

Astrid Lunde Nilssen

# En kvalitativ studie om læreres erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse

Masteroppgave i Master i Folkehelse

Veileder: Torunn Hatlen Nøst

Mai 2022



Astrid Lunde Nilssen

# **En kvalitativ studie om læreres erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse**

Masteroppgave i Master i Folkehelse  
Veileder: Torunn Hatlen Nøst  
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie



Kunnskap for en bedre verden





## Sammendrag

**Bakgrunn:** Stadig færre barn oppfyller myndighetenes anbefalinger om daglig fysisk aktivitet. Livsstilssykdommer kan på sikt være en konsekvens av dette. Barn fra familier med lavere sosioøkonomisk status er mer inaktiv enn barn fra familier med høyere sosioøkonomisk status. Skolen er en plass barn i Norge møtes uavhengig av sosioøkonomisk status, og tilbudet er likt for alle. Skolen kan være en arena som legger til rette for fysisk aktivitet. Forskning tyder også på at fysisk aktiv læring (FAL) bidrar til økt aktivitetsnivå, flere metoder for læring, og barn som strever på skolen lærer bedre med FAL. Det er gjort en del forskning på bruk av FAL, det er derimot lite forskning som viser hvordan lærere erfarer FAL i teoretiske fag.

**Hensikt og problemstilling:** Å få kunnskap om hvilke erfaringer lærere har med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse.

**Metode:** Oppgaven er en kvalitativ forskningsstudie gjennomført ved bruk av semistrukturerte fokuserte intervju. Det ble gjennomført seks individuelle intervju av lærere, og et fokusgruppeintervju med fire ansatte ved et ekspertsenter for fysisk aktiv læring.

**Resultat:** Informantene i studien fortalte om positive erfaringer ved bruk av fysisk aktiv læring i undervisningen med norsk, matematikk og engelsk fra 1.-4.klasse. Elevene virket å samarbeide bedre og undervisningen ble mer variert. Lærerne sto fritt til å bestemme hvordan de vil legge opp undervisningen sin, så lenge de kom igjennom læreplanmålene. De fortalte også om faktorer som gjorde det utfordrende å få til FAL i praksis. Eksempler på faktorer var tid, ressurser og omgivelser.

**Konklusjon:** Lærerne fortalte om både positive erfaringer og faktorer som gjorde det utfordrende å få til fysisk aktiv læring i praksis. Mer kvalitativ forskning knyttet til læreres erfaring av fysisk aktiv læring kan gi ytterligere kunnskap om bruken av metoden blant lærere ved 1.-4.klasse i Norge.

Nøkkelord: Fysisk aktiv læring, fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet, læringsutbytte, folkehelse, barneskole

## Abstract

**Background:** Fewer children meet the authorities' recommendations for everyday physical activity. Lifestyle diseases can in the long run be a consequence of this. Children from families with lower socioeconomic status are more inactive than children from families with higher socioeconomic status. The public school system in Norway offers the same education for everyone, regardless of socioeconomic status. The school can therefore act as an arena where children can be physical active. Research also indicates that physically active learning (PAL) helps to provide a wider range of learning methods, increases the physical activity level and children who struggle at school can learn better with this method. There has been some research on the use of PAL, but there is little research that shows how teachers experience this.

**Purpose:** To gain knowledge about what experience teachers have with integrating PAL when teaching the subjects; Norwegian, mathematics and English in grades 1.-4.

**Method:** The thesis is a qualitative research study that has been carried out using semi-structured focused interviews. Six individual interviews of teachers, and a focus group interview with four employees at an expert center for FAL were conducted.

**Results:** The participants in the study express positive experiences when implementing physically active learning in Norwegian, mathematics and English. Students seem to collaborate better, and one enriches the learning process by utilizing several ways of teaching. The teaching is varied, and can adopt to more students. Teachers are free to decide how they want to structure their teaching, as long as they get through the curriculum goals. What can set restrictions for using PAL however are framework conditions; time, resources and surroundings.

**Conclusion:** Implementing physically active learning into the subjects Norwegian, mathematics and English can be positive. Further qualitative research related to teachers' experience when it comes to integrating PAL may provide further knowledge about the use of the method among teachers in grades 1.-4.

Keywords: Keywords: Physically active learning, physical activity, physical inactivity, learning outcomes, public health, primary school

## **FORORD**

Denne oppgaven er min besvarelse på masteroppgave i folkehelse ved Norges Tekniske-Naturvitenskaplige universitet (NTNU). Oppgaven har tatt noe lengre tid på grunn av fødselspermisjon, men gleden av å levere er desto større.

Samfunnet går fremover, og det gjør også bruken av teknologiske hjelpemidler. Det er kanskje ikke optimalt å skrive en masteroppgave under en pandemi. Likevel har jeg ved bruk av digitale møter, intervjuer og veiledning samlet data til å besvare studien.

Takk til alle lærerne som har tatt seg tid til å intervjues, spesielt med tanke på hvilke utfordringer dere har stått ovenfor i denne pandemien. Takk til informantene i fokusgruppeintervjuet. Deres erfaringer har beriket min forståelse rundt dette emnet.

Takk til min eminente veileder Torunn Hatlen Nøst, for støtten, veiledningen og tilgjengeligheten under denne masteroppgaven. Uten din veiledning hadde jeg nok vært på ville veier.

En stor takk til min kjære samboer, Adrian, for støtten du har vist meg i årene som student. Det har krevd ekstra mye for deg å passe på vår sønn, slik at jeg har hatt mulighet til å jobbe med denne oppgaven.

Takk til min fantastiske sønn, Teodor, for motivasjonen til å skrive denne masteroppgaven, og den kjærligheten du gir oss hver dag. Du betyr alt!

Ellers en stor takk til mine medstudenter Emilie og Eline for gode råd. Min gode venn Ingrid for barnepass og Robert for god veiledning. Mamma for engasjement, kritiske holdepunkt og veiledning. Pappa for støtten. Min søster og mine brødre for engelskkunnskap, teknologisk hjelp og heiarop. Jeg er evig takknemlig til dere alle!

Trondheim mai 2022

Astrid Lunde Nilssen



## Innholdsfortegnelse

Tabeller .....	7
Forkortelser .....	7
1.0 Introduksjon .....	8
1.1 Innledning .....	8
1.1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	10
1.2 Studiens teoretiske kunnskapsgrunnlag og relevant forskning .....	10
1.2.1 Fysisk aktivitet blant barn .....	10
1.2.2 Fysisk inaktivitet blant barn .....	11
1.2.3 Fysisk aktiv læring .....	12
1.2.4 Tidligere studier gjort på fysisk aktivitet og læring .....	12
1.2.5 Lærerplanen/LK20 – Folkehelse og livsmestring .....	14
1.3 Studiens formål og problemstilling .....	15
2.0 Metode .....	16
2.1 Design .....	16
2.3 Rekruttering og informanter .....	16
2.4 Datasamling .....	17
2.5 Transkribering .....	17
2.6 Analyse .....	18
2.7 Forskningsetiske overveielser .....	23
3.0 Resultat .....	24
3.1 Rammevilkår har mye å si .....	25
3.1.1 Tid .....	25
3.1.2 Organisering .....	26
3.1.3 Ressurser .....	27
3.3.4 Omgivelser .....	27
3.2 Det er læreren selv som bestemmer .....	28
3.3 Skolen en arena som skal legge til rette for læring .....	30
3.4 Positive erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring .....	31
3.4.1 Læringsutbyttet .....	31
3.4.2 Samarbeid .....	33
3.4.3 Positivt for læreren selv .....	33
4.0 Diskusjon av resultat og metode .....	34
4.1 Diskusjon av resultat .....	34
4.1.1 Rammevilkår har mye å si .....	34

4.1.2 Det er læreren som bestemmer .....	35
4.1.3 Skolen en arena som skal legge til rette for læring .....	36
4.1.4 Positive erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring .....	37
4.2 Metodediskusjon.....	38
4.2.1 Refleksivitet .....	38
4.2.3 Generaliserbarhet .....	39
4.2.5 Validitet.....	39
4.2.4 Datasamling .....	41
5.0 Konklusjon .....	43
6.0 Referanser: .....	44
7. Vedlegg .....	47
7.1 Vedlegg 1: Infoskriv sendt ut til skolene.....	47
7.2 Vedlegg 2: Infoskriv sendt ut til ansatte ved ekspertsenteret .....	48
7.3 Vedlegg 3: Samtykkeskjema til lærerne .....	49
7.4 Vedlegg 4: Samtykkeskjema til ansatte ved ekspertsenteret .....	52
7.5 Vedlegg 5: Intervjuguide lærerne .....	55
7.6 Vedlegg 6: Intervjuguide ansatte ved ekspertsenteret .....	56
7.7 Vedlegg 7: Godkjent meldeskjema NSD.....	57
7.8 Vedlegg 8: Godkjent endring meldeskjema NSD .....	60

