).

Uteområdet har potensiale til å fremstå som mer attraktivt og innby til mer fysisk aktivitet. På det ene grøntområdet, som eies av kommunen, er det steinlagt en «rundkjøring» rundt en gammel fontene som det før var vann i. Denne kunne imidlertid vært frisket opp og tatt i bruk igjen, slik at uteområdet ville fått et mer estetisk fint preg. Det ville også vært mulig å installert flerhodetbasketballkurv på den steinlagte plassen, slik at det kunne aktivisert flere elever i ulike basketvarianter samtidig. På det samme området ville det også ha vært plass til for eksempel bordtennisbord. Gangstiene på langsiden av skolen kunne også ha vært tilrettelagt som løpebaner eller sykkelbaner rundt skolen. Dersom man hadde fått tillatelse av kommunen ville grøntområdene (se Figur 4) kunne vært brukt til en liten volleyballbane som kan invitere til flere ulike former for nettspill, som fotballtennis, volleyball, badminton og softtennis. Da ville uteområdet blitt utvidet med et mer variert tilbud. Det ville også vært mulig med horisontale klatrevegger med ulike vanskelighetsgrader på skolens yttervegger.

4.4 Observasjon- resultater fra elevenes bruk av uteområdet

Observasjonen på høsten ble gjennomført like etter skolestart. Elevene ble observert i tre lunsjpauser, på mandag, tirsdag og onsdag. Pausene mellom undervisningsøktene, utenom lunsj, er på kun 10 minutter og siden mange elever må bruke tid på klasserombytte og henting av bøker, var sannsynligheten større for at de ville gå ut på skolens uteområder i lunsjpausen. Lunsjpausen var på 25 minutter. Det var i utgangspunktet planlagt observasjon uken før den ble gjennomført, på mandag, onsdag og fredag, men denne ble flyttet til uken etter, grunnet nedbør. På observasjonsdagene var det god temperatur, opp mot 20 grader begge dagene og sol de to første dagene. Været var litt overskyet den siste observasjonsdagen.

I observasjonsperioden på høsten ble det observert elever på alle krakkene de to første dagene. Det satt mellom 4-6 personer på hvert krakkebord og 1-2 elever stod ved siden av og pratet med de som satt. Den første observasjonsdagen, mandag, gikk en gruppe elever og satt seg på gresset på kommunens grøntområder. Samme dag kom noen få elever gående ut døren, men snudde og gikk inn igjen da de så at krakkene var opptatt. Tirsdag var det omtrent like mange elever utendørs, i tillegg ble en gruppe på 2-3 elever, stående å prate noen minutter utenfor hovedinngangen før de gikk inn igjen. Ved pausens slutt gikk alle elevene inn. Onsdagen var ikke alle krakkene fulle hele lunsjpausen, kun et fåtall elever hadde gått ut

og satt på noen av krakkene. Den ene gruppen med elever, gikk inn halvveis ut i pausen og dermed ble krakken stående ledig resten av pausen. Forholdet mellom idrettselever og elever på studiespesialiserende var tilnærmet lik i denne observasjonsperioden. I slutten av hver pause, alle dager, krysset flere elever uteområdet for å møte til undervisning i idrettshallen. Ingen elever var i fysisk aktivitet på skolens uteområde denne observasjonsperioden.

På vinteren ble det observert mandag, onsdag og fredag. Det var relativt mildt og det var oppholdsvær alle dager. Det ble ikke observert noen elever ute på skolen uteområde i lunsjpausen på noen av disse dagene. Unntaket var de elevene som krysset uteområdet for å gå til undervisning i idrettshallen. Forholdet mellom idrettselever og elever på studiespesialiserende var tilnærmet lik i denne observasjonsperioden. I slutten av hver pause, alle dager, krysset flere elever uteområdet for å møte til undervisning i idrettshallen. Ingen elever var i fysisk aktivitet på skolens uteområde denne observasjonsperioden.

På våren ble det observert i lunsjpausen på mandag, onsdag og fredag. Det var lettskyet to av dagene og den siste dagen var det sol. Temperaturen lå litt lavere alle dager enn ved observasjonsdagene på høsten. På våren ligner adferden til elevene som på høsten, krakkene fyller seg opp raskt. I lunsjpausene disse tre dagene var alle krakkene fulle og enkelte elever stod ved siden av krakkene og snakket med de som satt. Alle dagene kom det flere grupper med elever gående ut med jevne mellomrom, og de ble stående utenfor døren noen minutter før de gikk inn igjen. Alle dagene var det relativt likt forhold mellom idrettselever og elever fra studiespesialiserende.

Oppsummering av observasjonene:

Elevenes bruk av skolens uteområde er tilnærmet likt på høsten og på våren. Ved mildt oppholdsvær fylles krakkene på skolens uteområde raskt opp av elever og enkelte andre elever blir stående rundt krakkene og snakke med de som sitter. Flere ganger i løpet av lunsjpausene kommer det grupper med elever ut som blir stående utenfor hovedinngangen en liten stund. Dersom krakkene er fulle, går dem inn igjen. På vinteren var det ingen elever som gikk ut på skolens uteområde i lunsjpausen. Ingen elever var i fysisk aktivitet på skolens uteområde under observasjonsperiodene, uavhengig av årstid.

4.5 Intervju- Tabell 1: Oversikt over potensielle og aktualiserte affordances

Spørsmål fra undersøkelsen	Studiespesialiserende	Idrettsfag
Hvordan er uteområdet tilrettelagt for fysisk aktivitet	Lite tilrettelagt. Selv med åpne flater og muligheter, er det ikke utstyr tilgjengelig for elevene	Lite tilrettelagt, noen få krakker innbyr til stillesitting.
Hvilke muligheter ser du for å være i fysisk aktivitet	Skolen har åpne flater og litt gress. Kan spille ensprett på steinene eller volleyball på gresset, men vi får ikke ta med ballene fra idrettshallen ut. Tar for lang tid å spørre etter lærer som kan låse opp.	Skolen har åpne flater og litt gress. Kan spille ensprett på steinene eller volleyball på gresset, men vi får ikke ta med ballene fra idrettshallen ut. Tar for lang tid å spørre etter lærer som kan låse opp.
Hva gjør at du har lyst til å være fysisk aktiv på uteområdet	Ingenting	Ingenting
Hvordan bruker du uteområdet på skolen på <ul style="list-style-type: none"> - Høst - Vinter - Vår 	Høst: Noe, ved fint vær og en krakk er ledig. Vinter: Brukes ikke Vår: Ved fint vær og krakk er ledig	Høst: Noe, ved fint vær og en krakk er ledig. Vinter: Brukes ikke Vår: Ved fint vær og krakk er ledig
Brukes uteområdene til undervisning og fysisk aktivitet	Nei, lite. Mulig startsted for gateorientering med kroppsøving	Nei, lite. Mulig startsted for gateorientering med aktivitetslære
Er det noe du savner på skolens uteområder?	Flere sittemuligheter, basketkurv, bordtennis og tilgjengelig løsutstyr. Savner planter og at det ser fint ut. Savner å ha noe å se på/følge med på ute	Flere sittemuligheter, basketkurv, bordtennis og annet tilgjengelig løsutstyr
Er det noe du liker ved dagens uteområde?	Nei, eventuelt at det er åpne flater som kan brukes til aktivitet	Nei, eventuelt at det er åpne plater som kan brukes til aktivitet

Resultatene av intervjuene viser at elevene mener at skolens uteområde ikke er tilrettelagt for fysisk aktivitet og de sliter med å se muligheter for fysisk aktivitet på skolens uteområde (potensielle affordances). Idrettselevne mener at det lille som finnes av fasiliteter på skolens uteområde, innbyr til stillesitting. Men de mener at uteområdet kan brukes til flere typer lek og trening. Siden uteområdet er åpent og flatt, og det er asfalterte stier rundt skolen, hevder de at man kan gå og løpe rundt skolen, men det presiseres at det er liten sannsynlighet for at dette gjøres med mindre det er en del av undervisningen. Elevene viser til at slike aktiviteter og den type lek, drev dem med når de var yngre. Det indikerer at de har andre interesser nå, enn det de hadde tidligere. Det kan også bety at de er i behov av hjelp fra lærer til organisering, særlig hvis at andre elever skal bli med. Elevene fra begge studieretninger poengterer at det er mulighet for å drive aktivitet på skolens sydside, men på grunn av manglende utstyr er det vanskelig. De har heller ikke anledning til å ta med seg hallens utstyr ut.

«[...] assa, det må jo være... Vi kan jo... Nei, jeg vet ikke.. Vi har jo ikke noen fasiliteter eller utstyr da. Vi kan jo selvfølgelig gå rundt og rundt skolen, men hvem gidder det? Vi har liksom ikke noe å gjøre» (Studiespesialiserende elev)

«[...] Altså, hvis man legger godviljen til er jo uteområdet flatt og åpent, sånn at man kunne gjort mange ting her. Men det er jo ikke akkurat sånn at vi leker sisten, gjemsel eller lager hytte i buskene lenger liksom. I gymmen hender det at vi har litt sisten ute her, men det er jo ikke så fett at man gjør det i lunsjen liksom. Man kan jo trene fallhopp fra kanten ved hallen også, men man gjør jo ikke det av seg selv, med mindre vi har spentstrening i timen...» (Idrettselev)

Sitatet ovenfor tyder på at elevene trenger litt hjelp både i form av utstyr og fasiliteter for å aktivisere seg. I tillegg vises det til kamp om sitteplasser i sitatet under:

«[...] Vi kan sitte på benkene når det er sol og sånn, da går vi i alle fall fra klasserommet og ut dit. Hvis det er ledig da...» (Studiespesialiserende elev)

Behovet for relevant og attraktivt utstyr trekkes klart frem gjennom elevenes «stemmer». Elevene er tydelig på at de ønsker å ha utstyr lett tilgjengelig og mener at dersom de må bruke lang tid på å skaffe seg tilgang til utstyr, vil ingen prioritere å bruke tid i lunsjen på det.

Det påpekes at lunsjen er kort og i stor grad bidrar til å legge begrensning på hva som lar seg gjøre av fysisk aktivitet.

«[...] man bruker jo ikke 15 min av lunsjen på å stå i kø på kontoret for å få lærer til å låse ut en ball. Da har vi jo bare 10 min eller mindre til å drive med noe...» (Studiespesialiserende elev)

Elevene trekker frem flere mulige løsninger som de har opplevd å ha på ungdomsskolen, som de nå savner på videregående. De ønsker enkel og rask tilgang på utstyr, slik at de ikke må bruke tid å spørre læreren hver gang de skal ha det, og løsninger som gjør at det er lite tidkrevende å levere fra seg utstyr når pausen er over. De trekker også frem eieforholdet man får til utstyret og ønske om å ta vare på det, slik at de bevarer muligheten til å ha noe å gjøre.

«[...] på skolen der jeg gikk før hadde vi en klassekasse med utstyr. Da hadde man rask tilgang på utstyr. Mange synes sikkert det er litt barneskole, men da blir man litt opptatt å passe på det som hører til klassen, ellers har man jo ikke noe [utstyr]. Jeg tror det hadde funka på videregående også.» (Studiespesialiserende elev)

Elevene er enige om at det er lite ved dagens uteområde som gjør at de får lyst til å være fysisk aktive. Når elevene ble spurt om hvordan de bruker uteområdet i dag (aktualiserte affordances), var svarene fra begge studieretninger helt identiske. Alle elevene på de to studieretningene svarer at de bruker uteområdet svært lite. Uteområdet brukes noe mer på våren og høsten, enn på vinteren. Når det er fint vær så hender det at elevene går ut en tur på høsten og våren, men det er sjeldent at krakkene ute er ledig og de må ofte snu å gå inn igjen. Elevene sier at man er avhengig av å slippe ut før undervisningen til de andre elevene er ferdig, for å sikre seg plass ute. Elevene er derfor sjeldent ute, selv ved opphold og fint vær. Elevene fra begge studieprogrammene påpeker at uteområdet i svært liten grad brukes om vinteren, verken til pauser eller undervisning, men at det ikke nødvendigvis har med aktivitetstilbudet å gjøre:

«[...] Vi er ikke ute på vinteren, jeg kan ikke huske å ha sett at noen har vært det før. Det er heller ingen som ber læreren om å få ha utetime når det er vinter. Men det har nok ikke noe med fasiliteter å gjøre altså, det handler jo om komfort» (Idrettselev)

«[...] hvis man får plass så er det digg å være ute, men avslutter læreren timen da timen skal være ferdig, vet du at du ikke får plass, og da er det sjelden du gidder å gå ut for å sjekke. Hvis ikke det er sjukt fint vær da, da kan man i verste fall sitte på gresset» (Studiespesialiserende elev)

På spørsmål om hva elevene savner på dagens uteområde og eventuelt hva de liker med det, slik det er nå, svarer alle at de fleste at de ønsker flere sitteplasser. I tillegg ønsker de at uteområdet fremstår som mer estetisk. De oppgir planter, blomster, vann i fontenen, klippet gress og busker som forslag her. Elevene fra begge studieretninger er enige om at de liker at uteområdet er åpent, slik at man kan se hverandre og at det er rom for å gjøre noe.

«[...] jeg og en kompis gikk ut i pausa på mattetimen. Eller vi gikk ned og ut, stod ute og titta i kanskje ett minutt, så gikk vi inn. Fordi det er ikke noe.. Det er liksom ikke noe som gjør at du.. Ja.. Hvorfor skal du bli ute? Det liksom ikke noe som gjør at du har lyst til å være ute».
(Studiespesialiserende elev)

En annen elev viser til dårlig vedlikehold av skolens grøntområder og få sitteplasser. Det antydes at flere ville vært mer ute dersom uteområdene var hyggeligere:

«[...] hvis det liksom hadde vært litt finere ute, burde ikke vært masse apparater eller volleyballnett heller, men bare at noen klippet gresset og at det kanskje var litt planter og noen kule krakker å sitte på, da hadde det jo vært hyggelig å være ute.» (Idrettselev)

Elevene viser også til behov for en arena hvor man kan være sosial på kryss og tvers av klasser og hvor folk samles naturlig uten å måtte direkte ta kontakt:

«[...] det er fint at det er så åpent, for når det er fint vær og folk setter seg på bakken og mange er ute, da ser man liksom folk fra andre klasser, uten å måtte gå bort til dem liksom. For det hadde vært kleint.» (Studiespesialiserende elev)

4.6 Intervju- Tabell 2: Oversikt over elevenes fysisk aktivitet og stillesitting

Tabellen nedenfor viser hva elevene fra de to studieretningene svarte på de samme spørsmålene når de ble intervjuet. Resultatene er satt inn i et skjema for å lettere se forskjeller og likheter mellom dem.