## Tabeller

Tabell 1: Eksempel på naturlig enhet til kortere setninger, meningsinnhold .....	23
Tabell 2: Underordnede tema trukket ut til overordnet tema fra analysen og deskriptive utsagn om de viktigste emnene og problemstillingen .....	24
Tabell 3: Tabell 3: Overordnede temaer til hovedkategorier .....	25
Tabell 4: Tabell 4: Hovedkategorier knyttet opp mot problemstillingen til hovedtemaene....	26
Tabell 5: Oversikt over informantene .....	29

## Forkortelser

FHI – Folkehelseinstituttet

WHO – World Health Organization – Verdens helseorganisasjon

Udir – Utdanningsdirektoratet

FAL – Fysisk aktiv læring

FYSAK – Fysisk aktiv i skolen

ASK – Active Smarter Kids

LK20 – Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020

UngKan2 – Kartlegging av fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15- åringer (2011)

UngKan3 – Kartlegging av fysisk aktivitetsnivå blant 6-, 9- og 15-åringer (2018)

## 1.0 Introduksjon

### 1.1 Innledning

I 2017/2018 gjennomførte Norges idrettshøgskole i samarbeid med Folkehelseinstituttet en studie for å kartlegge det fysiske aktivitetsnivået blant barn og unge i Norge, UngKan3 (Steene-Johannessen, 2019, s. 4). Her kom det frem at gutter i gjennomsnitt hadde et høyere aktivitetsnivå enn jenter. Aktivitetsnivået blant barn og unge sank med alderen. Av 6-åringer oppfylte 87% av jentene og 94% av guttene anbefalingene om 60 minutter moderat til hard daglig fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022). Blant 9-åringene oppfylte 64% av jentene og 81% av guttene anbefalingene (Steene-Johannessen, 2019, s. 4). Resultatet fra UngKan2, viste at aktivitetsnivået blant barn var høyere i 2011 til sammenligning med 2018 (Helsedirektoratet, 2014, s. 31). Skjermtid blant ungdommer virker også å øke, mens andelen som deltar på fritidsaktiviteter går ned (Bakken, 2021). Helsedirektoratet sin rapport viste at barn fra familier med lavere sosioøkonomisk status, hadde et lavere daglig aktivitetsnivå, enn barn fra familier høyere sosioøkonomisk status (Helsedirektoratet, 2014, s. 31). I Norge har alle barn rett til å gå på skole. Uavhengig av sosioøkonomisk status møtes barn på skolen og tilbys den samme undervisningen. Barn tilbringer mange timer av deres våkne tid på skolen. Her har de begrenset mulighet til å styre hvor fysisk aktive de vil være i løpet av skoledagen. Dette ansvaret ligger på eieren av skolen (Helse og omsorgsdepartementet, 2020, s. 46).

Det at barn ikke får dekt sitt daglige behov for fysisk aktivitet kan gi økt risiko for fedme. De har større sannsynlighet for hjerte- og karsykdommer, livsstilssykdommer, redusert kondisjon og redusert søvn lengde (WHO, 2020, s. 1). Vi vet at fysisk inaktivitet er en stor global helseutfordring. I 2014 viste en beregning at hvis inaktive personer hadde økt sitt aktivitetsnivå til det helsedirektoratet anbefaler, kunne dette spart det norske samfunnet for 239 milliarder kroner årlig (Helsedirektoratet, 2014, s. 12). I 2007 var det mellom 5,3-5,7 millioner dødsfall i verden som kunne ha vært forhindret om inaktive personer hadde nådd anbefalingene om fysisk aktivitet (Khol et al., 2012, s. 294).

Fysisk aktivitet kan derfor være med på å forhindre livsstilssykdommer og spare samfunnet for milliarder av kroner (Helsedirektoratet, 2014, s. 12). Fysisk aktivitet, god motorikk og fysisk form kan være positivt for elevers kognitive funksjon og læringsutbytte. Dette kan igjen påvirke konsentrasjonsevnene og klasseromsadferden positivt ved at elever er mer fysisk aktive (Helsedirektoratet, 2020).

Tiltak i skolen for å fremme fysisk aktivitet kan være undervisning og pedagogikk som vektlegger fysisk aktivitet i skoletimene (Helsedirektoratet, 2014, s. 50) Igjennom ASK-prosjektet (Active Smarter Kids) inkluderte lærerne fysisk aktivitet i fagene matematikk, norsk og engelsk. Elevene fikk rørt seg mer, klassemiljøet ble bedre og elevene som presterte dårlig presterte bedre med aktiv undervisning. Samarbeidet mellom elevene og lærerne ble også bedre (Lerum, Bartholomew, McKay, Resaland, Tjomsland, Anderssen, Leirhaug & Moe, 2019).

En annen norsk studie så på hvordan innføring av 3 \* 30 min obligatorisk fysisk aktivitet i løpet av en skoleuke påvirket ungdomsskoleelevene. Data ble i 4,5 år samlet inn via spørreundersøkelser. 90-95% av elevene likte obligatorisk fysisk aktivitet. Dette medførte økt fysisk og psykisk helse. Faktorer som økt trivsel, oppmerksomhet og bedre relasjon mellom lærer og elev, og mellom elever var et resultat av tiltaket. Halvparten av lærere rapporterte derimot om økt tidspress i arbeidet sitt, men 90% mente allikevel at skolehverdagen hadde blitt bedre for elevene (Dyrstad, Stråtveit, Thoresen & Leibinger, 2020). En studie fra England beskrev også viktigheten av skolen som arena for fysisk aktivitet, spesielt på bakgrunn av at overvekt og inaktivitet var et økende problem (Daly-smith, et al., 2020). Dette hadde også den norske studien HOPP (Helsefremmende oppvekst) sett på. De hadde fokus på fysisk aktiv læring. Studien foregikk mellom 2015-2018 og inkluderte 917 4.klassinger fra Sørøst-Norge. Elevene hadde 45 minutter daglig fysisk aktiv læring og fokus på godt kosthold. Resultatet blant 4.klassingene viste at sunt kosthold og økt fysisk aktivitet hadde en positiv effekt på nedgang i kroppsfett, bedre muskel og skjelettmasse. Fysisk aktivitet kunne også kompensere noe for dårlig kosthold. Bakgrunnen for studien var å se på tiltak som kunne forebygge trusler som overvekt i samfunnet. Overvekt kan igjen føre til livsstilssykdommer. Ettersom barn tidlig går opp i vekt, bør tiltak skje i skolen (Goswami, Trozic, Fredriksen & Fredriksen, 2021).

Brede forebyggende befolkningsrettede tiltak er mest effektiv. Universelle strategier kan påvirke totaltallene (Helsedirektoratet, 2018). Risikoen kan være lav per person, men totaleffekten blir stor når det involveres mange mennesker. For eksempel tiltak for å øke aktivitetsnivået blant alle barn (Helsedirektoratet, 2018).

Etter at ASK-studien ble gjennomført fikk lærerne som deltok i denne studien et spørreskjema de skulle fylle ut. Både rette etter, og et år senere, dette for å undersøke deres erfaringer ved bruk av FAL. Totalt svarte 22 skoler på den første undersøkelsen og 25 skoler på den andre

undersøkelsen. Resultatet fra undersøkelsen var at lærerne opplevde et bedre samhold og samarbeid til elevene. Det ble også bedre samhold mellom elevene, elever som strevde fikk bedre tilhørighet til klassen, klassemiljøet ble bedre og skoledagen ble mer aktiv, variert og kreativ for både elever og lærere (Lerum, Bartholomew, McKay, Resaland, Tjomsland, Anderssen, Leirhaug & Moe, 2019). Studien pekte også på viktigheten av å inkludere lærere og gi de kjennskap til bruken av fysisk aktiv læring. Lærerne syntes det var fint å lære denne metoden, da dette var en ukjent undervisningsmetode for de fra før av (Lerum et al., 2019).

Denne studien fortalte også at det var gjort en del studier på FAL, men få studier på hvordan lærere erfarte å bruke denne metoden (Lerum et al., 2019).

### 1.1.1 Bakgrunn for valg av tema

Som fysioterapeut ser jeg gevinsten av fysisk aktivitet, et tema jeg har stor interesse for. Masterutdanningen i folkehelse har gjennom flere emner belyst nødvendigheten av befolkningsrettede tiltak. Dette for å bekjempe folkehelseutfordringene vi står ovenfor i dag. Inaktivitet og livsstilssykdommer er eksempler på dette. Barns fysiske aktivitetsnivå går også nedover viser ungKan3 til (Steene-Johannessen, 2019, s. 4). Skolen er en arena der barn møtes uavhengig av sosioøkonomisk status. Forskning viser at fysisk aktiv læring er positivt for blant annet økt aktivitetsnivå og læring (Lerum et al., 2019). Min interesse for hvilke forhold som lå til rette for lærere til å utøve FAL og hvilke erfaringer de hadde ved å integrere denne metoden i norsk, matematikk og engelsk, gjorde at jeg ville gjennomføre denne studien.

## 1.2 Studiens teoretiske kunnskapsgrunnlag og relevant forskning

### 1.2.1 Fysisk aktivitet blant barn

Fysisk aktivitet blir definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulaturen som krever energiforbruk (WHO, 2020). Eksempler på fysisk aktivitet kan være å gå, sykle, løpe, klatre og leke.