Spørsmål fra undersøkelsen	Studiespesialiserende	Idrettsfag
Hva legges i begrepet fysisk aktivitet	Å bevege seg slik at man får litt høyere puls eller blir litt sliten	Når man trener, må ikke nødvendigvis være knallhardt, men man blir litt andpusten
Hvor ofte er elevene i fysisk aktivitet	Ingenting. Noen dager man går til kjøpesentret eller går trappen ned til kantinen i lunsjen	Hver dag. Mellom 2 og 6 skoletimer hver dag.
Stillesitting i skolehverdagen	Ofte. I små pauser sitter man i klasserommet, hvis man ikke må gå 10-20m til bokskapet og hente bøker til neste time. I lunsjen hender det man går i kantinen eller på kjøpesentret. Mange tar buss til skolen, eller kjører scooter fordi man bor langt unna.	Sjeldent. Bytter ofte mellom klasserom eller idrettshall fra en økt til neste. Går som regel på kjøpesentret hver lunsj. Mange tar buss til skolen eller kjører scooter fordi man bor langt unna.
Hva kan man gjøre for å redusere stillesitting i løpet av skoledagen	Fine uteområder, for eksempel flere krakker eller høyere grad av estetikk. Eller man kan tilby aktiviteter i og utenfor undervisning og ha lenger pauser	Mer aktivitet i undervisningen. Utstyr til å gjøre noe ute og lenger pauser
Hva liker elevene å gjøre i pausene	Var ofte aktive i pausene på ungdomsskolen, nå liker man å gå til klasserommet ved siden av og snakke med de andre i de andre klassene.	Slappe av og prate med dem i klassen

Hva ønsker man å bruke pausene til	Ønsker å være sosiale, men samtidig gjøre noe	Ønsker å være sosiale, men slappe av
Fysisk aktivitet sammen med andre eller alene	Er fysisk aktive sammen med andre	Er fysisk aktive sammen med andre

Resultatene viser at elevene har en klar enighet om hva de legger i begrepet fysisk aktivitet. Alle intervjuobjektene mente at dette var når man beveget seg og hjertet slo fortere. Studien viser imidlertid at de to ulike elevgruppene har vesentlig forskjell i aktivitetsnivå i løpet av en skoledag. Elever på studiespesialiserende utdanningsprogram sier følgende om hvor mye de er i fysisk aktivitet i løpet av en skoledag:

*«Sett bort ifra å gå mellom ulike klasserom når man bytter fag, så er det ingenting»-
(Studiespesialiserende elev)*

Elevene på studiespesialiserende linje trekker frem den dagen de er i fysisk aktivitet:

«[...] på torsdager, da har vi gym i 2 timer. Eller man bruker jo tid på å skifte og dusje også da, så ca èn time». (Studiespesialiserende elev)

Av resultatene går det frem at elevene på idrettsfag beveger seg langt mer og er i mer fysisk aktivitet enn elevene på studiespesialiserende linje. Idrettselevne har praktiske aktivitetsfag, kalt programfag, (aktivitetslære og breddeidrett) knyttet til studieprogrammet de går på. På Vg1 har de 10 skoletimer i uken, 5 skoletimer i hvert fag, de har derfor fysisk aktivitet omtrent hver dag. Enkelte klasser har ved en tilfeldighet, èn hel dag med kun teori dette skoleåret. Da er det mer aktivitetsfag de andre dagene. En idrettselever sier dette:

«[...] hver dag bortsett fra torsdag. Da har vi bare teori. Det er skikkelig tungt lissom. Men da har vi mer aktivitet de andre dagene da, det er digg». (Idrettselev)

Elevene på studiespesialiserende linje forteller at de ofte er stillesittende i pausene mellom timene fordi de gjerne har undervisning i det samme klasserommet i kommende økt. De hevder de er i bevegelse dersom de må gå fra et klasserom til et annet eller dersom de må hente andre bøker fra bokskapet som står utenfor klasserommet. Elevene på idrett forteller at de beveger seg ofte i pausene, men at mulighetene til å være i aktivitet innendørs eller på

skolens uteområde er få. Idrettselevene hevder at de veksler mellom å sitte ute eller gå til kjøpesentret. Dersom de var i hallen før lunsj og skal tilbake i hall etter lunsj, hender det at læreren låser opp slik at de kan spille bordtennis eller fotball i lunsjen.

«[...] vi må jo gå fra klasserommet til hallen da. Den første pausen går vi ofte mellom hall og klasserom, men når vi spiser setter vi oss helst på klasserommet eller i kantina.» (Idrettselev)

Elevene på studiespesialiserende viser til et behov om frisk luft og aktivitet mellom undervisningsøktene:

«[...] er været greit går vi ut eller går på kjøpesentret da. Mange stikker på kjøpesentret i lunsjen, da har vi bedre tid.» (Studiespesialiserende elev)

«[...]hvis ikke vi har vært i hallen og skal tilbake igjen etter lunsjen da, da kan det hende vi får en lærer til å låse ut en ball eller låse opp rommet så vi kan spille fotball eller bordtennis.» (Idrettselev)

På spørsmål om hva elevene foreslår kan redusere sedat tid i skolen har de flere forslag.

«[...] man kan jo ha mer aktivitet i undervisningen da. For eksempel rebuser rundt skolebygget eller uteundervisning. Det har vi innimellom, og det er både gøy og deilig å variere. Man bør i alle fall ha et hyggeligere og bedre uteområde, da vil folk gå ut i pausene. Også bør vi ha litt lenger pauser, så du rekker å gå ut og føle at du har vært ute, ikke bare snu og gå inn igjen.» (Studiespesialiserende elev)

Resultatene fra intervjuene viser at det er store forskjeller i hva elevene på de to ulike studieprogrammene ønsker å bruke pausene sine til. Idrettselevene ønsker i stor grad å slappe av, men trekker frem at enkelte elever noen ganger synes det er gøy å holde på i hallen. Elevene på studiespesialiserende er klare på at de ønsker seg et godt aktivitetstilbud på skolen som de kan drive med i pausene. Spesielt vil et lavintensitetstilbud være å foretrekke, slik at de unngår å bli svette til neste økt:

«[...] Siden det ikke er noen ting å gjøre [på skolen], bare sitter vi i klasserommet, eller man går bort på sentret, bare for å ha noe å gjøre liksom. På ungdomsskolen hadde vi bordtennisbord i skolegården og i gangen inne, det brukte jeg ofte.» (Studiespesialiserende elev)

Av resultatene går det frem at elevene ønsker seg fasiliteter der de kan drive mer omfattende aktivitet, da de har mer tid disponibelt og trekker frem at de flere ganger har fritimer i timeplanen:

«[...] også var det digg at vi hadde volleyballbane på ungdomsskolen der jeg gikk før, for da kunne vi spille klasse mot klasse i lunsjen hvis det var fint vær. Det hadde vært kult å ha nå.» (Studiespesialiserende elev)

Av sitatet ovenfor går det frem at elevene var i fysisk aktivitet på ungdomsskolen, men at de ikke lenger har samme tilbud. På begge studieprogrammene er alle enige om at de oftest er fysisk aktive når de er sammen med andre og at sannsynligheten for at de er fysisk aktive dersom man er sammen med andre.

«[...] hvis man er sammen med andre er det større sannsynlighet for at man finner en ball og spiller ensprett, enn om man var alene.» (Idrettselev)

4.7 Intervju- Tabell 3: Hva må til for at elevene skal være mer fysisk aktive?

Spørsmål fra undersøkelsen	Studiespesialiserende	Idrettsfag
Hva skal til for at elevene er mer fysisk aktive på uteområdet?	Mer estetiske uteområder og rask tilgang på utstyr. Lenger pauser.	Rask tilgang på utstyr og lenger pauser
Hva skal til for at du er mer fysisk aktiv på uteområdet?	Lavintensitetstilbud. Fasiliteter som er gøy og som man ikke blir svett av.	Lavintensitets tilbud
Hvilke regler finnes på skolens uteområde?	Ingen regler, men de vil helst ikke at vi skal gå på sentret	Ingen regler, men de vil helst ikke at vi skal gå på sentret
Hvilke fasiliteter mener du en ny skole bør ha	Mange fine sitteområder med blomster og planter. Bordtennisbord, volleyballbane, mer utstyr og baller. Kantine med utebord	Mange fine sitteplasser med blomster og planter. Bordtennisbord og volleyballbane. Mer utstyr og baller.

Elevene ble spurt om hva de mente skulle til for at elever på videregående skole var fysisk aktive på skolens uteområde. Begge utdanningsprogram svarer at de mente rask tilgang på utstyr ville bidra til at elevene gikk mer ut og var mer aktive ute i skolens pauser. Elevene på studiespesialiserende mente at dersom uteområdet var mer attraktivt og estetisk fint å se på, så ville flere gå ut. De mente også at dersom man først var ute, ville terskelen for å telte i fysisk aktivitet lavere enn om man satt inne. Samtidig var det lettere å gå inn og ut av aktiviteten dersom flere var samlet ute. Slik valgte man ikke mellom å være sosial og fysisk aktiv, men dermed kunne være begge deler. Elevene mente at dersom det var en kultur for å være ute og at «alle» gikk ut i pausene, ville skolegården bli stedet der man ønsket å være. Elevene var opptatt av at flere sitteplasser uansett var nøkkelen, og at det virket «rart» dersom man stod å så på noen som var aktive. Elevene viser til uskrevne regler og ungdomskultur for hva som oppleves som greit og ikke, i forbindelse med å delta i aktivitet sammen med de du ikke kjenner så godt. Dersom man satt seg ned der folk var aktive var det både enklere å spørre om å få bli med og samtidig beholde kontaktene med de som bare ville se på. Alle elevene mente at omfanget på pausene burde økes, lenger pauser mellom øktene og lenger lunsj.

«[...] hvis man har rask tilgang på utstyr rekker man jo en del på 10 minutter mellom øktene også.» (Studiespesialiserende elev)

En elev påpeker flokkmentaliteten og usikkerheten mange elever føler på når det kommer til det sosialiseringsskulturen ved skolen:

«[...] hvis alle var ute, ville jo alle andre gått ut også, for man vil jo være der folk er. Og jeg tror at hvis man først er ute, og det ene laget trenger en til på volleyball-laget så kommer man til å bli med, selv om man egentlig ikke hadde tenkt. Men det må være sitte-områder også. Hvis man bare hadde laga en volleyballbane nå, uten å øke antall sitteplasser, så hadde fortsatt mange blitt inne, noen vil jo bare se på også. Det spørs hvilke folk som driver med noe, man blir liksom ikke bare med hvis du ikke kjenner dem, men da er det lettere å sitte der litt, brått så passer det at man slenger seg med. Ingen vil være han rare som bare står og ser på folk liksom, men brått kjenner du han ene som er med, så kan du lettere bli med også» (Studiespesialiserende elev)

En annen påpeker tidsklemma i pausene:

«[...] Hvis pausene hadde vart lenger, eller spesielt lunsjen da, men helst de andre også, så rekker man jo flere ting i samme pause... Ja.. For eksempel så må man ikke velge mellom å spise eller å spille litt ensprett, kan man jo rekke begge deler liksom.» (Idrettselev)

Sitatet ovenfor viser at elevene ønsker rask og enkel tilgang på utstyr og muligheter til å være i aktivitet, for å unngå å måtte prioritere mellom behovene i lunsjpausen.

På spørsmålet hva som skulle til for at de personlig skulle bli mer fysisk aktive på skolens uteområde var alle gruppene enig, det må være noe gøy. Nå elevene ble bedt om å definere hva som var gøy svarte alle gruppene bordtennis og volleyball. Det som karakteriserer disse aktivitetene er at de er svært sosiale aktiviteter. Elevene begrunnet valgene sine med at det var lett å komme i gang, men burde ikke være spesielt god for å delta og man ikke ble veldig svett av å være med heller. De ønsker seg dermed lavterskelsaktiviteter og på den måten unngå å bekymre seg for å gå i svette klær resten av skoledagen. Videre svarte idrettselevne at dersom de hadde hatt fotballer ville de spilt ensprett med disse. Det påpekes en lavere terskel ved manglende ferdigheter:

«[...] alle kan liksom være med litt på volleyballen og det er liksom litt mer greit om du ikke er så god» (Studiespesialiserende elev)

En elev trekker frem intensiteten:

«[...] i volleyball kan man jo legge opp til «kose-spill» hvor man bare spiller litt rolig uten å bli skikkelig svett og at det ikke er liv om å gjøre liksom». (Studiespesialiserende elev)

På bakgrunn av det nå skal bygges ny skole, har alle elevene på Vg1 og Vg2 deltatt i en «innovasjonscamp» i regi av skolen og Ungt Entreprenørskap. På campen skulle de skissere fremtidens uteområde på skolen og komme med innspill om hva de ønsker på nye uteområder. På bakgrunn av dette har både stuespesialiserende elever og idrettselevne ganske klare meninger om, og tydelige innspill på, hvordan de mener den nye skolen bør utformes med tanke på uteområder og aktivitetstilbud.

«[...] Den nye skolen bør ha fine uteområder, hvor det er delt inn i soner. Kanskje en sone hvor man har grøntområder med fine blomster, hvor man kan sitte og slappe og skravle og sånn.. Og en sone hvor man kan trene i treningsapparater ute, uten at halve skolen ser på deg

liksom.. Og en sone hvor man liksom kan drive med ting, som volleyball og bordtennis, men også henge og se på de andre.» (Studiespesialiserende elev)

Eleven i sitatet ovenfor viser til et behov for definerte soner på uteområdet, slik at man kan trekke mot de sonene som legger til rette for det elevene har behov for. En annen elev har gjort seg noen tanker om hvordan de kan få utnyttet lunsjen og rekke flere ting, som å både kjøpe seg mat, spise og være i aktivitet. Elevene forteller at det ikke er noen regler som gjelder på skolens uteområde, men at skoleledelsen generelt er negative til at elevene går på kjøpesentret i skoletiden. Det er likevel ikke en regel som sier at de ikke kan gå dit. Elevene på studiespesialiserende program skisserer et forslag om at i det nye bygget bør skolens kantine flyttes fra nåværende plassering og plasseres med mulighet for å gå rett ut av kantinen og ut på uteområdet. I dag ligger skolens kantine i kjelleren og mange elever går derfor på sentret for å kjøpe seg mat og trekke luft samtidig.

«[...] Jeg synes at kantina bør ligge slik at man kan sitte både inne og ute å spise lunsjen sin. Slik at det er kort vei mellom både handling av mat, kompiser og muligheten til å henge på volleyballbanen.» (Studiespesialiserende elev)

Sitatet ovenfor indikerer at elevene ikke rekker det de ønsker med dagens løsning og at de ønsker enkel tilgang til de ulike fasilitetene på skolens uteområde. En annen elev påpeker det paradoksale mellom anbefalinger fra lærerne og skolens ledelse og manglende fasiliteter på skolens uteområde:

«[...] Det er litt rart at de helt ikke vil at vi skal stikke på kjøpesentret i lunsjen, når det er det eneste vi kan gjøre og samtidig være ute... Eller vi kan jo sette seg ned på bakken og bli på skoleområdet da, men da skal det være fint vær ass..» (Idrettselev)

Elevene viser til et behov om hjelp for organisering, og mener det vil gjøre det enklere å få til aktivitet på tvers av klasser dersom lærerne eller skolen i større grad la til rette for det:

«[...] For vi har jo aktivitetsdag en dag i året liksom, og det er den beste dagen! Men det hadde vært kult om vi kunne hatt klasseseturneringer i volleyball da. Men da måtte en lærer styret med det, for hvis vi skulle ordnet det selv, ville det bare blitt rot.» (Studiespesialiserende elev)

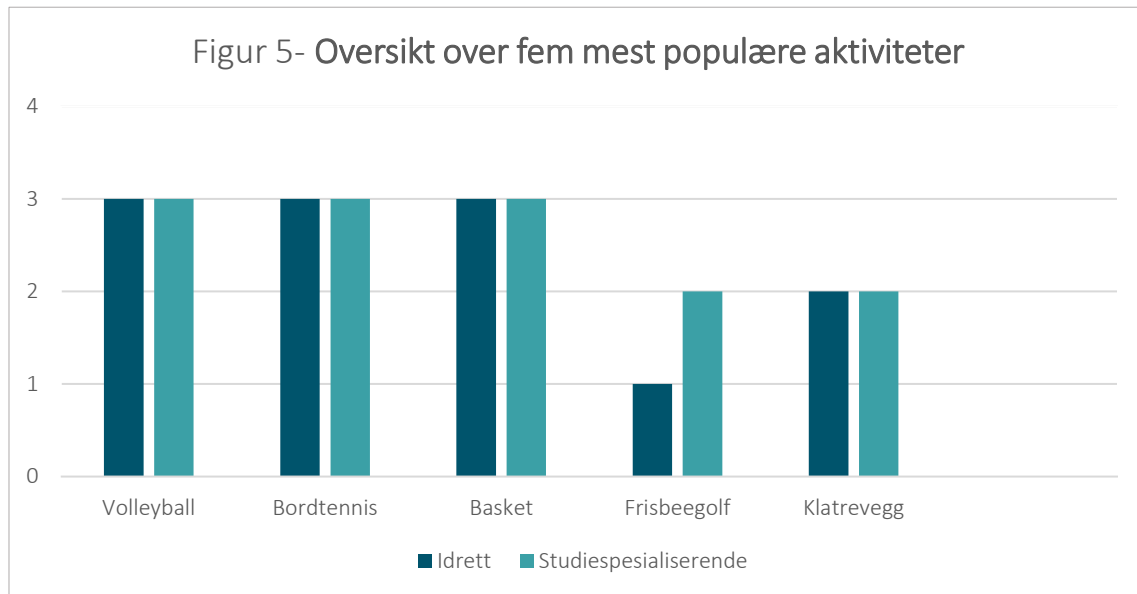
4.8 Intervju- Hvilke fasiliteter ønsker elevene seg på en fremtidig skole?

På siste punkt i intervjuguiden ble elevene spurt om de kunne diskutere seg frem til en rangering av aktivitetstilbudene som var listet opp. De fikk i oppgave å dele aktivitetene i to grupper. De fem mest populære aktivitetene som de eller andre ved skolen med stor sannsynlighet vil gjøre, og en gruppe med de fem aktivitetene som anses som mindre populære og som de mente det var liten sannsynlighet for at de eller andre ved skolen vil gjøre. Elevene skulle deretter gi 1poeng til hver aktivitet som de trodde ville blitt brukt på skolens uteområde dersom det var tilgjengelig. Det er viktig å presisere her at de aktivitetstilbudene som var listet opp i intervjuguiden, var de aktiviteter som elevene selv hadde forslått som mulige aktivitetstilbud ved innovasjonscampen skolen arrangerte noen uker tidligere, før intervjuene ble gjennomført. Dette var et prosjekt på initiativ av fylkeskommunen og Ungt Entreprenørskap i forbindelse med bygging av ny skole og nye uteområder. Elevene ble bedt om å ha et helårsperspektiv på aktivitetene de listet opp og pekte på at noen av aktivitetene kunne ha andre bruksområder på vinteren. Følgende aktiviteter ble foreslått:

- Bordtennis
- Volleyball/ Skøytebane på vinteren
- Flerhodede basketkurver
- Balanseline
- Parkour
- Dartvegg
- Frisbeegolf
- Treningsapparater
- Klatrevegg
- Skatepark/Miniski på vinteren

Resultatene fra skolens innovasjonscamp indikerer at elevene har et ønske om å være fysiske aktive, og at de har et behov for fasiliteter som legger til rette for mer avansert teknikk og som samsvarer med deres fysiske utvikling. I tillegg viser forslagene om fasiliteter at elevene har et ønske om lavintensitets aktiviteter som kan ha variert vanskelighetsgrad. Elevene fra begge studieprogrammene var samkjørte i hva de mente ville være populære aktivitetstilbud blant elevene, og hva som ville blitt brukt. I gruppeintervjuene var det tre grupper med idrettselever og tre grupper med elever fra studiespesialiserende linje. Helt uavhengig av hverandre har gruppene konkludert med de samme fem aktivitetstilbudene som

de mener er størst sannsynlighet for at noen ville bruke. Figur 5 viser de frem mest populære aktivitetene, og hvor mange grupper fra hvert studieprogram som mente dette ville være aktiviteter som vil oppleves som attraktive i skolehverdagen av elevene ved den videregående skolen.



(Figur 5- Viser en oversikt over de fem mest populære aktivitetene og hvor mange grupper som tror at dette ville blitt brukt av elever på skolen)

Alle gruppene var enige om hvilke fem tilbud som det var størst sannsynlighet for at elevene ved skolen ville bruke. Alle gruppene var enige om at det var stor sannsynlighet for at bordtennis, basket og volleyball/skøyter, var de mest populære aktivitetene. Sitatet under illustrer dette:

«[...] Åh! Ja! Bordtennis! Det hadde vi på ungdomsskolen. Jeg spilte det hele tiden! Man kunne liksom spille rolig to og to eller man kunne spille rundbord og løpe mange sammen. Sjukt fett!»
(Studiespesialiserende elev)

En elev påpeker behovet for lavintensitets tilbud:

«[...] Basket tipper jeg de fleste ville likt, man trenger jo ikke ha en hel bane liksom. Men sånn som det står, med flere kurver. Da kan man jo bare stå å kaste litt eller spille småspill liksom.. Tipper de fleste ville kastet, så ikke man blir så svett før neste time.» (Idrettselev)

Elevene var tydelige på at ved dårlig vær og kulde, var det lite attraktivt å være utendørs og mente de fleste elevene ville velge å være innendørs selv om uteområdet ble rustet opp. Elevene pekte på ulike forhold som kunne påvirke om de gikk ut på vinteren eller ikke; behov for andre og varmere klær, komfort utendørs osv. Elevene var i tvil om skøytebanen ville bli brukt på vinteren, men mente at volleyball ville være populært de andre årstidene. Enkelte elever mente at skøytebanen kunne bli brukt i undervisning, men var usikre på om elevene ville ta med seg skøyter på eget initiativ. Sitatet under viser refleksjonen knyttet til helårsbruken av volleyballbanen:

«[...] Ja, volleyball ville være skikkelig populært. Det er jo det folk gjør mest av på stranda på sommeren, så det vet vi at folk liker. Men jeg tror ikke folk gidder å drasse med seg skøyter på vinteren ass... Men hvis vi skulle hatt skøytekurs i aktivitetslæra så hadde det jo passa veldig bra da, i allefall på deler av kurset.» (Idrettselev)

En elev fra studiespesialiserende knyttet skøytebanen mot estetikk og mente at dersom man kunne forsvare å bruke penger på å islegge volleyballbanen på vinteren med bruk i undervisning, så ville skøytebanen vært et samlingspunkt ved fint vintervær.

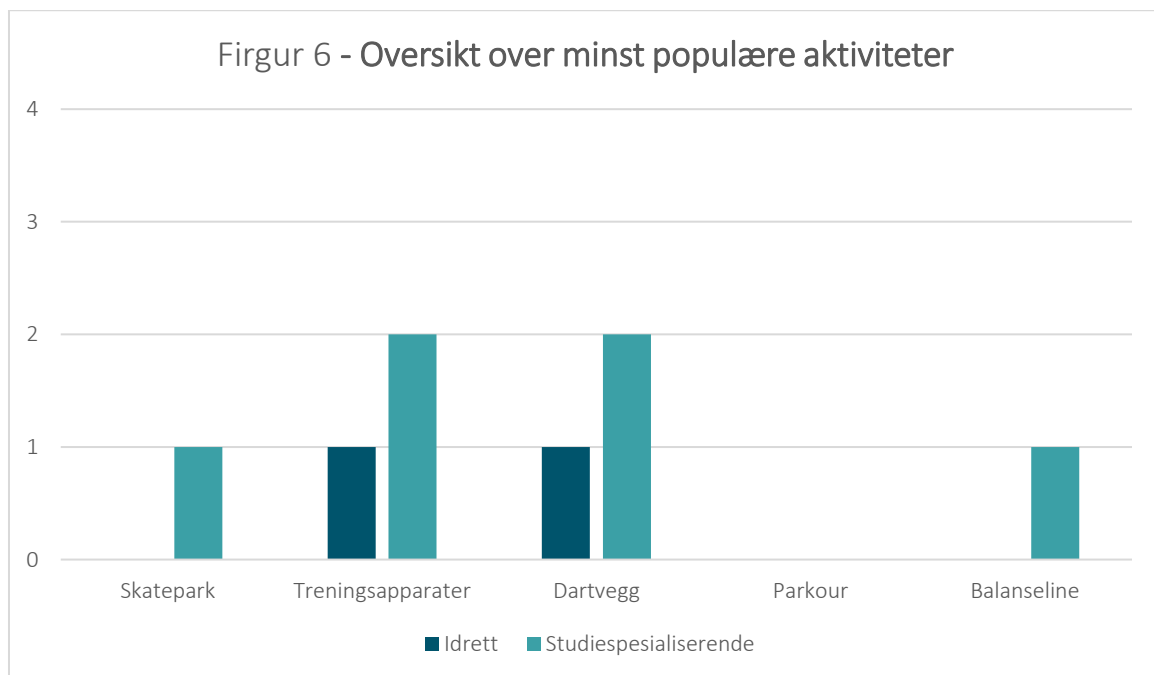
«[...] Tenk da... Hvis det er masse snø liksom og sola skinner, og man har krakker rundt skøytebanen og kantina selger kakao i pappkrus som vi kan ta med ut. Åh! Det hadde vært sjukt idyll! Da tipper jeg at mange ville vært rundt der, og kanskje en og annen hadde stått litt på skøyter og, for sjarmen liksom...» (Studiespesialiserende elev)

Når det kom til frisbeegolf og klatrevegg, var elevene mer usikre. To av tre grupper (på hvert utdanningsprogram) mente at klatrevegg ville blitt brukt. Elevene mente at dersom interessen for klatreveggen skulle vedvare måtte løpene ha ulik vanskelighetsgrad og varieres med jevne mellomrom. Idrettselevne var skeptiske til frisbeegolf og viste til ungdomsskolen, der mange fort ble lei. En gruppe fra idrettsfag og to grupper fra studiespesialiserende mente likevel at frisbeegolf ville bli tatt i bruk. En elev på studiespesialiserende foreslo at golfhullene til frisbeegolfen var mobile slik at man kunne endre løypen og vanskelighetsgrad med jevne mellomrom, og interessen for frisbeegolf vedlikeholdes. Sitatet under illustrerer dette:

«[...] Hvis det hadde det gått an å ha golfhull som kan flyttes, slik at banen kan endres innimellom liksom, da tror jeg at man kunne brukt det lenger før man ble lei liksom.»
(Studiespesialiserende elev)

Elevene viser til behov for variasjon og mulighet for utvikling. Sitatet under viser også behovet for å mestre, samtidig som det oppleves pinlig å ikke beherske aktiviteten:

[...] Klatrevegg hadde vært kult. Tipper at ganske mange hadde brukt den, i allefall om den sto litt på siden slik at ikke hele skolen så på deg liksom. Men det burde vært litt ulike løyper, så flere folk kan prøve uten at det blir kleint. Men man blir jo lei da, så det må gå an å lage nye løyper, slik at man kan utvikle seg.» (Studiespesialiserende elev)



(Figur 6- Viser elevenes rangering av de fem minst populære aktivitetene og hvor mange grupper som tror at elevene på skolen ville brukt dette)

I diagrammet ovenfor ser man elevenes rangering av de fem minst populære aktivitetene. Det var mer uenighet om hvilke aktiviteter dette var. Alle gruppene fra begge studieprogram var helt enige om at parkour ville blitt svært lite brukt. Elevene peker på vanskelighetsgrad og synlighet som viktige faktorer til hvorfor de ikke ønsker å drive med denne aktiviteten i skolegården.

*«[...] Tror ingen ville drevet med parkour på skolen ass... Hadde vært kleint... Det er liksom noe annet enn om du er med gjengen på fritiden og stikker i parken og noen prøver litt der.»
(Idrettselev)*

Resultatene viser at elevene ved studiespesialiserende linje er noe mer positive til både balanseline og skatepark/miniski, da begge disse aktivitetene har fått ett poeng hver:

«[...] Balanseline er litt kult. Jeg tror noen ville prøvd det. Spørsmålet er liksom om man gjør det mange ganger da...» (Studiespesialiserende elev)

Idrettselevene mener derimot at ingen vil ønske å drive med balanseline og skating/miniski på skolen. Likevel var flere elever fra studiespesialiserende linje mer positive og viser evne til å være løsningsorientert dersom elever mangler utstyr. Sitatet under illustrerer dette:

*«[...] Jeg hadde brukt skateparken, både med rulleskøyter og miniski. Flere av mine kompiser hadde nok blitt med på det, i alle fall skateboard. Men det er ikke mange som har miniski da, kanskje skolen burde hatt sånne miniski man knyter fast på skoa til utlån...»
(Studiespesialiserende elev)*

Begge studieprogram er noe mer positive til dartvegg. En av idrettsgruppene mener at dette kunne blitt brukt av elevene i skoletiden, og to grupper på studiespesialiserende mener det samme. De andre gruppene fra begge studieprogram sier at det er litt morsomt, men man blir så raskt lei at det ikke ville blitt noe særlig brukt. I sitatet under viser eleven til utfordringer til at utstyr blir borte eller ødelagt:

«[...] Vi hadde dart på ungdomsskolen, men pilene ble borte hele tiden og til slutt gadd ikke folk. Da måtte man i så fall hatt et godt system på pilene eller om den hadde vært elektrisk slik at man kunne kastet kongler eller noe.» (Idrettselev)

Treningsapparater i skolegården ble også diskutert i de ulike gruppene med to ulike perspektiver. Alle gruppene mente at i en undervisningssammenheng (i kroppsøving eller aktivitetslære) så ville treningsapparatene blitt brukt. Når det kom til om elevene på eget initiativ ville brukt treningsapparatene i skolens pauser eller i fritimer, så var det to grupper på studiespesialiserende og kun en gruppe på idrett som mente apparatene ville bli brukt.