I mai 2022 kom helsedirektoratet med nye anbefalinger knyttet til fysisk aktivitet for den norske befolkningen (Helsedirektoratet, 2022). De positive effektene av fysisk aktivitet kunne være økt oppmerksomhet, positiv effekt på følelsesregulering og bedre minne. Fysisk aktivitet kunne også redusere risikoen for angst, depresjon og bedre søvnkvaliteten. Samlet sett kunne

fysisk aktivitet brukes i forebygging og behandling av 30 ulike tilstander og lidelser. Som helsedirektør Bjørn Guldvog skrev «*Det er vanskelig å finne noe annet enkelttiltak som gir like mye helse for innsatsen som det å være fysisk aktiv*» (Helsedirektoratet, 2022).

I forhold til barn har anbefalingene for daglig fysisk aktivitet endret seg. For personer 0-18 år var anbefalingen en time moderat aktivitet hver dag, samt å begrense tiden kroppen ikke var i aktivitet. Anbefalingene ble nå delt opp i aldersgrupper. Barn under 1 år burde være jevnlig aktiv gjennom hele dagen. Barn mellom 1-5 år burde ha 3 timer daglig moderat fysisk aktivitet. Barn mellom 6-17 år hadde de samme anbefalingene som før, en times moderat aktivitet (Helsedirektoratet, 2022). Dette var de samme anbefalingene som WHO pekte på i sin rapport fra 2020. Der anbefalte de også tre ganger ukentlig hardere aktiviteter som styrket bein og muskler (WHO, 2020, s. 1).

Barn og unge burde begrense den sittestillende tiden og begrense bruken av skjerm (WHO, 2020, s. 1). Det var anbefalt at barn under 2 år ikke så passivt på skjerm. Disse barna trengte aktivitet og stimuli gjennom kontakt med mennesker. For eldre barn burde man finne en god balanse i bruken av skjermtiden, slik at dette ikke stjål all fritid og hindret naturlig lek (Helsedirektoratet, 2022).

WHO pekte på helsefordelene som kunne komme av fysisk aktivitet blant barn og unge mellom 5-17 år (WHO, 2020, s. 1). Fordelene kunne være bedre utholdenhet, bedre muskulær styrke, lavere blodtrykk, lavere kolesterol og redusert risikoen for insulin resistens. Bedre kognitive resultater som bedret akademisk ytelse og bedre mental helse. Risikoen for depresjon og fedme ble også redusert (WHO, 2020, s. 1). Barn som hadde diagnosen ADHD fikk bedre konsentrasjon og kognitiv helse av å være i fysisk aktivitet (WHO, 2020, s. 1). Ortega et al., sin review pekte også på at skolen kunne ha rollen ved å indentifisere barn med lav fysisk form og fremme deres positive helseadferd. Oppmuntre de til å være aktive, med vekt på intensiteten i aktiviteten (Ortega, Ruiz, Castillo & Sjøstrøm, 2007).

### 1.2.2 Fysisk inaktivitet blant barn

Som innledningen i denne oppgaven pekte på, har det skjedd en negativ utvikling i barn og unges fysiske aktivitetsnivå, spesielt 9-år gamle gutter har reduserte sitt daglige aktivitetsnivå med 17 % fra 2005-2018. Dette viste studiene ungKan 1, 2 og 3 til (Steene Johannessen et al., 2021).

Resultatet av for mye sittestilling blant barn var risikoen for fedme, større sannsynlighet for hjerte- og karsykdommer, livsstilssykdommer, dårligere helse, dårligere adferdsmønster og nedsatt kondisjon. Redusert søvnlengde var også en konsekvens av inaktivitet blant barn og unge (WHO, 2020, s. 1).

### 1.2.3 Fysisk aktiv læring

Fysisk aktiv læring er et samlebegrep for læringsprosesser der elever er fysisk aktive. Det handler om å integrere fysisk aktivitet inn i undervisningen i andre fag enn gym. Dette kan være med på å gjøre undervisningen og læringsutbyttet bedre (mhfa, 2018). Fysisk aktiv læring bygger på forskning som tyder på at noen elever lærer bedre av å gjøre ting praktisk, «hands on». Når kroppen er fysisk aktiv, vil det komme mer blod til hodet. Dette kan gjøre elever mer våkne og utbyttet kan bli bedre. Læringen kan bli mindre abstrakt, og kroppen får konkrete kroppslige erfaringer. Dette er et didaktisk verktøy som lærere kan bruke i undervisningen sin (mhfa, 2018). Eksempel på en fysisk aktiv læringsoppgave hentet fra HOPP studien er matematikkstafett. Elevene fikk et tall, for eksempel tallet 54. De måtte så løpe til fire forskjellige stasjoner for å finne de riktige tallene mellom 1 og 9, og fortsette å løpe og legge sammen tallene til de totalt ble 54 (Goswami et al., 2021).

### 1.2.4 Tidligere studier gjort på fysisk aktivitet og læring

Det er gjort flere studier for å se på om kombinasjonen fysisk aktivitet og læring forbedret akademisk prestasjon i norsk, matematikk og engelsk. Som nevnt i innledningen er ASK-studien, Active Smarter Kids (heretter ASK) en stor norsk studie som ble gjort på fysisk aktiv læring. Studien ble gjennomført blant 5.klassinger fra november 2014 til juni 2015 i Sogn og Fjordane. Her så de på om fysisk aktiv læring i fagene norsk, matematikk og engelsk gjorde en forskjell når det kom til akademisk nivå, trivsel og helse. Lærerne skulle gjennomføre 3\*30 minutter i uken med moderat til høy intensitet. Det skulle også være 5 minutters fysisk aktive pauser mellom fag fem ganger i uken og elevene fikk 10 minutter fysisk aktivitet i hjemmelekse fem ganger i uken. Resultatet viste ingen effekt av det økte aktivitetsnivået i læringen blant alle barna, men den viste å stimulere til økt læring hos de barna som presterte svakest på skolen (Resaland et al., 2016). Selv om studien gjaldt 5.klassinger, og ikke 1.-4.klassinger som er fokuset for denne masteroppgaven, er det allikevel interessant å se på



denne studien, da dette er en stor anerkjent studie gjort på integrering av fysisk aktiv læring i basefag som norsk, matematikk og engelsk i Norge.

En annen norsk studie så på om skolepolitiske tiltak blant 8.klassinger hadde en innvirkning på elevers aktivitetsnivå. Studien ble gjennomført ved hjelp av spørreskjema brukt under Helseatferd hos barn i 2005/2006, og omfattet tilslutt 1347 elever (Haug, Torsheim, Samdahl, 2009). Resultatene viste at skolepolitiske tiltak hvor skolen tilbydde organisert fritidsopplegg og fysisk aktivitet flere ganger i uken, hadde elever som rapporterte daglig deltagelse i friminuttene med fysisk aktivitet. Denne studien pekte på at skolepolitikk kan være et tiltak for å øke fysisk aktivitet i skolen (Haug et al., 2009). Igjen treffer ikke aldersgruppen, men dette er et eksempel på en norsk studie som viser effekt av skolepolitiske tiltak knyttet til fysisk aktivitet. I 2009 kom det i opplæringsloven for 5-7.trinn at de skulle ha jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsøvingfaget. Til sammen skulle dette utgjøre 76 timer innenfor 5-7.årstrinn jf. Fag-og timefordeling (Rett til fysisk aktivitet, udir-11-2009, 2022). Utover dette finnes det få retningslinjer for bruk av fysisk aktivitet i skolen.

Haug et al., hadde også sett på at skolegårder med mange tilbud utendørs, hadde ungdomsskoleelever med større sannsynlighet for å være aktiv i friminuttene enn skoler som hadde færre tilbud. Studien inkluderte til sammen 16471 elever. Data ble samlet inn via en spørreundersøkelse i 2004. Aktiviteter som hoppetau, fotballbane, lekestativ og rutsjebane var alle med på å øke elevenes aktivitetsnivå i forhold til skolegårder som ikke hadde disse fasilitetene (Haug, Torsheim, Sallis & Samdal, 2008).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er viktig for barns fysiske og psykiske helsetilstand (Skille et al., 2020, s. 93). En amerikansk studie undersøkte om 10-åringer presterte bedre på en prestasjonstest etter 20 minutter på tredemølle eller 20 minutter hvile. Resultatet var at de presterte bedre etter 20 minutter på tredemølle. Forfatteren av studien pekte på faktorer som oppmerksomhet, nøyaktighet og konsentrasjon økte etter fysisk aktivitet (Skille et al., 2020, s. 93).

En stort finsk studie, et systematisk review, så på hvordan fysisk aktivitet kunne påvirke prestasjoner i matematikk, et basefag som praktiseres globalt. Studien tok for seg barn og ungdom i alderen 4-16 år. Totalt ble det inkludert 29 studier, hvor 13 av disse viste en positiv effekt av fysisk aktivitet inn mot matematikk. 15 studier viste ingen forskjell ved bruk av fysisk aktivitet. Kun én studie viste negativ effekt. Disse funnene synes å være i tråd med

tidligere systematiske review, hvor det er sett på generell akademisk ytelse (Sneck et al., 2019).

En annen systematiske review er gjort for å undersøke bruken av fysisk aktiv læring og effekten av dette inn mot undervisningen. En studie gjorde en Meta-analyse av 42 studier, hvor også resultatet her viste at det var positivt å bruke fysisk aktiv læring. Både læringsutbyttet og det fysiske aktivitetsnivået hadde positiv effekt av dette blant barneskole og førskole barn (Norris et al., 2019).

En meta-analyse så også på bruken av fysisk aktiv læring i klasserommet, da man visste at flere barn ikke imøtekom anbefalingene om daglig fysisk aktivitet (Watson et al., 2017). 16 artikler ble tatt med, og en rekke akademiske-resultater ble undersøkt. De så på klasseromadferden, kognitive funksjoner og akademiske prestasjoner. Det viste seg at fysisk aktiv læring hadde en positiv effekt på å forbedre oppgaven og redusere adferden utenfor oppgaven. Akademisk prestasjon ble også forbedret, men det ble ikke gjort funn for kognitive funksjoner eller fysisk aktivitet (Watson et al., 2017).

En annen finsk studie så på sammenhengen mellom 8- åringers motoriske funksjon og hvordan denne kunne si noe om deres akademiske prestasjon via fysisk aktivitet, kondisjon og overvekt. Studien inkluderte over 8000 barn nord i Finland som inneholdte selvrapporert fysisk aktivitet, overvekt, kondisjon og akademiske prestasjoner ved 8 år og 16 år. De som var fysisk aktive var assosiert med høyere karakterer, og fedme var assosiert med lavere karakterer ved 16 års alderen. Studien tydet på at det var en sammenheng mellom barns motoriske funksjon som 8-åring, og deres akademiske prestasjon som 16-åring (Kantomaa, Stamatakis, Kankaanpää, Kaakinen, Rodriguez, Taanila & Tammelin, 2013).

### 1.2.5 Lærerplanen/LK20 – Folkehelse og livsmestring

Ny lærerplan for 1.-9.trinn kom august 2020. Dette var et resultat av fagfornyelsen, hvor det var jobbet med å utvikle og innføre nye lærerplaner i kunnskapsløftet. Punkt 2.5.1 overordnede del Folkehelse og livsmestring kom på lærerplanen (utdanningsdirektoratet, Folkehelse og livsmestring). Demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling var andre tverrfaglige tema som kom inn i lærerplanen. Disse temaene skal gi elever kompetanse som fremmer god fysisk helse og god psykisk helse. Det skal gi elever muligheten til å ta ansvar

for egne livsvalg, få et positivt selvbylde og føle trygghet er blant. Livsmestring handler om å kunne forstå selv og kunne påvirke faktorer som har betydning for det å mestre sitt eget liv. Livsmestring skal kunne styrke medgang og motgang. Personlige og praktiske utfordringer skal læres å håndteres på best mulig måte. Her kommer fysisk og psykisk helse inn, samt levevaner, mediebruk og lignende. Det å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner tilhører dette temaet og er viktig for mental helse (utdanningsdirektoratet, Folkehelse og livsmestring).

### 1.3 Studiens formål og problemstilling

Tidligere studier har forsket på hvilken effekt økt fysisk aktivitet kan ha på skolen og som undervisningsmetode. Det er derimot lite kunnskap om hvilke erfaringer lærere har med å legge til rette for mer fysisk aktivitet i teoretiske fag som matematikk, norsk og engelsk på barneskolen fra 1.-4.klasse.

Studiens formål og problemstilling er derfor: Hvilke erfaringer har lærere med å integrere fysisk aktivitet i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.trinn?

## 2.0 Metode

### 2.1 Design

Valg av metode må samsvare med det man ønsker å finne svar på i problemstillingen. Jeg ville finne ut hvilke erfaringer lærere hadde med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk fra 1.-4.klasse. For å svare på dette benyttet jeg kvalitativ metode med semistrukturerte intervju. Jeg brukte fokusert intervju som intervjumetode (Tjora, 2017, s. 126). Fokusgruppeintervju ble benyttet for å intervju informantene fra ekspertsenteret.

*«Et fokusgruppeintervju er et gruppeintervju hvor flere deltagere inviteres til i fellesskap å diskutere ett eller flere temaer, med forskeren som ordstyrer (moderator)» (Tjora, 2017, s. 258).*

Å være flere informanter samtidig kan virke tryggere. Jeg kan også fange opp meninger i den interaksjonen som oppstår mellom informantene. Det kunne være spontane svar, og denne interaksjonen kunne skape verdifull data til oppgaven. Ved at informantene stimulerte hverandre, kunne jeg få frem flere ulike opplysninger knyttet til lærernes erfaringer fra fysisk aktiv læring (Tjora, 2017, s. 123-124).

Fokusgruppen var satt sammen på bakgrunn av at de var ansatte ved et ekspertsenter for fysisk aktiv læring. Det skapte en god tilhørighet til gruppen (Tjora, 2017, s.124). Fordi dette fokusgruppeintervjuet ble foretatt over videosamtale, tok jeg en aktiv rolle som moderator for å passe på at alle kom til ordet (Tjora, 2017, s. 124-125).

I forhold til transkribering av fokusgruppeintervju og fokusert intervju, ble disse gjennomført på samme måte. I fokusgruppeintervjuet var det mulig å trekke interaksjoner som enigheter, uenigheter og posisjoner for å observere hvordan de utviklet seg. Dette ga mer levende datamateriale til oppgavene (Tjora, 2017, s. 125).

### 2.3 Rekruttering og informanter

Kriterier for hvem som ble invitert til å delta i studien var at de var lærere ved 1.- 4.klasse i Midt-Norge. Det ble sendt ut forespørsel til rektorer ved ti barneskoler i Midt-Norge, til en større og en mindre kommune. I forespørselen lå også informasjon om studien, informasjonsskriv, samtykkeskjema og intervjuguide til informantene (Se vedlegg). De lærerne som ønsket å stille til intervju tok kontakt med masterstudent via SMS eller e-post.

Deretter ble det avtalt tid for gjennomføring av intervjuene. Informantene fikk valget mellom fysisk eller digitalt intervju via videosamtale.

Det ble også tatt kontakt med et ekspertsenter for fysisk aktiv læring. Dette senteret jobbet med å videreutdanne lærere i bruk av fysisk aktiv læring i undervisningen. Jeg tok kontakt med lederen for videreutdanningen. Informasjonen ble revidert for å tilpasse ansatte ved ekspertsenteret og det ble søkt om å utvide studien hos NSD. Videre ble informasjonen sendt til ansatte ved dette senteret, og de som kunne stille til avtalt fokusgruppeintervju.

## 2.4 Datasamling

Intervjuene ble gjennomført i perioden 22.10.2020 – 05.04.2022. Det ble gjennomført seks individuelle intervju og et fokusgruppeintervju. Dette ble vurdert å være tilstrekkelig datamateriale til å svare på forskningsoppgaven. Varigheten på intervjuene var mellom 15 og 30 min (gjennomsnitt 22 min), mens fokusgruppeintervjuet varte 56 minutter.

De to første intervjuer ble gjennomført fysisk, resterende intervju ble gjennomført digitalt. Dette på grunn av smittevernanbefalingene under Corona-pandemien om minst mulig fysisk kontakt.

Det ble utarbeidet en intervjuguide (Vedlegg 5 og 6) med fokuserte spørsmål på temaet læreres erfaringer i forhold til FAL, for å avgrense dette mest mulig. Dette fordi det i fokuserte intervju ikke er tid til å gå løs på andre spørsmål (Tjora, 2017, s.130). Spørsmålene i intervjuguiden var basert på studiene nevnt tidligere i denne oppgaven og egne erfaringer knyttet til problemstillingen. Intervjuguiden ble testet ut på en lærer jeg kjenner. Sammen mente vi at den fungerte for å finne svaret på problemstillingen. Underveis og etter skrev jeg ned tema og refleksjoner.

## 2.5 Transkribering

Etter å ha hørt igjennom lydopptakene to ganger for å få et godt inntrykk av hva som faktisk ble sagt og redusert risikoen for å misforstå eller høre noe feil (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 211) ble lydopptakene transkribert ordrett. Notater og temaer jeg mente var relevant for problemstillingen ble skrevet ned mens jeg lyttet til opptakene.

Transkribere betyr å transformere, fra en form til en annen (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 205). I denne sammenhengen fra talespråk til skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 204).

Når jeg transkriberte, kunne mye av informasjonen gå tapt. Ironi, stemmeleie, intonasjon og åndedrett var vanskelig å uttrykke skriftlig. Dialekter og annet språk enn norsk, ble transkribert direkte til norsk bokmål. Gjentakende ord, småord, «hm», «ehm» og tenkepauser, samt tonefall ble ikke tatt med i analysedelen. Dette fordi disse faktorene ikke ble oppfattet som relevant for videre analyse. Analysen skulle svare på problemstillingen, hvilke erfaringer lærerne hadde med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse, altså en lettlest utgivelse av intervjupersonenes historier rundt dette (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 205).