Elevene påpekte betydningen av at apparatene ble plassert i en sone hvor man ikke ble så synlig for de andre i skolegården.

«[...] Det hadde vært sykt digg, hvis du allerede skal trene den dagen, at du kunne gjort det sammen med kompiser på skolen hvis du har fritime eller noe. Men jeg hadde ikke trent på apparatene alene liksom, og i alle fall ikke hvis hele skolen kunne se på.»
(Studiespesialiserende elev)

Idrettslevene er skeptiske til trening i treningsapparater i skolegården:

«[...] Tror ikke folk hadde tenkt at «åj, nå skal jeg ta med en skikkelig treningsøkt og bli svett på skolen» liksom. Eller kanskje noen hadde gjort det hvis man var litt skjerma for seg selv og sammen med flere. Nei, ass, tror ikke folk hadde gjort det.. Eller vet ikke...» (Idrettselev)

Oppsummering av resultater fra intervjuene:

Av resultatene går det frem at det elevene fra begge studieretninger (idrettslinjen/ studiespesialiserende linje) i stor grad savner et aktivitetstilbud som gjør det attraktivt å være på skolens uteområde. Elevene trekker spesielt frem tre aktiviteter: basket, volleyball og bordtennis, som de mener de fleste elevene på skolen ville deltatt i, og som ville holdt seg populært over tid. Dermed går det frem av resultatene at det er svært sosiale aktiviteter som er et lavterskeltilbud som anses som attraktivt av elevene. Elevene etterlyser enklere tilgang til utstyr som kan skape aktivitet på skolens uteområde og som det ikke tar for lang tid å organisere eller rydde opp. Elevene problematiserer dermed tidsaspektet og at pausene er for korte til å starte opp aktivitet og samtidig ha tid til å dekke andre behov, blant annet å spise lunsj eller å være sosiale. Elevene mener at dersom aktiviteten skal holde seg interessant, så må det være en mulighet for progresjon og/eller variasjon i aktivitetstilbudet. Elevene presiserer behov for lavintensitets aktiviteter som ikke gjør dem svette før neste skoletime. De etterlyser også muligheten til å skjerme seg fra resten av skolegården ved spesielt utfordrende eller slitsomme aktiviteter, som ved for eksempel trening i treningsapparater.

Elevene er enige om at skolegårdens uttrykk har mye å si for ønsket deres om å gå ut, og hevder at terskelen for å være aktiv senkes dersom de allerede er ute. Undersøkelsen viser at elevene fra studiespesialiserende studieprogram er mest positive til flere aktiviteter på skolens uteområder og de er også mer optimistiske i bruken av disse apparatene foran andre. En gjennomgående rød tråd hos begge elevgrupper, er det sosiale aspektet og ønsket om å være aktive sammen med andre.

5. Drøfting

5.1 Hvilke muligheter finnes på skolens uteområde?

Formålet med Helsedirektoratets anbefalingsrapport (2003) var å legge frem forslag som skulle sikre barn og unges behov for fysisk aktivitet på skolens uteområder. Hensikten med den siste rapporten (2019) er å gi myndigheter, eiere og virksomhetsledere et bedre grunnlag for planlegging og utbedring av nye eller eksisterende bygg. På store skoler med mer enn 500 elever, anbefaler Thorèn m.fl. (2019) det at utearealet er på 45 m² per elev. Resultatene fra min studie viser at elevenes uteområde er på 4,59 m² per elev. Dette er svært lite i henhold til rapporten ovenfor. I rapporten hevdes det at anbefalingene primært gjelder nybygg, men dersom eksisterende uteområder ikke imøtekommer anbefalingene om arealkravet, sier Thorèn m.fl. (2019) at dette må kompenseres ved å øke kvaliteten i innholdet.

De fremlagte resultatene fra min studie tyder på at dagens uteområde ikke kompenserer for manglende imøtekommelse av arealkrav. Med tanke på at skolen ble bygget i 1978 var det naturlig at skolen ikke imøtekom de anbefalingene som senere er foreslått (i 2003 eller 2019). Likevel er det kritikkverdig at det er gjort så få tiltak for å tilrettelegge for fysisk aktivitet på skolens uteområde i etterkant. Ifølge Thorèn m.fl. (2019) anbefalinger om arealnorm på uteområdene, er skolens uteområder svært små. Mortons (m.fl. 2015) sin review-studie finner at uteområdenes størrelse er av stor betydning for om barn og unge (13-18år) er aktive eller inaktive. Betydningen av antall kvadratmeter har betydning for yngre barns aktivitet ifølge flere studier på de yngre aldersgruppene, foretatt av blant annet Jansson m.fl., (2018), og Morton m.fl., (2015). Det er derfor naturlig å anta at antall kvadratmeter også har en innvirkning på ungdoms aktivitetsnivå, kanskje i enda større grad enn hos yngre barn,

da ungdom ofte trenger større plass jo eldre de blir. De beveger seg ofte i gjenger (Fjørtoft m.fl. 2018) og de trenger derfor ulike områder til å dekke ulike behov (steder der de kan sitte og prate, områder til å spille volleyball osv.). Skolen er langt viktigere for barns fysiske aktivitetsnivå enn man tidligere har antatt (Guan m.fl., 2020) og studier (Fjørtoft m.fl., 2009, Mårtensson m.fl., 2014, Dave .m.fl., 2017) viser at uteområdene er svært viktige. Hvorvidt antall kvadratmeter på skolens uteområder alene har betydning for elevenes aktivitetsnivå, er vanskelig å si i denne studien, da man har få studier å sammenligne med.

I resultatene av dette studiets kartlegging går det, som tidligere nevnt, frem at skolens uteområder er flate, og at størsteparten av området er steinlagt eller asfaltert. I Svartdals studie fant man at uteområdene for eldre barn, ofte var preget av stein og asfalt. Det sammenfaller med funnene gjort i min studie. Uteområdene fremstår lite velstelte og slitt, og innbyr derfor i liten grad til fysisk aktivitet. Det kan derfor synes å være et stort gap mellom virkeligheten og teorien, da Thorèn m.fl. (2019) anbefaler at uteområdet bør bestå av naturelementer og terreng, og at dette bør skapes dersom det ikke finnes fra før. Mine funn viser at det heller ikke er tatt høyde for ulike interesser blant elevene. I Limstrands studie (2003) er det forskjell på jenters og gutters interesser knyttet til fysisk aktivitet og uteområdene bør derfor tilpasses og ta hensyn til dette. I tillegg til kjønnsbestemte forskjeller er det også større sprik i ungdommers ferdighetsnivå, enn det man ser hos yngre barn (Kjønniksen, 2008). Det betyr at fasilitetene bør være mangfoldige og varierte, for å dekke et bredt spekter av ungdommenes ønsker og behov.

Janssons m.fl. (2018) hevder at uteområder som er tilpasset ulike ferdighetsnivåer, vil kunne spille inn på elevenes fysiske aktivitetsnivå. Så hvorfor har ikke skolen installert nytt utstyr og nye fasiliteter som i større grad kan møte dagens ungdoms varierte behov for fysisk aktivitet? I følge opplæringsloven paragraf 9a-2, skal det fysiske miljøet på skolen tilrettelegges, slik at det fremmer elevenes helse, trivsel og læring. På bakgrunn av resultatene mine fra denne kartleggingen er det grunn til å stille seg kritisk til skolens arbeid med å sørge for at deres uteområder fremmer nettopp helse, trivsel og kroppslig læring. Dette kommer dessuten i tillegg til at skolen i liten grad tatt hensyn til elevenes mangfold og individuelle forutsetninger med tanke på ferdighetsnivå, utvikling og preferanser knyttet til kjønn. Kartleggingen av denne skolens uteområder viser at det er sannsynlig at aktivitetsnivået hemmes, framfor at det stimuleres.

Studier utført av for eksempel Limstrand (2003), og Mårtensson (m.fl. 2014) viser at grøntområder er en stor bidragsyter for barn og unges fysiske aktivitet. Når det gjelder min studies utearealer, kan det på den ene siden antas at vedlikehold av skolens allerede eksisterende grøntområder, kan øke kvaliteten noe på skolens uteområder. Eksempler på det kan være å klippe gresset, plante blomster og ha vann i fontenen. På den andre siden er det sannsynlig at eldre barn og unge er mer avhengig av utstyr og fasiliteter, for å være aktive på grøntområdene, enn de minste barna. Dette underbygges av elevenes sitater i intervjuene, som for eksempel «*Men det er jo ikke akkurat sånn at vi leker sisten, gjemsel eller lager hytte i buskene lenger liksom*». Ifølge Fjørtoft m.fl. (2009) gir mye utstyr sammen med grøntarealer mer aktivitet. Derfor er det uheldig for elevenes fysiske aktivitetsnivå at skolegården innehar få fasiliteter. De få fasilitetene som eksisterer (illustrert i Figur 1- Ø6) ved skolen innbyr i liten grad til aktivitet, snarere det motsatte, altså mer stillesitting. Ifølge mine funn er uteområdet svært lite variert. I henhold til Thorèn m.fl. (2019), skal skolens uteområde ha et variert innhold, som er tilpasset elevenes alder og funksjonsnivå. Fjørtoft (2018) hevder at det er viktig at ungdom videreutvikler sin motoriske kompetanse, og at skolen har en viktig rolle når det gjelder å tilrettelegge for gode aktivitetsvaner. Kartleggingen viser at skolen ikke er tilstrekkelig tilrettelagt når det gjelder fasiliteter eller utearealer, som innbyr til fysisk aktivitet. Konklusjonen er derfor at mulighetene (potensielle affordances) på denne skolens uteområder er svært få, og at det fra skoleeiers side tas lite ansvar for å tilrettelegge for allsidig aktivitet. Skolen oppfyller heller ikke den viktige rollen som tilrettelegger for gode aktivitetsvaner.

Dette kan også ses på i undervisningssammenheng, der har idrettselevne og elever på studiespesialiserende, henholdsvis aktivitetslære og kroppsøving. Det vil derfor være naturlig å se på hvordan skolens fasiliteter legger til rette for de to fagene, på skolens uteområder. Og hvilke muligheter (potensielle affordances) de åpner for. Flere av kompetansemålene i fagene, krever undervisning utendørs. For en sentrumsskole med svært mangelfulle uteområder vil det naturligvis være utfordrende å dekke disse kompetansemålene på en undervisningøkt, og det vil kreve tid og ressurser å frakte elevene ut i skogen. Andre kompetansemål om idrettsaktivitet eller trening og livsstil, kan også dekkes utendørs. Likevel blir det utfordrende i begge fag da det finnes få fasiliteter utendørs og utstyret i hallen enten

er fastmontert eller beregnet på innebruk. Slik har lærerne begrensede muligheter for å drive læringsaktiviteter utendørs og skolen må frakte idrettselevne til mer egnede områder.

5.2 Hvordan bruker elevene skolens uteområde?

Observasjonene viste at elevene bruker skolens uteområde lite. Med en elevmasse på 759 elever, er det få elever som i det hele tatt befinner seg utendørs i skolens pauser. I observasjonsuken på høsten satt det elever på krakkene alle dager, og ved de fleste krakker som var fylt opp, stod det 1-2 elever rundt og pratet med elevene som satt. Dette kan bety at sosialisering er en viktig del av skolens pauser, samtidig som det er for få muligheter til å sitte, slik at elevene blir stående rundt de som allerede har fått plass. Det finnes kun seks krakkebord på skolens uteområde, noe som er alarmerende lite for en så stor skole. Observasjonene viser at disse krakkebordene er populære og svært hyppig brukt av elevene. Det betyr at de fasilitetene som faktisk finnes på skolens uteområde, brukes av elevene. Det er likevel en liten andel av skolens elever som vil få plass på skolens krakker. Man kan derfor anta at dersom det var tilrettelagt for flere sitteplasser, så er det sannsynlig at flere elever i det minste ville vært ute. Observasjonene viser at det er få elever ute i lunsjpausen og det kan bety at elevene regner med at det ikke vil være ledige sitteplasser utendørs, og dermed forblir inne. Pawlowski m.fl. (2016) registrerte i sin studie at klasserom, ganger og skolens kantine er populære oppholdssteder. Det er med andre ord sammenfall mellom mine funn og funnene til Pawlowski m.fl. (2016).

I mine resultater fra observasjonene går det frem at elevene ikke bruker skolens uteområde på vinteren. Hva dette skyldes er vanskelig å si, men det samsvarer med den islandske studien til Rögnvaldsdóttir m.fl. (2018) som konkluderte med at ungdoms daglige aktivitetsnivå synker på vinterstid, fordi de da oppholder seg mer innendørs. Med tanke på at dagene med mest skyer også var dagene med færreste elever på skolens uteområde, tyder det på at ikke bare årstider, men vær og klima generelt sett påvirker ungdommenes bruk av skolens uteområder og dermed deres daglige aktivitetsnivå. Limstrand (2003), Rögnvaldsdóttir m.fl. (2018) har gjort tilsvarende funn når det gjelder værets påvirkning på ungdommers bruk av skolens uteområder, i tillegg til Jansson m.fl. (2018) fant ut at dårlig vær kan være med på å senke terskelen for å gå inn, spesielt ved fattige eller mangelfulle uteområder. For denne studien kan dette bety at elevene finner uteområdene så fattige at ved dårlig vær, så er terskelen

svært lav for å gå inn. Det kan synes som om mulighetene er svært få på denne skolen og man kan derfor stille spørsmål ved hvorvidt det er elevene eller uteområdene som det er noe i veien med.

Resultatene viste at elevene bruker skolens uteområde omtrent like mye på våren, som på høsten. Observasjonene viser imidlertid at når elevene først er ute, så er det ingen elever som er fysisk aktive. Kyttä (2004) hevder at miljøet «må tilby noe til individet» for å kunne føre til aktivitet. Det kan for eksempel være grøntområder eller adekvate fasiliteter som gjør at elevene ser muligheter (potensielle affordances). Det er nærliggende å tro, med kun krakker på skolens uteområde, at elevene opplever at miljøet de befinner seg i tilbyr dem svært lite. Man kan derfor anta at aktiviteten ofte uteblir fordi mulighetene som finnes ikke imøtekommer elevenes interesser og behov, selv om elevene befinner seg utendørs. Det er altså ikke nok, bare å få elevene ut. Når Fjørtoft m.fl. (2018) i tillegg hevder at det er viktig at barn og unge etablerer gode vaner for å skaffe seg et godt utgangspunkt for en fysisk aktiv livstil som voksen, er dette noe skolen må ta på alvor. Når skolens uteområder som læringsarena for fysisk aktivitet er så dårlig tilrettelagt for barn og unges behov, vil man ikke oppnå stimulans til livslang bevegelsesglede. Med uteområder som kun innbyr til å sitte, vil ikke elevenes mulighet for bevegelse på skolens uteområde bidra til ytterligere motorisk utvikling. Derfor vil heller ikke skolens uteområder hjelpe elevene på vei mot det Whitehead (2010) kaller «physical litterate». Forholdene må legges bedre til rette med uteområder som inviterer ungdom til en mer fysisk aktiv livsstil. Der er svært uheldig for kontinuiteten i den motoriske utviklingen og den (synkende) aktive livstilen, at der ungdom oppholder seg daglig, ikke har tilfredsstillende arealer og muligheter for fysisk aktivitet. Her bør det være potensiale for utbedringer.

I Kyttäs fire miljøer, vil Wasteland være mest sammenlignbart med hvordan elevene ved denne skolen bruker og forteller at de opplever utformingen av skolens uteområde. Man kan derfor stille seg spørsmål om det betyr at elevene ikke ser de potensielle affordances eller at de ser mulighetene, men ikke ønsker å aktualisere dem. Kyttä mener at det er individets subjektive opplevelse og deres bevegelseserfaring som har noe å si for hvordan miljøet oppfattes og at ett miljø kan oppleves ulikt av to individer med ulik bevegelseserfaring. Med det kan det tenkes at uteområdet vil kunne tilby noe for enkelte elever, samtidig som resultatene av denne studien viser at det er tilnærmet ingen elever som viser at skolens

uteområder innbyr til fysisk aktivitet. Elevene på videregående skole vil besitte et visst grunnlag av motorisk kompetanse, slik at skolens nåværende uteområder ikke vil være utfordrende nok til at de ønsker å være i aktivitet. En aktualisering av mulighetene (affordances) som foreligger, vil også avhenge av skolens og elevenes aktivetskultur. Limstrand (2003) hevder at dersom elevene får hjelp til organisering av aktivitet av lærere/skolen, vil de bli mer aktive, noe som samsvarer godt med observasjonene av elevene i denne studien. Det kan synes som det er særlig utfordrende for ungdom å aktivisere seg selv på egenhånd, og at det blir desto vanskeligere når skolens uteområde er så fattig som i denne studien. Man kan derfor stille seg spørsmålet om manglende fasiliteter, som resulterer i at så få elever oppholder seg og er i aktivitet utendørs, kan ha en sammenheng med svake resultater i Kan3.

5.3 Hvordan opplever elevene uteområdet sitt og hvordan bruker de det?

Av intervjuene fremkommer det at elevene opplever uteområdet på skolen som lite tilrettelagt for fysisk aktivitet. Det både idretts elever og studiespesialiserende elever likevel trekker i positiv retning er at uteområdet er «oversiktlig» og flatt, og at det sånn sett er noen muligheter for å være fysisk aktiv. Elevene presiserer derimot at det ikke finnes tilgjengelig utstyr, og at det vil ta for lang tid å få lærer til å finne frem dette. De sier også at det finnes regler knyttet til hvilket utstyr som er lov å bruke ute. Det viser at elevene ser noen muligheter, men at skolens regler eller struktur bidrar til å begrense aktiviteten. Når skolen får forespørsel fra elevene om utstyr, men kun viser til regler om vedlikehold og lignende, så er dette svært kritikkverdig. Pausens tidsramme på 25 minutter gjør også at elevene må disponere tiden de har til rådighet, fordi de må spise og de ønsker å være sosiale i skoledagens pauser. Dette er i tråd med andre studier, for eksempel Limstrand (2003), Fjørtoft m.fl. (2010) og Svartdal (2019), som fant at elevene synes at pausene er for korte, og at de savnet mer fritid i løpet av skoledagen. Det betyr at man må tenke elevenes behov for sosialisering, når man utformer uteområder som stimulerer til fysisk aktivitet for ungdom.

På spørsmål om hvordan elevene bruker uteområdene svarer elever fra begge studieprogram at de bruker uteområdene i liten grad. Elevene sier at dersom det er ledige sitteplasser ute (illustrert i Figur1- Ø6), er det ønskelig å være ute om høsten og våren. De sier at krakkene blir fort fylt opp, og at det er derfor sjelden er sitteplass til dem ute. Det indikerer at elevene

ønsker å være ute, da elever fra begge studieprogram hevder at de går ut for å se etter ledig plass. Elevene presiserer at «ingen» er ute om vinteren. Mine funn samsvarer med funn fra studiene til Limstrand (2003), Jansson m.fl. (2018) og Rögnvaldsdóttir m.fl., (2018) som viser at elevene oftere trekker inn når været er dårlig eller kaldt.

Når elevene ble spurt om hva som gjør at de ønsker å være aktive på skolens uteområde i pausene, svarer elevene fra begge studieprogram, at det finnes lite som gjør at de får lyst til å være i aktivitet. Dette er et svært alvorlig funn og viser at elevene ikke ser muligheter, som er i tråd med deres interesser og behov. Limstrands studier på ungdomselever tyder på at ungdom forblir aktive, dersom de aktiviseres av andre (2003). Elevenes svar i intervjuene gjør det naturlig å stille spørsmål ved om et mer attraktivt og variert uteområde, ville gitt elevene mer lyst og inspirasjon til å være fysisk aktive ute på skolens uteområde. Og at større engasjement fra lærerne, med tanke på å gi et organisert aktivitetstilbud i skolens pauser, ville ført til økt fysisk aktivitet. Dette kommer fram i intervjuene ved at noen av elevene ønsker at lærerne for eksempel skal organisere aktiviteter på tvers av klasser i skolens pauser, for å nevne noe.

5.4 Hvordan kan skolens uteområde bidra til redusert stillesitting

På spørsmål om hva elevene savner ved dagens uteområde, svarer alle elevene at de ønsker seg flere sitteplasser. Det kan bety at sitte plassene er viktige sosialiseringsplasser på skolens uteområde. Samtidig kan det bety at sitte plassene utendørs er et samlingspunkt for alle skolens elever, og at særlig sosialisering på tvers av klassene er viktig for dem. Det samsvarer med hva ungdom oppgir i andre studier (Limstrand, 2003), at sosialisering er et viktig behov som skal dekkes i skolens pauser. Likevel kan man stille spørsmål ved om hvorfor krakkene er så viktig for dem. Man kan anta at ved få andre muligheter til aktivisering, blir krakkene ekstra viktige for elevenes bruk av skolens uteområde. Det finnes få eller ingen andre fasiliteter som oppmuntrer til fysisk aktivitet eller sosialt samvær. Når ovennevnte legges til grunn blir det betimelig å stille spørsmål ved om det egentlig er så rart, at elevene er sedate i pausene.

Elevene sier de ønsker uteområder som fremstår som mer estetiske og «hyggelige». De sier at de ønsker seg planter, blomster, vann i fontenen, klippet gress og busker. Det indikerer at elevene synes det er viktig at uteområdene fremstår som attraktive og vakre, og at det har betydning for om de ønsker å gå ut eller ikke. I Helsedirektoratets anbefalingsrapport for

uteområder (Thorèn m.fl, 2019) blir også estetiske og attraktive uteområder trukket frem når det kommer til utformingen av uteområdet. Naturelementer og variert terreng, både naturlig og menneskeskapte, er spesielt viktige områder som skal fungere som sosiale møteplasser og aktivitetsområder. Her syntes det å være et gap mellom teori og praksis på denne studiens skole. Det kan skyldes manglende fokus og prioritering hos skolens ledelse, noe som vil være i tråd med hva Svartdal konkluderte med i sin studie (2019).

De gjennomførte intervjuene viser altså, at for elevene er det vel så viktig med gode sosialiseringarenaer og estetiske uteområder, som selve aktivitetstilbudet. Det betyr at dersom uteområdene skal bidra til redusert stillesitting, er estetiske uteområder avgjørende for at elevene ønsker å oppsøke dem. Ifølge Helsedirektoratet (2019) anbefales elever å ha aktive brudd i stillesittingen og lett muskelaktivitet i noen minutter. Et eksempel på dette kan være hvis elevene går ut på skolegården. Da må de først gå gjennom skolebygget, ned skolens trapper, for å så gå ut på skolens uteområder. Elevenes ønsker om mer attraktive uteområder og flere aktivitetstilbud og mer attraktive uteområder kan også indikere en intensjon om redusert stillesitting. Slik vil estetiske uteområder potensielt kunne skape en kjedereaksjon knyttet til redusert stillesitting og fysisk aktivitet. Likeens vil mangel på disse føre til det motsatte, nemlig inaktivitet. Man kan derfor konkludere med at elevene uttrykker sine behov både for organiserte tilbud (undervisning) og uorganiserte tilbud i form av attraktive uteområder som kan bidra til redusert stillesitting.

Elevene på idrettslinjene sier at de beveger seg en del i løpet av skoledagen, siden de har mye aktivitetsfag, men at de i pausene mellom skoletimene for det meste er i ro. Svarene elevene oppgir her, tyder på at de er mye stillesittende utenom undervisning, noe som er i tråd med andre studier gjort av blant annet Ekornrud (2012) og Seippel m.fl. (2011). I et folkehelseperspektiv er dette svært urovekkende. Dette med tanke på at elevene etter tre års skolegang er ferdige på videregående og dertil hørende obligatorisk undervisning i aktivitetsfag. Da vil de ha ansvar for å aktivisere seg selv og redusere egen stillesitting. Elevene på studiespesialiserende linje oppgir også at de i stor grad er stillesittende på skolen, både i undervisningen og i pausene. Mine funn sammenfaller med resultater fra Ungkan3, der man fant at sedatid øker med alderen (Steene-Johannesen m.fl., 2018). Siden elevene i denne studien oppgir at de allerede på videregående er sedate, gir det rom for å anta at elevene vil følge tendensen til resten av samfunnet. Det vil si, at de sannsynligvis vil bli

ytterligere stillesittende, og enda mindre aktive når de går over i voksen alder. Fjørtoft m.fl. (2018) poengterer viktigheten av å etablere gode vaner i oppveksten, for å bidra til en fysisk aktiv livsstil som voksen. Dette bør skolen bidra til så lenge de har ansvar for elevene.

Elevene fra begge studieprogram mener at man kan redusere stillesitting i skoletiden ved mer organisert aktivitet i undervisning (også teorifag). Eksempler gitt av elevene kan være rebusløp på skolens område eller undervisning utendørs. Ifølge Jordet (1998) kan skolens uteområde åpne for andre muligheter, enn kun de mulighetene man har innendørs. Dermed vil undervisning utendørs kunne bidra til mer variert undervisning og nye muligheter i teorifagene, samt at det vil redusere stillesitting. Derfor er det viktig at fasilitetene på skolens uteområde også beregnes til bruk i undervisning. For eksempel vil et amfi være en naturlig sosialiseringarena som vil kunne bidra til å dekke ungdoms sosiokulturelle behov, samtidig som det kan brukes i fysisk aktivitet eller som samlingssted for utendørs undervisning. Elevene sier at «et attraktivt uteområde» er en potensiell grunn til å gå ut i pausene. Det betyr at attraktive uteområder har betydning for skolen både som læringsarena og som en sosialiseringplattform for elevene. Slik kan uteområdets utforming, variasjon og det estetiske ha betydning for flere forhold på skolen. Med LK20 kommer elevmedvirkning sterkere til uttrykk (Utdanningsdirektoratet, 2019) og elevenes ønske om variert undervisning ved bruk av skolens uteområder, burde i større grad tas hensyn til ved skolen i min studie. Dersom elevene stimuleres til å bruke uteområdet i undervisning, vil det kunne bidra til å etablere gode vaner i bruken av skolens uteområder også på elevenes eget initiativ i pausene.

5.5 Hvordan tilrettelegge på skolens fremtidige uteområder etter ungdoms ønsker og behov ?

Videregående skole er som nevnt den siste samfunnsinstitusjon som «tvinger» befolkningen til å være i fysisk aktivitet, og etter 13 års skolegang må elevene selv ta ansvar for å være fysisk aktive og redusere stillesitting i sitt eget liv. Det kan stilles spørsmål om 16-18-åringene har nok kunnskap om viktigheten av fysisk aktivitet, og om de derfor er i stand til å ta dette ansvaret selv. Forskning viser at flere 6-åringer imøtekommer anbefalingene for fysisk aktivitet enn 15-åringene. Kun 40% av jentene og 52% av guttene møter de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet i 15-års alderen, ifølge UngKan3. Det betyr at norske ungdommer ikke er aktive nok og ikke klarer å imøtekomme anbefalingene om fysisk aktivitet på egenhånd. Mine

resultater viser at elevene i liten grad evner å organisere fysisk aktivitet i skolens pauser på egenhånd. De uttrykker imidlertid ønske om hjelp til denne organiseringen. Det viser at den tidligere uttrykte bekymringen rundt elevens evne til å ta ansvar for egen aktivitet er reell. Hvis de i liten grad evner å ta dette ansvaret mens de går på videregående skole, er det lite som tyder på at det blir enklere uten skolen som en ramme seinere i livet. Det er derfor viktig at skolen bidrar til å sette fokus på viktigheten av fysisk aktivitet og tilrettelegging av gode aktivitetsvaner. Dette kan gjøres gjennom tilpasninger av uteområdene, slik at progresjonen er god og bidrar til en gradvis overgang mellom barn og voksen. I praksis basert på forskning av Fjørtoft m.fl. (2018), betyr dette at uteområdets fasiliteter bør tilrettelegges i henhold til «aktivitetstrappen». Den sikrer at aktivitetene møter barn og unges behov, og skal gi dem ett godt utgangspunkt for en fysisk aktiv livsstil som voksen.