Ved å transkribere ble det lettere å holde oversikt (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 206). I disse intervjuene var det jeg som transkriberte og holdte intervjuene. Når jeg transkriberte var det viktig å være konsekvent på hvordan jeg valgte å skrive ned det som ble sagt.

I og med at de fleste intervjuene ble gjort digitalt foran en skjerm, kunne det tenkes at jeg mistet mye kroppsspråk og gestikulering. Inntrykket fra intervjuene var at informantene brukte gode adjektiver når det var temaer de engasjerte seg for, fordi kroppsspråket kom bort. I stedet for tenkepauser uttrykket også enkelte informanter at «de synes det var et godt spørsmål». Informantene svarte konkret og konsekvent på spørsmålene som ble stilt i intervjuene (Tjora, 2017, s.170).

Hver linje i intervjuene fikk et tallnummer i transkriberingen, slik at det skulle være lett å komme tilbake til denne linjen/utsagnet.

## 2.6 Analyse

Jeg benyttet en fortolkende fenomenologisk fremgangsmåte, fordi den var vist å være egnet for å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørens egne perspektiv og beskrev verden slik intervjuobjektet oppfattet det (Kvale og Brinkmann, s. 45).

Analysen ble gjennomført ved å gjøre en meningsfortetning av innholdet. Fremgangsmåten kunne brukes på de individuelle intervjuene og fokusgruppeintervjuet (Kvale & Brinkmann, s. 232). Analysemetoden besto av:

- 1) Først leste jeg nøye igjennom hele teksten for å få en følelse av helheten og noterte de viktigste temaene i den deskriptive analysedelen.
- 2) Deretter leste jeg teksten setning for setning, fant meningsenhetene og komprimerte lange setninger til kortere.

- 3) Ut ifra meningsenhetene, trakk jeg ut meningsinnholdet.
- 4) Deretter trakk jeg ut overordna tema fra meningsinnholdet og kom fram til sentrale temaer, hva handlet dette om knyttet opp mot problemstillingen.
- 5) Skrev et deskriptivt utsagn om de viktigste emnene og problemstillingen.

(Kvale & Brinkmann, 2018, s. 232-233).

I kommende tekst vil jeg utdype og vise hvordan hvert av punktene over ble gjort

Når transkriberingen var gjort, ble den lest for å få en følelse av helheten og notere de viktigste temaene. Dette er trinn nummer 1 i analysen. Videre satt jeg transkriberingen i tabeller for å få system. Råtekst fra transkriberingen ble satt direkte inn i en tabell. Den ble lest setning for setning, komprimert og meningsenhetene ble trukket ut. Dette var trinn nummer 2 av analysen (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 232). Under vises Tabell 1, tabell for hvordan naturlig enhet ble gjort om til kortere setninger og meningsinnhold.

**Tabell 1: Eksempel på naturlig enhet til kortere setninger, meningsinnhold**

<b>Transkribert linje:</b>	<b>Meningsenhetene Naturlig enhet</b>	<b>Meningsinnhold Korte setninger</b>
<b>95-101</b>	M2: Jeg kan jo nevne her at når vi rekrutterer skolene så er et av spørsmålene som blir stilt til lærerne om de syns elevene beveger seg nok i skoletiden eller om de kunne ha beveget seg mer? Et unisont svar er at læreren tenker elevene burde være mer fysisk aktive. Det er også noe jeg har et inntrykk av er motivasjonen for å gå løs på den utdanningen vi tilbyr. De ønsker at elevene skal være mer aktive.	Når skoler blir rekruttert til å delta videreutdanningen for bruk av fysisk aktiv læring, blir de spurt om de syns elevene er nok fysisk aktive. Et unisont svar er at de ikke syns elever er nok aktive. Inntrykker et at dette er en av motivasjonsfaktorene for å gå løs på utdanningen ekspertsenteret tilbyr.

Videre ble trinn nummer 3 fulgt. Ut ifra meningsinnholdet, trakk jeg ut sentrale temaer. Her trakk jeg ut temaet som dominerte den naturlige meningsenheten. Jeg prøvde å lese intervjupersonenes svar på en så fordomsfri måte som mulig, for å bevare informantens

synsvinkel. For at dette skulle gi sammenheng og mening, var det i noen analysedeler viktig å utdype temaet med flere ord. Var det deskriptive utsagn om de viktigste emnene knyttet mot forskningsspørsmålet, ble disse limt inn direkte fra transkriberingen, etter at de var blitt skrevet om til skriftlig språk (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 107). Se tabell 2 for hvordan dette er gjort.

**Tabell 2: Underordnede tema trukket ut til overordnet tema fra analysen og deskriptive utsagn om de viktigste emnene og problemstillingen.**

Trekke ut meningsinnholdet, underordnede tema	Trekke ut sentrale temaer Overordnet tema	Deskriptivt utsagn om de viktigste emnene og problemstillingen.
Lærere mener selv at elever er for lite fysisk aktive  Motivasjon for å starte utdanningen	Fysisk inaktivitet  Motivasjonsfaktor	«Når vi rekrutterer skolene så er et av spørsmålene som blir stilt til lærerne om de syns elevene beveger seg nok i skoletiden eller om de kunne ha beveget seg mer? Et unisont svar er at læreren tenker elevene burde være mer fysisk aktive. Det er også noe jeg har et inntrykk av er motivasjonen for å gå løs på den utdanningen vi tilbyr. De ønsker at elevene skal være mer aktive».

Ut ifra dette ble trinn nummer 4 fulgt, som var å trekke ut hovedkategoriene, fra de overordna temaene knyttet opp mot problemstillingen fra alle intervjuene, se tabell 3. For å klare å sitte igjen med hovedtemaene og holde oversikt, måtte jeg ta hovedkategoriene enda en runde. Dette for å finne beskrivelsen av de fire hovedtemaene jeg satt igjen med etter analysen, se tabell 4.



**Tabell 3: Overordnede temaer til hovedkategorier**

Alle overordnede temaer fra intervjuet	Hovedkategorier knyttet opp mot problemstillingen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedre læring av FAL</li> <li>- Variert undervisning</li> <li>- Positivt taktilt og fysisk</li> <li>- Lek positivt</li> <li>- Tilpassende med FAL</li> <li>- Gjør fysisk aktiv læring enkelt</li> <li>- Bruk naturen i flere fag</li> <li>- Fysisk aktiv læring uavhengig av alder, men vaner</li> <li>- Mer fysisk aktiv læring enn tidligere</li> <li>- Husker bedre praktisk læring</li> <li>- Aktiv inne – omgivelser</li> <li>- Mer aktiv ute – omgivelser</li> <li>- Omgivelser og klima</li> <li>- Ulike behov og forutsetninger</li> <li>- Læreren bestemmer</li> <li>- Ny lærerplan positivt</li> <li>- Bekymret for barns aktivitetsnivå</li> <li>- Skolen fått mer ansvar for elevers fysiske aktivitetsnivå</li> <li>- Inaktive lærere, inaktive elever, aktive lærere, aktive elever, sette sammen team</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positivt med FAL</li> <li>- Variert undervisning</li> <li>- Rammevilkår</li> <li>- Vaner</li> <li>- Lærerne bestemmer og påvirker elevene</li> <li>- Lærerplan positiv</li> <li>- Folkehelseansvar</li> </ul>

Hovedkategoriene knyttet opp mot problemstillingen ble så komprimert sammen til hovedtemaet. Jeg så på helheten av det jeg hadde skrevet ned og hovedtemaene. Disse fire kategoriene utgjør resultatet og svarene på problemstillingen for denne oppgaven, se tabell 4 (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 232-233).

**Tabell 4: Hovedkategorier knyttet opp mot problemstillingen til hovedtemaene**

Hovedkategorier knyttet opp mot problemstillingen fra alle intervjuene	Hovedtema - resultat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rammevilkår</li> <li>- Aldersbestemt</li> <li>- Omgivelser</li> <li>- Vaner og rutiner</li> <li>- Tid</li> <li>- Øvelsesutvalg</li> <li>- Ressurser</li> <li>- Lærerutdanningen</li> <li>- Lærerne bestemmer og påvirker elevene</li> <li>- Kreativ komfortsone</li> <li>- Bevisstgjøring</li> <li>- Lærerplan</li> <li>- Utviklingen i undervisningen</li> <li>- Folkehelseansvar</li> <li>- Elever på skolen, læreres ansvar</li> <li>- Ulike utgangspunkt hjem, alder, vaner</li> <li>- Positivt med FAL</li> <li>- Samarbeid</li> <li>- Mye bra FAL i skolene i dag</li> <li>- FA inkluderende</li> <li>- FA avbrekk positivt</li> <li>- Variert undervisning</li> <li>Lek</li> <li>- Gym inkluderer andre fag</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rammevilkår har mye å si</li> <li>2. Det er læreren selv som bestemmer</li> <li>3. Skolen en arena som skal legge til rette for læring</li> <li>4. Positiv erfaring ved å integrere fysisk aktiv læring</li> </ol>

For å være sikker på at jeg fikk med meg det som ble sagt knyttet opp mot hovedtemaene, gikk jeg tilbake til analysen av intervjuene, utsagnene, og transkriberingen for å sjekke at jeg fikk med innholdet av det som var essensen fra intervjuene knyttet opp mot problemstillingen.