Man kan stille spørsmål om det er ungdommens ansvar eller om skolen bør tilrettelegge for fysisk aktivitet i skoletiden. Studier (Kjønniksen, 2008, Telama, 2009, Hultheen m.fl., 2018) poengterer, at det finnes en sammenheng mellom fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene og aktiv livsstil som voksen. Derfor er det viktig at det tilrettelegges for at ungdom opprettholder eller etablerer gode vaner knyttet til fysisk aktivitet, og redusert stillesitting på skolen.

Ifølge den nye anbefalingsrapporten til Thorèn, m.fl. (2019) så er naturelementer, både eksisterende og menneskeskapt, en særlig viktig sosiale møteplasser for både lek, fysisk aktivitet og motorisk utvikling. Man vet ikke om dette gjelder ungdom, men man kan anta det. Min studie viser et gap mellom «teori og praksis» da det er et svært «fattig» utemiljø med få sosialiseringmuligheter, og resultatene viser at elevene bruker uteområdet i svært liten grad. Elevenes uttalelser viser klart viktigheten av naturelementer på skolens uteområder, og at det ikke bare gjelder lek og fysisk aktivitet, men også i stor grad trivsel og sosialisering. Slik skolen fremstår i dag kunne man med enkle grep ha rustet opp grøntområdene, for på den måten enkelt å fremme elevenes trivsel. Dette er ifølge Opplæringsloven §9A 1-2, noe skolen plikter å tilrettelegge for. Elevene sier i intervjuene at de «ikke synes uteområdene er noe fine» og at «det ikke er noe som gjør at de har lyst til å gå ut». Det betyr at elevene ikke trives på skolens uteområder, slik de fremstår i dag. Dersom elevene ikke trives ute, vil de også i mindre grad ønske og gå ut.

Det er forståelig at estetisk opprusting av dagens uteområde ikke prioriteres, da det er vedtatt å bygge ny skole, men Limstrand (2003) viser til hvordan bevegelseskultur «finnes i veggene» på enkelte skoler. Det er en stor bidragsyter til den fysiske aktiviteten til elevene på skolen. Slik at selv ved få muligheter, kan likevel skolen oppmuntre til fysisk aktivitet gjennom enkel tilrettelegging som organiserte aktivitetstilbud i regi av lærerne. Studier (Dave m.fl., 2017) viser at intervensjoner kan bidra til økt fysisk aktivitet hos elevene, slik at ved å merke opp uteområdet etter ulike aktiviteter, eller sette ut bordtennisbord, vil det kunne bidra til økt fysisk aktivitet blant elevene. Studier (Limstrand, 2003, Svartdal, 2019, Morton m.fl., 2015) styrker funnet om hvordan skolebasert politikk kan ha en innvirkning på elevers fysiske aktivitetsnivå. Noe som styrker behovet for engasjement fra skolens side.

Intervjuene viser at det ikke er sammenfall mellom hva elevene ønsker, og hva de teoretisk sett har behov for. Elevene ønsker mer sosialiseringmuligheter, men har teoretisk sett og ifølge de svake resultatene i UngKan3, behov for fysisk aktivitet. Samtidig kan man anta at ved å møte elevenes innspill om økte sosialiseringmuligheter og tilrettelegging av uteområde, vil dette kunne føre til økt aktivitet. Ifølge elevene vil terskelen for å delta i fysisk aktivitet være lavere dersom man allerede befinner seg på skolens uteområde. Når det kommer til innhold på skolens uteområde vil dette kunne la seg justere, da mye av det innholdet elevene mener vil være populært også vil være enkelt å installere, og det kan videreføres til den nye skolen. For eksempel kan flerhodete basketballkurver, bordtennisbord og volleyballnett flyttes og installeres på et nytt uteområde. Det er uheldig at dagens elever ikke får oppleve det nye skolebygget og de nye uteområdene. Resultatene fra denne studien indikerer at de 759 elevene ved denne videregående skolen ikke har et uteområde som imøtekommer anbefalingene. Det er alt for få kvadratmeter per elev, det er for lite variert når det gjelder topografi, og det er store mangler når det gjelder fasiliteter. Det gjør at skolens uteområde i liten grad inviterer til fysisk aktivitet og redusert stillesitting. Skolens uteområde har dermed et stort forbedringspotensiale.

Ved så få affordances, vil uteområdene i liten grad inspirere til fysisk aktivitet, motorisk utvikling og videreutvikling av fysiske egenskaper (Fjørtoft m.fl. 2018, Limstrand 2003, Svartdal 2019, Thorèn m.fl. 2019) Likevel viser resultatene fra intervjuene at elevene aller mest savner flere sitteplasser og et vedlikeholdt uteområde. Av svarene til elevene går det frem at krakkene (de fasilitetene som er tilgjengelig) er svært populære og «alltid» er opptatt.

Derfor kan man anta at de fasilitetene elevene opplever å ha tilgjengelig, ikke bare er lite variert, men også for få til å dekke behovene til alle skolens elever. Svartdal (2019) mener at manglende uteområder kan tyde på at det er lite fokus og kunnskap om ungdommers behov knyttet til fysisk aktivitet, samt manglende prioritering av tilrettelegging for fysisk aktivitet i skolesammenheng. Dette er i tråd med resultatene i denne studien, som viser at manglende opprustning av skolens uteområder over mange år er en klar indikasjon på manglende prioritering og fokus på betydningen av skolens uteområde for fysisk aktivitet, trivsel og læring. Resultatet av dette er svært få muligheter for fysisk aktivitet for ungdom, noe som resulterer i lite bruk av skolens uteområder.

Det er utfordrende at ved bygging av ny skole, foreligger det svært lite kunnskap om eldre barn og unges aktivitetsvaner på skolens uteområde. Ifølge anbefalingsrapporten (2019) bør skolens utemiljø bestå av variert innhold, noe man også kan si med sikkerhet at ikke eksisterer i dag. Man ser her at det er et sprik mellom eksisterende forhold og hva som er anbefalt. Grunnen til at det ikke vies mer oppmerksomhet til eldre barn og unge er uviss, men det kan synes at dersom skolers uteområder i det hele tatt får fokus, så er det primært for yngre barn. Det er svært kritikkverdigg, da ungdom er minst like viktig, kanskje viktigere, dersom man ser behovet i lys av resultatene fra UngKan3. Det er problematisk at i Helsedirektoratets anbefalingsrapport (Thorèn m.fl., 2019) finnes det ingen gode eksempler for utforming av uteområder på videregående skole som er tilpasset ungdoms behov.

Når det skal bygges ny skole er det planlagt et større uteområde, da fylkeskommunen har kjøpt opp flere omliggende tomter og er i forhandlinger med kommunen om grøntområdene skolen i dag disponerer. Likevel vil det fremdeles være noen begrensninger på antall m² per elev, da det er en sentrumsskole. Det man vet om denne aldersgruppens behov og motoriske utvikling, gjør at man bør planlegge skolens uteområder for fysisk aktivitet for denne aldersgruppen som utfordrer spesialiserte motoriske ferdigheter og videreutvikler fysiske egenskaper (Fjørtoft m.fl, 2018). Eksempler på dette vil være klatrevegg, volleyballbane og treningsapparater.

Figur 5 (s. 67) viser elevenes forslag til aktiviteter som kan bidra til økt fysisk aktivitet. Forskning viser at flere muligheter og økt størrelse på uteområdet bidrar til økt fysisk aktivitet (Fjørtoft 2009, Fjørtoft m.fl 2010). Et mer estetisk og innbydende uteområde med mye

grøntområder og flere sittemuligheter kunne bidra til at elevene vil oppholde seg der. Sannsynligheten vil være større for at elevene går ut i skolens pauser og at kanskje flere tar aktive pauser i en ellers stillesittende hverdag. Skolens uteområder vil da stimulere elevene til brudd i stillesittingen alene, da kun ved å være en «destinasjon» i pausen.

5.6 Hva ønsker elevene seg på uteområdet og hva må til for å øke fysisk aktivitet?

Dersom intensjonen er å øke elevenes bruk av skolens uteområde og tilrettelegge for økt fysisk aktivitet, er det viktig at man skaffer seg kunnskap om hva elevene ønsker seg og hva som må til for at de skal bli mer fysisk aktive, før det bygges en ny skole. Ifølge LK20 skal elevenes mulighet til medvirkning vektlegges mer enn tidligere (Utdanningsdirektoratet, 2019), og elevene trenger å trenes opp til å kunne ta bevisste valg gjennom mulighet til medvirkning. Elevenes innspill er derfor verdifulle både som en del av progresjon mot å bli ansvarlig for fysisk aktivitet selv, men også på veien mot å bli ansvarlige samfunnsborger. Elevene viser gjennom svarene sine at det er mange forhold som ligger til grunn for om fasilitetene i skolegården blir brukt eller ikke. Ifølge Whitehead (2010) har personer som er physical literate blant annet motivasjon, fysisk kompetanse, kunnskap og livslangt engasjement for fysisk aktivitet. Dersom man ønsker å oppnå økt fysisk aktivitet på skolens uteområde, og hjelpe elevene på vei mot å bli physical literate er det viktig å lytte til elevenes «egen stemme», deres ønsker og deres behov. Gjennom denne prosessen vil dessuten elevene selv være nødt til å tenke gjennom hva som skal til for at de øker sitt aktivitetsnivå i hverdagen, noe som igjen kan bidra til at de opparbeider seg gode vaner som de kan ta med seg videre inn i voksenlivet.

Ifølge Fjørtoft m.fl (2018) og Kjønniksen (2008) vil aldersgruppen 16-18 år i stor grad ligne voksne når det kommer til interesser, og det vil derfor være viktig at man ikke baserer seg kun på forskning gjort på yngre elever når uteområdet skal utformes. Min studie viser at elevene ønsker seg aktiviteter som bordtennis, basket, volleyball, frisbeegolf og klatrevegg. Dette er i tråd med hva andre studier viser, at ballaktiviteter er svært populære (Mårtensson m.fl., 2014) og at dette i tillegg er aktiviteter hvor man deltar flere sammen og ser andre være i aktivitet. Det indikerer at aktiviteten blir et samlingspunkt for sosialisering og at sosialiseringen er et viktig behov for elevene. Dette samsvarer med andre studier (Pawlowski

m.fl., 2016, Limstrand, 2003) om at aktivitetsområder er naturlige sosialiseringssplasser og at sosialisering i seg selv er en viktig grunn til å delta i fysisk aktivitet. Aktivitetstilbudene elevene selv foreslår i min studie, samsvarer derfor med funn fra andre studier og bidrar til å forsterke aspektet om sosialisering knyttet til fysisk aktivitet. Man kan derfor stille seg spørsmålet om hvorfor sosialisering knyttet til fysisk aktivitet er så viktig for ungdom. I følge Fjørtoft m. fl. (2018) er aldersgruppen 16-18 år i en fase av livet der venner og venners interesser er svært viktig. I tillegg er gode sosiale og fysiske kontekster er viktig, da fysisk aktivitet sammen gir bevegelsesglede. Man kan derfor konkludere med at det sosiale ved fysisk aktivitet er vel så viktig for aldersgruppen, som selve aktiviteten.

Alle aktivitetene som elevene foreslår i min studie, kan karakteriseres som sosiale lavterskeltilbud., slik at ikke bare vil det øke aktivitetsnivået, men det vil også kunne gjøre det lettere å sosialisere med andre. Eksempler på dette er bordtennis eller volleyball, hvor man spiller flere sammen, og man kan tilpasse aktiviteten til det nivået man behersker. De fem mest populære aktivitetene krever alle spesialiserte motoriske ferdigheter, som vil kunne videreutvikle elevenes fysiske egenskaper. Dette er i tråd med anbefalingene for valg av aktiviteter i aldersgruppen 16-18 år, ifølge Fjørtoft m.fl. (2018). Et av resultatene i min studie, er at elevene påpeker manglende sitteplasser på skolens uteområde, og mener det er lite attraktivt å gå ut, dersom man må stå eller sitte på bakken. Sitteplasser i seg selv vil ikke øke elevenes aktivitetsnivå, men elevene svarer at dersom de først er ute, så er terskelen lavere for å komme i gang med fysisk aktivitet. Elevene nevner også at tilgang på utstyr må være enkelt og lite tidkrevende. En løsning kan være at hver klasse har sin klassekasse, eller et man raskt kan låne utstyr i resepsjonen.

Elevene i min studie ytrer et ønske om sitteplasser rundt aktivitetssonene og mener dette vil senke terskel for å delta i aktiviteten. Det er i samsvar med Limstrands (2003) studier, som viser til at det foregår mye sosialiseringssaktivitet rundt de mest populære aktivitetssonene. Elevene mener at det er lettere å bli med hvis man først allerede er i nærheten av et område der det drives med aktivitet. En elev sier i intervjuene at «det ikke finnes noe som gjør at man ønsker å være ute». Dette er et svært alvorlig utsagn, som indikerer at elevene i utgangspunktet er åpne for å oppholde seg utendørs, men at det må være noe som gjør at man ønsker å gå ut. Dette er i tråd med resultatene fra kartleggingen, som viser et svært

«fattig fysisk miljø» ved denne skolen, noe som igjen burde være meget interessant for skolens ledelse.

Elevene sier videre at de ikke ser for seg at de vil gå ut på vinteren og høsten. Noe som reduserer sannsynligheten for et helårsperspektiv i bruken av uteområdene. Dette er også i tråd med funnene til Limstrand (2003) og islandske forskere (Rögnvaldsdóttir m.fl., 2018). Grunnene til at elevene ikke ønsker å være fysisk aktive utendørs om vinteren oppgir de å være klær og komfort. Det kan argumenteres for at det vil være vanskelig å snu denne tankegangen når de har kommet så langt i utviklingen og nesten er myndige. Likevel trekker enkelte elever frem at ved «riktig tilrettelegging vil uteområdene også virke attraktive på vinteren». Eksempler elevene kommer med på dette gjennom intervjuene, er skøytebane og muligheter til å sitte under tak. Elevene nevner videre at tiltak som øker trivselen tilpasset årstiden, som for eksempel utendørs kakaosalg og mange sittemuligheter også vil gjøre det mer attraktivt å være utendørs om vinteren. Ifølge Svartdal (2015) vil skolens politikk knyttet til fysisk aktivitet, for eksempel gjennom oppmuntring, kunne påvirke elevenes fysiske aktivitetsnivå indirekte. Da oppmuntring fra skolens ledelse og lærerne vil kunne «skape» en bevegelseskultur blant elevene. Av resultatene fra intervjuene går det frem at elevene har tro på klassekasser med utstyr og eieforhold til utstyret, men det avhenger av at skolen skaffer utstyr.