I trinn nummer 5 ble et deskriptivt utsagn om de viktigste emnene, knyttet opp mot problemstillingen skrevet samlet for det enkelte intervjuet. Dette for å knytte sammen temaer

som kunne høre sammen og styrke funnene av hovedtemaene (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 232-233). Utdypelsen av hovedtemaene ble skrevet i resultatdelen.

## 2.7 Forskningsetiske overveielser

Studien ble søkt til hos Norsk senter for forskningsdata, referansenr: 343828 (vedlegg 7), som fikk gjennomslag. I tillegg ble det søkt til kommunedirektøren i de enkelte kommunene som ble forespurt i Midt-Norge.

Informantene fikk info om taushetsplikt og viktigheten av denne. Før hvert intervju ble det påminnet og presisert at det ikke måtte komme frem navn på sted, elever, eller ansatte som kunne være gjenkjennbare. Forsiktigheten ved bruk av eksempler ble også poengtert. Det ble opplyst om informantene sine rettigheter, blant annet at de kunne trekke seg fra studien uten å oppgi grunn for dette og hvordan deres data ville bli oppbevart.

Det var viktig at jeg som forsker var klar over min rolle som person og min integritet. Dette var avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskapen og de etiske beslutningene i masteroppgaven. Ansvarer økte i forbindelse med intervjuene, fordi jeg som intervjuer var det viktigste redskapet til å innhente informasjon (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 108). Min kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet ble den avgjørende faktoren i undersøkelsen. Det var viktig å legge frem funn så nøyaktig og representativt som mulig (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 108). Som forsker måtte jeg prøve å holde min forståelse og meninger om emnet til side. Dette for å kunne være åpen for nye synspunkt og temaer fra informanten sin side (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 108).

Informantene i studien fikk muntlig og skriftlig informasjon om formålet med studien og samtykke. De ga informert samtykke til å delta i studien.

Lydopptakene ble slettet etter at de var blitt overført til kryptert minnepenn som ble oppbevart innelåst i et arkivskap. Når lydopptakene var blitt transkribert ble lydopptakene slettet.

### 3.0 Resultat

Til sammen stilte ti personer til intervju. Seks lærere til individuelle intervju og fire ansatte ved et ekspertsenter for fysisk aktiv læring til fokusgruppeintervju. Fordeling av kjønn var tre menn og syv kvinner i alderen 27 til 69 år. Felles for alle informantene var at de hadde jobbet som lærer på ulikt nivå og derav hadde kjennskap til læreryrket. Nesten samtlige hadde lærerutdanning, bortsett fra én informant som hadde master i idrett. Antall år jobbet som lærer varierte fra 3 til 27 år. Tabell 5 viser en oversikt over informantene.

**Tabell 5: Oversikt over informantene**

<b>Informasjon av informantene</b>	<b>Antall</b>
<b>Kjønn</b>	
Mann	3
Kvinne	7
<b>Alder</b>	
25-34 år	3
35-44 år	1
45-54 år	5
55-64 år	0
65-74 år	1
<b>Utdanning</b>	
Lærerutdanning	9
Master i idrett	1
<b>Antall år jobbet som lærer</b>	
0-9 år	3
10-19 år	0
20-29 år	5
Ukjent varighet	2

Informantene erfarte at fysisk aktiv læring var positivt. Det ble bedre samhold, økt variasjon i undervisning, mulighet til å nå fram med undervisningen til flere elever og økt trivsel på skolen. Rammene rundt hadde mye å si. Skolehverdagen var preget av lite tid, lite bemanning og mange læreplanmål lærerne skulle igjennom. Skolen var først og fremst en arena for

læring. Lærernes ansvar var ikke å holde elevene fysisk aktive, men legge til rette for at elevene kunne lære læreplanmålene.

Resultatene er kategorisert i disse fire hovedtemaene:

1. Rammevilkår har mye å si
2. Det er læreren selv som bestemmer
3. Skolen en arena som skal legge til rette for læring
4. Positive erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring

### 3.1 Rammevilkår har mye å si

For flere av informantene var det rammene rundt arbeidet deres som gjorde det vanskelig å bruke fysisk aktivitet for å få til læring i norsk, matematikk og engelsk. Flere poengterte at de hadde positiv erfaring ved bruk av fysisk aktiv læring (FAL), men at rammevilkårene satte begrensninger for gjennomføringen. Tid til rådighet, tid til å starte og avslutte en oppgave, hvilke læreplanmål de måtte igjennom i løpet av skoletimen, utforming av uteområdet, utforming av klasserommet og elevers vaner ble trukket frem som faktorer av betydning for å utøve FAL.

#### 3.1.1 Tid

Tid var et betent tema i skolen fortalte informantene i studien. Deres erfaringer var at det å lage et fysisk aktivt undervisningsopplegg, tok tid. Det var fra før av lite tid til arbeidsoppgavene i læreryrket. Det å lage et undervisningsopplegg, i tillegg til å tenke ut hvordan dette skulle gjøres fysisk aktivt, var for tidkrevende poengterer flere av informantene i studien. Det ble ofte lettere å gjennomføre undervisningen stillesittende i klasserommet enn å for eksempel ta med elevene utendørs.

*«Lettere å gjennomføre en vanlig skoletime i et klasserom, med mindre man har brukt tid på planleggingen og det kan man jo også gjøre. Tror rett og slett at det er tiden» (Informant 0-9 års erfaring).*

Det tok tid å starte og slutte en undervisningsprosess. I løpet av en skoletime hadde man visse krav til hva man skulle komme igjennom i forhold til læreplanmålene. Ved fysisk aktiv læring, kunne det ta lengere tid å starte og slutte aktiviteten fordi det kunne være mer

organisering rundt den. Et resultat av dette kunne være at man enten valgte fysisk aktivitet eller læring, ikke samtidig.

Hvor mye tid en lærer valgte å bruke på å lage et undervisningsopplegg var opp til den enkelte erfarte en informant. Noen forholdte seg til klokken, mens andre tenkte ikke over hvor lang tid det tok, men heller hvilket opplegg man hadde lyst til å lage for elevene sine.

*«Man har den tiden man har, og man bruker den tiden man vil. Det er hver enkel lærer sitt valg. Jeg er ikke den læreren som teller minutter og timer. Har jeg lyst til å lage et opplegg så gjør jeg det. Dette tror jeg er veldig individuelt. Mange er for fokuserte på at tiden og dagen er ferdig, men sånn er ikke jeg»* (Informant 20-29 års erfaring).

### 3.1.2 Organisering

Det organisatoriske rundt fysisk aktiv læring kunne kreve mer tid, fortalte en informant. Et eksempel var å ha matematikk-stafett utendørs. Her trengte man forskjellig utstyr, papir måtte lamineres, det krevde organisering rundt det å forflytte klassen utendørs, og det krevde tid til å komme på hvordan man skulle gjøre undervisningen. Dette var noen faktorer man slapp ved å gjennomføre undervisningen innendørs, som gjorde at noen lærere foretrakk å gjennomføre undervisningen innendørs.

Eldre elever hadde også større krav til hvilke læreplanmål de skulle igjennom i undervisningen, for eksempel 4.klassingene. En informant uttrykket at det gjorde det vanskeligere å få til undervisningen fysisk, fordi det stiltes større krav til innholdet i undervisningen. En idé kunne være å ha en oppgavebank, hvor de fant ferdiglagede fysiske aktive læringsmetoder knyttet opp mot læreplanmålene for de aktuelle alderstrinnene. På denne måten kunne de spare mye tid som de fra før av hadde lite av når det kom til planlegging av undervisningen. De ansatte ved ekspertcenteret for fysisk aktiv læring fortalte at det fantes en oppgavebank fra før av knyttet til ASK-studien. De jobbet også med en oppgavebank knyttet til videreutdanning i bruk av fysisk aktiv læring. Ansatte ved ekspertcenteret var klare over hvilke tidsbegrensninger lærerne sto ovenfor, derfor prøvde de å ta hensyn til disse begrensningene når de lagde videreutdanningen slik at terskelen for å starte på utdanningen var lavest mulig for lærerne.

Ekspertene som drev videreutdanning av lærere i bruk av fysisk aktiv læring, fortalte at de hadde hatt god effekt av å la lærere bruke videreutdanningen til å planlegge og lage

undervisningsopplegg til elevene sine. Å få med hele skolen på videreutdanningen hadde de erfart var en stor suksess. Det var med på å gjøre at skoleledelsen prioriterte ned andre oppgaver i den perioden utdanningen foregikk, slik at lærerne hadde mer tid til å fokusere på FAL. Lærerne hadde kommet med gode tilbakemeldinger på at de erfarte og så nytten av den tiden de hadde brukte på å lage undervisning ved bruk av FAL.

*«Tid er en faktor som er betent i skolen fordi det er veldig lite tid, spesielt de siste årene under Covid har det vært tungt. Tid til å sette seg ned og drodle litt ideer og utprøvinger, er noe som kan være en utfordring for å implementere fysisk aktiv læring som jeg ser det. Men jeg tror at veldig mange lærere som vi jobber med ser på elevresponsen sin, og at veldig mange får litt den aha-opplevelsen av gjennomføringene sine. De ser at gruppen sin samarbeider og det er kjekt»* (Informant 20-29 års erfaring).

### 3.1.3 Ressurser

En lærer kunne ha ansvar for 20-30 elever alene. Det kunne være utfordrende å mobilisere en klasse til å bevege seg utendørs hvis man var alene med alle elevene fortalte en informant (Informant 20-29 års erfaring). Noen oppgaver egnet seg best i oppdelte grupper, men da var man avhengig av å ha flere voksne til stede for å kunne gjennomføre undervisningsopplegget. Manglende ressurser og bemanning var derfor en barriere for å bruke FAL som undervisningsmetode.

*«Hvis gruppen er for stor, så må man dele de i mindre grupper for å få gjort en aktivitet. Da er spørsmålet om man har nok voksne til å få gjennomført den fysiske delen»* (Informant 0-9 års erfaring).

Noen elever kunne kreve enda tettere oppfølging på grunn av adferds utfordringer som ADHD. Dette kunne gjøre det enda mer krevende å flytte undervisningen utendørs, da man mistet oversikten over elevene på grunn av større areal. Lærere nevnte derimot at tillit til elevene sine var viktig. Tillit til at de kunne løpe ut og finne lapper som var gjemt for så å komme inn igjen (Informant 20-29 års erfaring).

### 3.3.4 Omgivelser

Noen av lærerne hadde erfart at omgivelsene hadde betydning for hvordan de kunne få til ulike former for fysisk aktiv læring. Hvis det ikke var lagt til rette for det i miljøet kunne det

bli vanskelig å få integrert fysisk aktivitet inn i læringsaktiviteten. Slik kunne omgivelsene sette en begrensning for å nå målet om fysisk aktiv læring. Et eksempel var bruken av åpne klasserom. Om den ene gruppen skulle ha lek, mens den andre gruppen skulle ha norsk, ville dette føre til forstyrrelser for den andre gruppen.

*«Det tror jeg handler om rammevilkårene. Sånn som i år har jeg et klasserom som er ganske stort og for meg selv. Der kan vi være litt aktive. Vi kan reise oss opp og ta en leik for eksempel. Mens i fjor var jeg i et åpent klasserom som var tilknyttet biblioteket, da hadde vi ikke muligheten til å være like aktiv fordi det ble for mye bråk for de som var rundt (Informant 0-9 års erfaring).*

Hadde lærerne hatt egne klasserom, ville de vært mer frie i hvordan de la opp undervisningen sin, fordi de måtte ikke ta hensyn til andre elever enn sine egne (Informant 0-9 års erfaring). Samarbeid og innarbeiding av rutiner var viktig for å få et åpent klasserom til å fungere. Lærere hadde god erfaring med å starte dagen i åpent klasserom felles ved bruk av engelsk og matematikk, hvor de hoppet dagens tall eller dato på engelsk (Informant 20-29 års erfaring).

Flere informanter snakket om muligheten til å kunne gjøre aktiviteter utendørs og erfaringer rundt dette. Det å ha fine uteområder som gjorde at de kunne gjøre forskjellige aktiviteter utendørs, ble opplevd som positivt for bruken av FAL. En skole tilknyttet skogen kunne ha flere muligheter for forskjellig aktivitet, enn en skole som bare hadde asfalt rundt seg. En lærer trakk fram at det de kunne gjøre inne, kunne de gjøre ute, slik som for eksempel å ta med seg lesebrettet ut i norsken og jobbe.

*«Det er nesten om man gjør det inne så er det væravhengig. Kan man gjøre det inne så kan man gjøre det ute, men ute har du litt større plass, så det blir litt større bevegelser» (Informant 20-29 års erfaring).*

### 3.2 Det er læreren selv som bestemmer

Det flere av informantene erfarte var at det var læreren selv som bestemte hvordan hen ville legge opp undervisningen, derav bruken av fysisk aktiv læring (FAL). Lærerne hadde læreplanmålene som utgangspunkt, men de sto fritt til å tolke disse slik de ønske. Hvordan lærere ønsket å bruke fysisk aktiv læring inn mot basefagene var opp til den enkelte lærer.

*«Så er det veldig opp til den enkelte lærer hvor vidt vi bruker det inn imot andre fag, og i gruppene». (Informant 0-9 års erfaring)*



Lærerne uttrykket at mye handlet om lærerens interesser når det kom til å legge opp undervisningen og integrere fysisk aktivitet. Hadde læreren fysisk aktivitet som en hobby, kunne det se ut til at undervisningen bar større preg av fysisk aktivitet, enn en lærer som likte å lese bøker (Informant 0-9 års erfaring). Flere av informantene påpekte at det handlet om hvilken type mennesker de var. Likte lærerne å sitte i ro, gjenspeilte dette seg i undervisningen. Dette hadde masse å si for hvilken skoledag elevene fikk. Fordi det var opp til hver enkelt lærer hvordan de tolket læreplanmålene og la opp undervisningen, kunne elever være heldig eller uheldig i forhold til sine egne interesser avhengig av hvilken klasse de havnet i (Informant 20-29 års erfaring).

En annen lærer fortalte at fysisk aktivitet skulle inn i alle timene, men at det var veldig individuelt hvordan lærerne forholdte seg til dette. Skolene hadde heller ingen felles satsning eller fokusområde for bruk av undervisningsmetode. Alder så heller ikke ut til å påvirke hvor aktiv elevene var. Dette handlet om deres vaner.

*«Det kommer veldig an på oss lærere, hva de er vant til. For hvis de skifter lærer for eksempel i 3.trinn og er vant til en lærer som er stille, så sitter de der, de er ikke vant til å røre seg. Men om klassen er vant til å være aktiv og de får en som er stille, så får jo han en bråkklasser, for de er ikke vant til å sitte»* (Informant 20-29 års erfaring).

En informant poengterer at det var viktig at elevene fikk litt av alt. Skolen burde sette sammen team med forskjellige lærere, slik at elevene fikk bredden av lærernes forskjellige undervisningsmetoder og i større grad kunne sikre seg fysisk aktivitet.

*«Jeg tenker ihvertfall at vi lærere ikke er bundet til noe klasserom. Vi lærere, har en forferdelig stor frihet i jobben vår, vi kan gjøre nesten hva vi vil. Vi kan gå ut når vi vil, vi kan dra bort når vi vil, så det å utnytte muligheten er viktig. Men det er kanskje sånn i forhold til forskning, man må kanskje sette sammen team hvor inaktive lærere ikke havner sammen, fordi de som lider er elevene. Jeg tenker at skal man først skrive om det i skolen, så fordel lærerteamene, sånn at man faktisk sikrer fysisk aktivitet på alle elever. En tankevekker»* (Informant 20-29 års erfaring).

Videre handlet det om lærernes kreativitet og ork fortalte en av informantene. Lærere måtte tørre å gå utenfor komfortsonen sin, og det som var trygt. Dette var noe også ekspertene i videreutdanning av FAL pekte på. Prøve og feile nye ting var viktig for å bli god til å utøve FAL.

*«Det handler om at du må utfordre deg selv. Ikke være så lærebokstyrt. Det å være litt kreativ, krever mer av deg og handler om at du må snu litt måten du jobber på. Hvordan er du som person og er du villig til å utvikle deg selv, ta imot og dele tips og erfaringer med kollegaer» (Informant 20-29 års erfaring).*

### 3.3 Skolen en arena som skal legge til rette for læring

I alle intervjuene ble det stilt spørsmål om hvilket ansvar lærere mente de hadde for elevers fysiske aktivitetsnivå, da barna tilbrakte store deler av sin våkne tid på skolen. Grunnen til at dette spørsmålet ble stilt var for å undersøke hvilket folkehelseansvar lærerne mente de hadde. Flere av lærerne erfarte at hjemmet tok mindre ansvar nå enn tidligere, og at lærerne fikk større ansvar enn hva som egentlig var deres ansvar i forhold til elevers fysiske aktivitetsnivå. Hjemmet skulle ha hovedansvaret, men lærere skulle bidra til det. Andre lærere erfarte at elevers helse, hva de spiste og hvor aktive de var, var deres ansvar. Spesielt hos de minste barna.

*«Skal jeg få ungene til å holde ut 13 år på skolen, så må de få lov til å røre seg, og lære på sin måte. Alle unger lærer ikke på å sitte. Man kan jo skremme ungene til å sitte. Man kan true de til det, men de klarer ingen ting. Det er min oppgave at de har god helse og spiser, alt dette henger sammen med lærdom. Jeg har et viktig ansvar i oppveksten deres med å påse at de har god helse og lærer» (Informant 20-29 års erfaring).*

Det lærere først og fremst hadde ansvar for var elevers læring. Det som sto i læreplanmålene og det som var timeplanfestet. Lærere hadde ansvar for å legge opp til god undervisning og stort læringsutbytte. Lærere pekte på at friminuttene var gode å ha, da hver enkelt lærer la opp undervisningen sin forskjellig, var friminuttene med på å sikre at barna var fysisk aktive i løpet av dagen, uavhengig av hvordan undervisningen ble lagt opp.