Flere av elevene i min studie påpeker at de fem mest populære aktivitetene er aktiviteter som kan drives uavhengig av ferdighetsnivå og kan tilpasses ferdighetsnivået til hver enkelt eller gruppen som driver aktivitet sammen. De aktivitetene som elevene opplever som mest attraktive er de aktivitetene som kan justeres etter den enkeltes motoriske ferdigheter. Det kan bety at elevene har behov for lavere terskel for deltagelse og at det er rom for mestring. Samtidig presiserer elevene at for å unngå at aktivitetene blir mindre populære over tid, må man for eksempel kunne endre løype på frisbeegolfen eller justere vanskelighetsgraden på klatreveggen. Resultatene viser derfor at elevene ønsker seg og har behov for stimulering og tilrettelegging også for utvikling av sin motoriske kompetanse. En ny løype bør bygge videre på elevenes tidligere bevegelseserfaringer med klatreveggen, og elevene oppgir det som et kriterium for at aktivitetens skal oppleves som attraktiv over tid. Fjørtoft m.fl. (2018) mener at fysisk-motoriske kvaliteter skal utøves i en variert og hensiktsmessig sammenheng for å bygge

motorisk kapital. Å endre på løypene, slik som elevene foreslår, kan være et godt eksempel på dette (de savner flere utfordringer).

Det er ikke overraskende at de aktivitetene elevene ønsker å bedrive er populære aktiviteter. Lavintensitetsaktiviteter kan bety at elevene ønsker at fysiske aktivitet skal implementeres som en naturlig del av skolehverdagen, uten at man sitter svett resten av dagen. Ifølge Kjønneksen (2008) er aldersgruppen er unge voksne som gjør mer av det som voksne gjør, noe som underbygger funnet om elevenes motvilje til å drive aktiviteter med høy intensitet i skolens pauser, før de skal videre til teoretisk undervisning. Det er sannsynlig at få voksne ville vært komfortable med å sitte svett på jobb etter aktivitet i lunsjen. Det betyr at det bør legges til rette for lavterskelstilbud som kan stimulere elevene til å være fysiske aktive, selv når de ikke har tid til å dusje etter endt aktivitet. Det var allikevel flere elever, spesielt elever på studiespesialiserende linje, er også åpne for å drive aktivitet med høyere intensitet på skolen, som for eksempel styrketrening i apparater. Aktiviteter som vedlikeholder og bedrer fysiske egenskaper som for eksempel styrke og utholdenhet, samsvarer også med hva som er anbefalte aktiviteter for aldersgruppen, ifølge Fjørtoft m.fl (2018). Elevene fra min studie understreker at da foretrekker de å være skjermet fra resten av uteområdet. Det kan tyde på at «synlighet» er svært avgjørende og oppleves som sårbart når elevene bedriver høyintensitets aktiviteter. Det kan indikere at elevene er usikre og enda ikke er physical literate. Ifølge Whitehead vil en physical literate person ha en godt etablert følelse av selvet som kroppsliggjort som skaper en positiv selvoppfatning og selvtillit. Av svarene til elevene går det frem at de ikke har nok selvtillit og liker ikke at folk ser på dem når de er aktive for å «trene». Usikkerheten kan skyldes de store fysiske og individuelle forskjeller, som ifølge Fjørtoft m.fl. (2018) preger denne aldersgruppen. Plassering av fasiliteter som treningsapparater og klatrevegg trekkes frem av elevene som spesielt viktig og et kriterium for bruk, for å unngå å være synlig for resten av skolegården. Likevel mener elevene at de med stor sannsynlighet ville brukt treningsapparatene dersom det var en del av undervisningen og at flere brukte dem sammen. Det samsvarer også med Limstrands (2003) funn om at elevene forblir aktive dersom de organiseres av andre.

6. Avslutning

Skolen er en viktig arena for barn og unges fysisk aktivitet. I Covid-19 perioden har man særlig fått bekreftet betydningen av skolen som bidragsyter til barn og unges aktivitetsnivå.

Resultater fra UngKan3-undersøkelsen viser at barn og unge blir mindre aktive når de blir eldre. Studier viser betydningen av gode motorisk ferdigheter og gode vaner knyttet til fysisk aktivitet og redusert stillesitting i oppveksten. Det synes å være et kunnskapshull fra ungdom på ungdomsskolen og den voksne befolkningen, og man vet svært lite om aldersgruppen 16-18 år når det gjelder deres aktivitetsmønstre, hvordan de bruker og hva de ønsker seg på skolens uteområder. Hensikten med denne studien har vært å få mer kunnskap om hvilke muligheter ungdommene har til å være fysiske aktive på skolens uteområde, hvordan man kan tilrettelegge skolens uteområde som møter ungdoms behov, og hva som skal til for at de skal bli mer fysisk aktive og mindre stillesittende på skolen i skoletiden.

Studien viser at elevene i aldersgruppen 16-18 år ved denne skolen har svært begrensede muligheter til å være aktive på skolens uteområder. Av kartleggingen går det frem at uteområdet er svært lite, kun 4,59 m² per elev, og med svært få og lite varierte fasiliteter. Det er svært alvorlig funn og kan ha en sammenheng med svake resultater i Kan3, da ungdommene i svært liten grad har et tilrettelagt uteområde som kan bidra til å etablere gode vaner for voksenlivet. Likevel viser resultater fra intervjuene at det er et stort potensiale hos aldersgruppen, da elevene faktisk ønsker å være mer fysisk aktive. Av resultatene går det frem av elevene har flere forslag til hva og hvordan det kan legges til rette for mer fysisk aktivitet på skolens uteområde. Spesielt interessant var det, at det var særlig de elevene på studiespesialiserende linje (som var minst aktive), som ønsket seg mer aktivitet i skolehverdagen. Idrettselevene som allerede var mye i aktivitet, utelukket heller ikke muligheten for å delta dersom fasilitetene var tilgjengelige og at andre elever også deltok. Det viser at aldersgruppen 16-18 år har et uttalt ønske om å være aktive. Det poengteres likevel at det sosiale aspektet ved å være i fysisk aktivitet, synes å være vel så viktig som aktiviteten i seg selv. Videre vises det til et behov om økt engasjement fra skolen og lærere, med mer variert undervisning på uteområdet som kan bidra til redusert stillesitting. I tillegg ønsker elevene flere organiserte aktivitetstilbud på skolen. Det betyr at aldersgruppen er positivt innstilt til mer aktivitet og redusert stillesitting, men de trenger tilrettelegging i form av fasiliteter og organisering som gjør dette mer attraktivt og mulig.

Dersom elevene skal stimuleres til en fysisk aktiv livsstil som voksen, bør uteområdet derfor i større grad tilpasses ungdoms behov med spennende fasiliteter som gir dem anledning til utfordrende og spesialiserte motoriske aktiviteter. I tillegg bør enkelte av aktivitetene gi mulighet for økt progresjon og variasjon for å stimulere til elevenes motoriske utvikling for å opprettholde interessen hos elevene. Eksempler på dette er bordtennis, klatrevegg, basket, frisbeegolf og volleyball, som var de mest populære aktivitetene blant elevene. Uteområdet bør fremstå som estetisk, med grøntområder i form av planter og blomster, og tilrettelegges for gode sosialiseringmuligheter og sitteplasser omkring aktivitetssonene. Det vil sannsynligvis gjøre uteområdet mer attraktivt som destinasjon for elevene og vil bidra til økt fysisk aktivitet og redusert stillesitting i skolens pauser. Det kan også legge til rette for gode vaner knyttet til fysisk aktivitet og redusert stillesitting, og kan på sikt gi utslag på Kanundersøkelser i form av en mer fysisk aktiv voksen befolkning.

6.1 Studiens begrensning

I denne studien ønsket jeg å se på hvordan skolens uteområde er tilrettelagt for fysisk aktivitet for elever på videregående skole og høre ungdommenes egen stemme for hva de ønsker seg. Skolen ansees som «worst-case» når det gjelder uteområdet. Det var en av grunnene til at skolens uteområde ble kartlagt og det ble innhentet informasjon om elevenes subjektive opplevelse av mulighetene for fysisk aktivitet.

Studien har også noen begrensninger. Den teoretiske tilnærmingen kunne i større grad fokusert på lærerens rolle og skolen som organisasjon. I tillegg kunne utvalget vært annerledes og i større grad skilt mellom kjønn i gruppesammensetning. Ved et tydelig skille mellom kjønn i fokusgruppene ville man antageligvis kunne funnet andre resultater basert på preferanser knyttet til kjønn som andre studier på barn og ungdom viser. For å belyse det kunne det vært hensiktsmessig med kvantitative metoder. Man kunne også besvart problemstillingene ved å benytte kvantitative metoder for å belyse hva som ungdom mener skal til for å få dem mer fysisk aktive i skoletiden og supplert med kvalitative intervjuer av lærere og skolens ledelse for å forstå skolepolitikken knyttet til fysisk aktivitet. Likevel ville omfanget av en slik studie gått utenfor rammene som er gitt i en mastergradsavhandling som denne.

6.2 Mulighetene videre

Det foreligger lite kunnskap om betydningen av skolens uteområder for aldersgruppen 16-18 år og hva som stimulerer dem til mer fysisk aktivitet. Veien videre vil kunne være å få mer kunnskap om denne aldersgruppen sine ønsker og behov og hva som genererer fysisk aktivitet for denne gruppa. Denne studien viser særdeles manglende tilrettelegging av skolens uteområder på videregående skole, som ikke imøtekommer elevenes behov for fysisk aktivitet, trivsel og læring i skolehverdagen, som er bryter med Opplæringsloven §9a 1-2. I denne studien ble det brukt både kvantitativ og kvalitativ metode. Kvantitativ metode dokumenterer de faktiske forhold og at det synes å være et gap mellom skolens intensjon og praksis (virkelighet). Kvalitativ metode ble brukt for å høre elevene «stemme». Dette er også i tråd med fagfornyelsen (LK2020), der elevenes medvirkning løftes som en egen verdi av totalt seks grunnverdier i skolens opplæring. Vi trenger mer kunnskap om ungdoms aktivitetsvaner, og hva ungdom ønsker har behov for og ønsker seg. Det vil også være nyttig å vite om ungdom automatisk blir mer aktive ved tilrettelagte uteområder, eller om de behøver hjelp til å organiseres av skolens ledelse og lærere. Det kunne også vært interessant å ha med andre variabler i studien. For eksempel hvis man kartla ungdommenes aktivitetsvaner i tiden utenom skole, om dette ville ha en innvirkning på bruken av skolens uteområde. Da kunne man fått et bredere inntrykk av aktivitetsvaner for aldersgruppen 16-18 år.

Til sist, og som konkret oppfølging av kasusstudien, ville det vært svært interessant å kartlegge ungdommenes aktivitetsvaner på uteområdet når de nye uteområdene blir ferdigstilt. Det ville vært interessant å se om det ville føre til økt aktivitet og hyppigere bruk av uteområdene enn det det er i dag, dersom man tok hensyn til elevenes råd og innspill. Det er sannsynlig å tenke seg at et mer attraktivt uteområde, som er i tråd med elevenes ønsker og behov, ville bidra til at elevene ønsker å gå ut i pausene og at stillesitting blir redusert. Til sist mener jeg det ville vært hensiktsmessig om uteområdene i større grad også kunne vært brukt i undervisning i flere fag for å få en mer variert og aktiv skolehverdag.

7. Litteratur

Arnold, P. (1991). The Pre-Eminence of Skill as an Education Value in the Movement Curriculum. *Quest*, 43. 566-77

Bø, K., Jacobsen, B., & Sjøgaard, A. J. (2000). «En oversikt over norske studier – hvor». *Den norske lege forening*, s. 15.

Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kreimler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., Timperio, A., & Ekelund, U. (2015). *Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD)*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgavekriving*. Gyldendal.

Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming*. Universitetsforlaget

Dalene KE, Anderssen SA, Andersen LB, Steene-Johannessen J, Ekelund U, Hansen BH, Kolle E. (2017). *Secular and longitudinal physical activity changes in population-based samples of children and adolescents*. *Scand J Med Sci Sports*; 28:161-171.

Dalene, K.E. (2018). *Physical activity in Norwegian children and adolescents* [Sammendrag]. Hentet 25.07.19 ved <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/2018/juni/mer-stillesitting-for-barn-og-unge/>

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>

Ekornrud, T. (2012). *Fysisk aktivitet blant barn og unge. Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive?* Statistisk sentralbyrå. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/er-barn-og-unge-blitt-mindre-fysisk-aktive>

Falcini, U. (2014). 'Affordance Theory' - a valuable research tool in evaluating children's outdoor play environments. *Ireland Journal of Early Childhood Studies* Vol 8 (2014), pages 105-121.

Fredriksen, P. M., & Pettersen, S. A. (2000). Fysisk aktivitet og fysisk yteevne hos barn og unge. *Norske legeförening*, s. 9.

Fjørtoft, I. (2000). «The natural environment as a playground for children». *Landscape as playscape*. Doktorgradsavhandling ved Norges idrettshøyskole

Fjørtoft, I., Kristoffersen, B., & Sageie, J. (2009). Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning*, 93, ss. 210-217.

Fjørtoft, I., Kjønneksen, L., Støa, E. (2018) *Barn- unge og fysisk aktivitet. Operasjonalisering av anbefalingene om fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge i alderen 0-18 år*. Universitet i Sørøst-Norge.

Fjørtoft, I. (2009) «Læringslandskap: Hvordan fysiske omgivelser fremmer fysisk aktivitet, lek og læring». *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Johansen, B. T., Høigaard, R. & Fjeld, J. (Red.). Høgskoleforlaget

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 of public Health*. Hentet fra: https://www.researchgate.net/profile/Ingunn_Fjortoft/publication/49620714_Schoolyard_physical_activity_in_14-year-old_adolescents_assessed_by_mobile_GPS_and_heart_rate_monitoring_analysed_by_GIS

Fylkesmannen. (2020). *Grunnskole og videregående opplæring*. Hentet fra <https://www.fylkesmannen.no/nb/Barnehage-og-opplaring/Grunnskole-og-videregaende-opplaring/>

García-Artero E, Ortega FB, Ruiz JR, et al. (2007). *Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study)*. *Rev Esp Cardiol* 2007;60:581–8. Hentet fra: <https://www.revespcardiol.org/en-lipid-metabolic-profiles-in-adolescents-articulo-13109893>

Gibson, J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin Company, Boston.

Gibson, J. (2015). *The Ecological Approach to Visual Perception. Psychology Press Classic Editions*

Guan, H., Okley, A.D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C.E., Hamdouchi, A.E., Florindo, A.A., Jáuregui, A., Katzmarzyk, P.T., Kontsevaya, A., Wonsoon, M.L., Reilly, J.J., Sharma, D., Tremblay, M.S., Veldman, S.L.C. (2020). *Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic*. Publisert online i: *Lancet Child Adolesc Health* 2020. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0)

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. of Ekman, A. (1997). *Børns udeleg-betingelser og betydning*. København: Børn & Unge

Hagen, T.L., (2015). *Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet*. Hentet fra: <https://journals.hioa.no/index.php/nbf/article/view/1430>

Hansen, E.B. (1999) *Ung og aktiv?* Rapport fra Norges idrettsforbund og Norges olympiske komité.

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>

Haugen, T. & Moser, T. (2016) *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. «Hva er motorikk?». Kvikstad, I.(red.) Gyldendal akademisk forlag

Helsedirektoratet. (2015). *Kartlegging av fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge*. (Kan2). Rapport. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk>

Helsedirektoratet (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018*. (Ungkan3). Rapport. Hentet fra: https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Helsedirektoratet. (2019). *Fysisk aktivitet for barn og unge*. Hentet 16.07.19 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge>

Helsedirektoratet. (2019). *Stillesitting- begrense tiden i ro*. Hentet 16.07.19 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/stillesitting-begrense-tiden-i-ro>

Helsedirektoratet. (2016). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting#tid-i-ro-%E2%80%93-stillesitting>

Helsenorge.no (2019) *Aktiviteter for barn i ulike aldre*. Hentet 24.07.19 fra <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktiviteter-for-barn-i-ulike-aldre#Anbefalinger:-Så-aktive-bør-barn-være>

Hulten, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F. and Lubans, D. R. (2018). *Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan*. Sports Medicine 48: 1533-1540. Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2018.

Jansson, M., Sundevall, E., & Wales, M. (2016). *The role of green spaces and their management in a child-friendly urban village*. Publisert i: Urban Forestry & Urban Greening, 18, ss. 228-236. Hentet fra: https://pub.epsilon.slu.se/16098/1/jansson_et_al_190429.pdf

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelige metode*. Oslo: Abstrakt forlag.

Jordet, A. (1998). *Nærmiljøet som klasserom- uteskole i teori og praksis*. Cappelen akademisk forlag.

- Kerlinger, F. N. (1979). *Behavioral research*. New York: Holt, Rhineheart, & Winston.
- Kjønniksen, L. (2008). *The association between adolescent experiences of physical activity and leisure-time physical activity in adulthood: a 10-year longitudinal study*. Ph.d.-avhandling, Universitet i Bergen.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). §9a-2 Elevane sitt skolemiljø. Hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#§9a-10
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Kyttä, M. (2002). *Affordances of childrens environments in the context of cities, small towns, suburbs and rural villages in Finland and Belarus*. Journal of environmental psychology 22. 2002. Side 109-123.
- 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. 2004. Side 179-198.
- Lang, J.J., Tremblay M.S., Léger, L., Olds, T., Tomkinson, G.R. (2016). *International variability in 20 m shuttle run performance in children and youth: who are the fittest from a 50-country comparison? A systematic literature review with pooling of aggregate results*. Br J Sports Med 2016;0:1–12. doi:10.1136/bjsports-2016-096224
- Larsen, A.K. (2017). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- 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 sytpeis? En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet*. Bodø: Nordland Fylkeskommune.
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Universitetsforlaget
- Morton, K., Atkin, A., Corder, K., Sucrcke, M., & Sluijs, E. v. (2015). *The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review*. 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., 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>
- Nilssen, V. (2012). *Analysen i kvalitative studier- den skrivende forskeren*. Universitetsforlaget.

Nordland fylkeskommune. (2001) Nærmiljøanlegg. En undersøkelse av dekningsgrad, søknadsprosess, funksjon og betydning. Hentet fra <https://www.nfk.no/f/i84cc9222-3432-47a0-911b-91efa7a1fb6a/bingenes.pdf>

Ommundsen Y. (2013). *Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsøving-et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen*. Norsk pedagogisk tidsskrift, 97, 155-166.

Ommundsen, Y. (2016). «Danning i kroppsøving: Motorisk læring som kjerne i faget». *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. S. 139-166 (Red. Kvikstd, I.) Gyldendal akademisk

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>

Ridgway CL, Ong KK, Tammelin T, Sharp SJ, Ekelund U, Jarvelin MR. (2009). *Birth size, infant weight gain, and motor development influence adult physical performance*. Med Sci Sports Exerc. Jun; 41(6):1212-21. doi: 10.1249/MSS.0b013e31819794ab.

Rögnvaldsdóttir, V., Valdimarsdóttir, B.M., Brychta, R. J., Hrafnkelsdóttir, S.M., Arngrímsson, S. A., Jóhannsson, E., Chen, K. Y. & Guðmundsdóttir, S. L. (2018) *Hreyfing og svefn reykvískra ungmenna*. Laeknabladid, 104 (2) 79-85. <https://doi.org/10.17992/lbl.2018.02.173>

Samarbeidsprosjekt mellom Kristiansand kommune og Høgskolen i Agder. (2006) *Aktive ute*. «Aktive ute». Norge: Kristiansand kommune.

Samdal O, Leversen I, Torsheim T, Skar Manger M, Scott Brunborg G, Wold B. (2009). *Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land."* HEMIL-rapport 3/2009 HEMIL-senteret Universitetet i Bergen. Hentet fra https://w2.uib.no/filearchive/hevas-rapport-2009-samdal-et-al_3.pdf

Saunders TJ, Chaput JP, Tremblay MS. (2014). *Sedentary behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth*. Can J Diabetes.

Seippel Ø, Strandbu Å & Aaboen Sletten M. (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. NOVA Rapport 3/2011. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Sisjord, M.K., (1993) *Idrett og ungdomskultur. Bø-ungdom i tall og tale*. Doktorgradsavhandling NIH.

Skilbrei, M. (2019). *Kvalitative metoder. Planlegging, gjennomføring og etisk refleksjon*. Fagbokforlaget

Statistisk sentralbyrå. (2020). *Videregående opplæring og annen videregående utdanning*. Tabell hentet fra: <https://www.ssb.no/statbank/table/08947/tableViewLayout1/>

Steene-Johannessen, J., Anderssen, S.A., Bratteteig, M., Dalhaug, E.M., Andersen, I.D, Andersen, O.K., Kolle, E., Ekelund, U., Dalene, K.E. (2018). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporterogtrykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Stodden, D., Langendorfer, S. & Robertson, M.A. (2009). The Assosiation Between Motor Skill Competence and Physical Fitness in Young Adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 223-229

Svartdal, F. (2015). *Psykologiens forskningsmetoder- En introduksjon*. Bergen: Fagbokforlaget

Svartdal, J. (2019). *Skolens uteområder- hvordan kan skolens uteområder brukes for å fremme fysisk aktivitet på ungdomstrinnet?* Mastergradsavhandling- Universitetet i Sørøst-Norge.

Telama, R. (2009). *Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review*. *Obes Facts*;2(3):187-95. doi: 10.1159/000222244.

Thorèn, K. (red) (2003). *Skolens uteområde- om behovet for arealnormer og virkemidler*. 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>

Thorèn, K.H., Norbø, E., & Ottensen, I. (2019). *Rapport om uteområder i skoler og i barnehager. (Thorèn red)*. Hentet fra Utdanningsdirektoratet: http://www.skoleanlegg.utdanningsdirektoratet.no/uploads/Artikler_vedlegg/Uteareal/nmbu-skolerogbarnehager-spreads-web.pdf

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Hva er nytt i idrettsfag?* Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-idrettsfag/>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Hva er nytt i kroppsøving?* Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-kroppsoving/>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Høring- Læreplan i aktivitetslære*. Hentet fra: <https://hoering.udir.no/Hoering/v2/704>

Utdanningsdirektoratet. (2018). *Læreplan i aktivitetslære*. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/IDR6-02>

Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan i breddeidrett*. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/IDR6-02/Hele/Formaal>

Utdanningsdirektoratet. (2015) *Læreplan i kroppsøving*. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Overordnet del-opplæringens verdigrunnlag* «respekt for naturen og miljøbevissthet». Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/opplaringens-verdigrunnlag/1.5-respekt-for-naturen-og-miljobevissthet/>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Overordnet del- opplæringens verdigrunnlag* «demokrati og medvirkning». Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/opplaringens-verdigrunnlag/1.6-demokrati-og-medvirkning/>

Utdanningsdirektoratet. (2019). *Veiledning til læreplan*. «Faget egenart». Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/veiledning-til-lp/kroppsoving-veiledning/2-fagets-egenart/>

Van Sluijs, EM., McMinn, AM., Griffin, SJ. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ* 2007; 335:703

Vingdal, I.M. (2014). *Fysisk aktiv læring*. Gyldendal forlag

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006 Mar 14;174(6):801-9.

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy, throughout the lifecourse*. Routledge

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

8. Vedlegg

8.1 Vedlegg 1- Intervjuguide

Intervjuguide- hvordan implementere fysisk aktivitet i skolen- med fokus på bruk av skolens uteområder

Fysisk aktivitet på skolen

1. Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?
2. Hvor ofte er du fysisk aktiv i løpet av skoledagen?
3. Hvor ofte står eller sitter du stille i pausene på skolen?
4. Hvilke aktiviteter liker du å gjøre i tiden utenom undervisning (i lunsj/fritimer)?
5. Hva ønsker du å bruke pausene til?
6. Er du fysisk aktiv alene eller sammen med andre?

Stillesitting

1. Hva legger du i å være stillesittende?
2. Hvor mye sitter du stille i løpet av skoledagen?
3. Hva foreslår du kan redusere stillesitting i løpet av en skoledag?

Hvilke muligheter (potensielle affordances) finnes?

1. Hvordan er uteområdet ved din skole tilrettelagt for fysisk aktivitet?
2. Hvilke muligheter har du til å være fysisk aktiv på skolens uteområder?
3. Hva gjør at du lyst til å være fysisk aktiv på uteområdet på skolen?

Hvilke muligheter brukes (aktualiserte affordances)?

1. Hvordan bruker du uteområdene på skolen:
 - Høst –
 - Vinter -
 - Vår -
2. Brukes uteområdene på skolen til undervisning av fysisk aktivitet (kroppsøving/idrett)?

3. Er det noe du savner på skolens uteområder? Hva?
4. Er det noe du liker spesielt godt ved uteområdet i dag? Hva?

Fysisk aktivitet på skolens uteområder

1. Hva tror du skal til for at videregående elever er fysisk aktive på skolens uteområder i skoletida?
2. Hva skal til for at du bruker uteområdene på skolen til å være fysisk aktiv?
3. Kan du rangere disse aktivitetene i to grupper, de dere tror vil være de 5 mest populære og de dere tror vil være de 5 minst populære aktivitetene. Deretter gi 1p til de aktivitetene du har mest lyst til å gjøre ute på skolen/hva du tror andre på skolen vil ha lyst til? (Dersom dere ikke tror du/andre vil delta på aktiviteten, skal dere ikke gi poeng)

Volleyballbane/skøytebane på vinter

Parkour-park

Frisbeegolf

Klatrevegg

Basket (flerhodede basketkurver)

Bordtennis

Balanseline

Skate/rulleskøyte-park/miniski triksepark på vinter

Dartvegg

Treningsapparater

4. Hvilke fasiliteter mener du de nye uteområdene på skolen bør ha dersom aktiviteten skal økes og man skal trives i aktivitet utendørs?

8.2 Vedlegg 2- Informasjonsskriv til elevene

Vil du delta i intervju til masterprosjektet

”Hvordan uteområdene på videregående skole bidrar til økt fysisk aktivitet og redusert stillesitting i løpet av skoledagen”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om «sammenhengen mellom fysisk aktivitet og skolens uteområder». I dette skrivet gir jeg deg informasjon om hensikten med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Forskningsprosjektet er en del av min masteravhandling. Denne forskningen skal se på hvordan implementere fysisk aktivitet i skolen med fokus på bruk av skolens uteområder.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du er elev på videregående skole og tilhører den eldste gruppen som Helsedirektoratet kaller for «barn og unge» (16-18år).

Hva innebærer det for deg å delta?

Prosjektet skal forsøke å avdekke hvilke fasiliteter og aktiviteter det må være tilrettelagt for, dersom elever på videregående skal være mer aktive i løpet av skoledagen. Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på et dybdeintervju i gruppe hvor du svarer på spørsmål om fysisk aktivitet og skolens uteområder. Det vil ta deg ca. 30 minutter. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Du har også rett på å be om innsyn i dine data, retting, sletting og begrensning dersom du ønsker dette.

Ditt personvern – hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger

Informasjonen som innhentes vil være knyttet til kjønn. Ingen andre personopplysninger enn dette skal samles inn. Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alle svar du oppgir i intervjuet anonymiseres i masteravhandlingen og vil kun knyttes til kjønn.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes våren 2020 og opplysningene dine vil da slettes.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Christina Solberg Westgaard, student, tlf 91146835 eller på epost chrmag3@ostfoldfk.no
- Lise Kjønniksen, Universitetet i Sørøst Norge, på epost lise.kjonniksen@usn.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost personvernombudet@nsd.no
- Paal Are Solberg Personvernombud / Sjøfingeniør Rektors stab Campus Porsgrunn (A-157E) Paal.A.Solberg@usn.no 35 57 50 53 / 918 60 041

Med vennlig hilsen

Christina Solberg Westgaard
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Fysisk aktivitet og skolens uteområder», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervjuet og jeg vet at jeg når som helst kan trekke meg fra prosjektet og kreve innsyn i mine data

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. sommer 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 Vedlegg 3- Kartleggings skjema

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

8.4 Vedlegg 4- 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"		

	<p>Eks:</p> <p>H-1: Landhockeybane</p> <p>H-2: vegg til å spille ball på</p>		
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	Annet (fyll inn) Ø-1: Vippe 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.

8.5 Vedlegg 5- 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 	

<ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • • • 	

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.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write down rules for the schoolyard.

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

8.6 Vedlegg 6- Vurdering av NSD

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Fysisk aktivitet og skolens uteområder

Referansenummer

697382

Registrert

26.02.2020 av Christina Solberg Westgaard - 160812@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)

Lise Kjønneksen, lise.kjonneksen@usn.no, tlf: 97774166

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Christina Solberg Westgaard, Christina_mag09@hotmail.com, tlf: 91146835

Prosjektperiode

10.06.2019 - 15.06.2020

Status

23.03.2020 - Vurdert

Vurdering (1) - 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 med vedlegg den 23.03.2020, 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://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 15.06.2020. 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 og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle 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!