Barn er også forskjellige. De som er aktive er generelt veldig aktive, og de som er inaktive de er veldig inaktive. En informant fortalte at før var elevene jevnt over aktive og forskjellige var ikke like store som den er i dag. Kanskje kom ikke dette så tydelig fram når gjennomsnittet ble det samme, selv om forskjellene var større mellom elevene i dag.

*«Vi har elever som maser fra de kommer til når de går om når skoledagen er ferdig fordi de skal hjem å spille. Det kjenner jeg gjør veldig ondt, når det eneste de vil er å komme seg hjem og sitte på en annen stol, da tenker jeg nei vettu» (Informant 20-29 års erfaring).*

### 3.4 Positive erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring

Informantene i studien erfarte positiv bruk av fysisk aktiv læring. Lærere var også blitt flinkere til å bruke FAL som undervisningsmetode og hadde også behov for aktivitet selv. Ikke bare var læringsutbyttet bedre og undervisningen mer variert for lærer og elev, men man fikk inn flere faktorer som for eksempel det sosiale. Være sammen, bygge forhold og et godt læringsmiljø. Gjøre ting sammen og det gjerne gjennom aktivitet. Før var man en flink lærer om klassen satt i ro. I dag var man en flink lærer om elevene var flinke til å utdype sine meninger og stå for sitt.

*«Før var det mye å sitte, hadde du ikke en klasse som var stille, så var du ikke en flink lærer. Nå er det litt at en flink lærer har en klasse som kan utdype sine meninger og stå for sitt»* (Informant 20-29 års erfaring).

#### 3.4.1 Læringsutbyttet

Lærerne sin oppgave var å legge til rette for god undervisning og god læring. Dette kunne gjøres på flere forskjellige måter. Ekspertene som jobbet med å videreutdanne lærere i bruk av fysisk aktiv læring fortalte at det var dette de var opptatte av. De hadde gode erfaringer med at lærere brukte FAL som undervisningsmetode. FAL trengte ikke å være fasiten på en annen måte å undervise på, men det var en god metode for å gi god og variert undervisning og godt læringsutbytte.

Lærere uttrykket at elevene lærte godt av å gjøre ting praktisk og at det kanskje satt bedre når de fikk gjort en oppgave samtidig som de fikk tenkt den, for eksempel i matematikken.

*«De synes det er mye artigere. Jeg tror de husker bedre det de får gjort fysisk. Det de får tatt på og lagt på rett sted. Fått hoppet gangetabellen 2,4,6,8,10 i trappa. Det er noe med det å gjøre en aktivitet samtidig. De lager mønster i hodet sitt, samtidig som de hopper. Jeg tror de lærer, det skal selvfølgelig vær begge deler, men i tillegg er det sikring fordi ungene lærer forskjellig»* (Informant 20-29 års erfaring).

Informantene erfarte at elevene lærte forskjellig. Noen elever lærte godt av å sitte i ro, og kunne fint ha sittestillende undervisning på rumpa, men samtidig hadde alle godt av at læring skjedde på forskjellige måter. Både taktilt og fysisk. De som ikke lærte godt av å sitte i ro, fikk et bedre læringsutbytte av å gjøre det fysisk. Tilpasset opplæring fungerte også best når de gjorde en del praktiske oppgaver, fordi da fikk elevene løse oppgavene mer på sin måte.

Man fikk også dekt flere måter å lære på ved å bruke FAL og alle elever hadde godt av å røre seg.

*«Noen lærer uansett om de sitter i ro på rumpa. Selv om flere klarer å sitte i ro og lære, så tror jeg alle har godt av at det skjer fysisk og taktilt på forskjellige måter»* (Informant 20-29 års erfaring).

Lærere fortalte at dagene ble mer variert og at elever fikk undervisning på mange forskjellige måter. For noen kunne lærebøkene i norsk, matematikk og engelsk bli en evighetsgreie. Elevene bladde bare over sidene i boken og glemte innholdet. Ved at de gjorde læringen fysisk, satt læringen bedre fortalte lærerne.

Noen barn trengte forutsigbarhet og at læringen skjedde på en bestemt måte. Skjedde ikke læringen på en bestemt måte, kunne de bli frustrerte. Dette gjaldt barn med vansker, for eksempel ADHD (Informant 20-29 års erfaring).

De barna som også strevde noe med timeplanen, kunne ha godt av å en tur-dag. Igjen pekte en lærer på at de erfarte at det var vanskelig å komme igjennom pensum når de hadde en fysisk dag, men de kunne knytte undervisningen til andre tema enn basefagene. Tema som demokrati og livsmestring var også tema barn skulle lære på skolen, og som de igjennom en tur-dag kunne ha et fokus på.

*«Merker veldig godt at når vi har tur-dag, er det så vidt vi kommer igjennom pensum. Men så klarer vi å knytte det til demokrati og livsmestring. Den biten er også kjempeviktig. Ikke bare basefagene. Dette gjør mye for ungene som strever litt i timeplanen»* (Informant 0-9 års erfaring).

Andre forhold var at noen læreplanmål faktisk ble lært bedre fysisk. En lærer erfarte at det å få kjennskap til tid, fart, vei og målinger i matematikk var noe som burde læres praktisk. Flere lærere nevnte eksempler fra matematikk som var mer gunstig å gjøre fysisk. Måling av areal var et eksempel på dette. Hvordan skulle elevene få et forhold til størrelser om de satt og tegnet det i en liten bok?

*«Måleenheter i matematikk, for å ikke snakke om vei, fart og tid, kan læres ved hopp og sprett. Tror de husker det bedre når de deltar. Elevene husker når vi hoppet lengde, da hadde vi meter og cm, man får brukt det på en annen måte»* (Informant 20-29 års erfaring).

### 3.4.2 Samarbeid

Informantene pekte på erfaringer gjort av fysisk aktiv læring ved at læringsutbyttet var enda større enn bare undervisningen norsk, matematikk og engelsk. Et av punktene som flere trakk fram var samarbeid. Det at man gjorde ting fysisk aktivt gjorde at man fikk med hele spekteret; læring i matematikk, fysisk aktivitet og samarbeid.

*«Jeg tror at det at de må gjøre fysisk ting da får man hele spekteret. Ved å gjøre samarbeidsoppgaver utendørs, får man flettet inn så mye mer enn akkurat det ene faglige målet, man får samarbeid og fysisk aktivitet hvis man har matematikk (Informant 20-29 års erfaring).*

En informant fortalte om erfaringer fra en første klasse med bare gutter. Det å undervise i klasserommet var utfordrende. Læreren valgte derfor å trekke undervisningen utendørs og utdypet videre om hvilke andre positive fordeler dette hadde. En av fordelene var bedre samarbeid.

*«Min erfaring er at ofte når man legger opp til mer aktive læringssituasjoner så innebærer dette et samarbeid, og et samarbeid vil i større grad føre til at elever får mer relasjonsbygging mellom seg (Informant 0-9 års erfaring).*

### 3.4.3 Positivt for læreren selv

Informantene pekte også på eget utbytte av å være aktiv. Skoledagene ble ofte veldig lange om de ikke hadde fysiske avbrekk. De kunne ha 45 minutters arbeidsøkter som var gode, men etterpå var de veldig sliten som påvirket resten av skoledagen. Tok de fysiske avbrekk, gjorde dette at de etterpå klarte å jobbe litt lenger. Dette kunne være fysiske aktiviteter eller aktiviteter med innslag av engelsk.

*«For da er jeg også aktiv. Så da tar vi en røris, eller «bli med dans» eller telle de engelske tallene til 20. Vi får løst ut noen endorfiner, og da holder vi et kvarter igjen» (Informant 20-29 års erfaring).*

En annen erfaring informantene hadde gjort seg, var at samarbeidet mellom elevene og lærerne ble bedre. Dette var positivt i form at av samtalen mellom elev og lærer ble bedre, og at hierarkiet forsvant (Informant 0-9 års erfaring).

## 4.0 Diskusjon av resultat og metode

I denne delen av oppgaven diskuteres resultatet knyttet opp mot teori, og metode knyttes opp mot temaet for denne oppgaven.

### 4.1 Diskusjon av resultat

Informantene erfarte at fysisk aktiv læring var positivt. Eksempler fra matematikk ble ofte trukket frem som positivt ved bruk av FAL. Konsentrasjonen økte, samhold og samarbeidet ble bedre, økt variasjon i undervisning og økt trivsel på skolen. Skolehverdagen for lærerne, relasjon mellom lærer og elev ble også bedre. Skolehverdagen var også preget av lite tid, få ressurser og mange læreplanmål lærerne skulle igjennom. Bruken av FAL var knyttet til egne interesser som lærer, og rammevilkårene. FAL gjorde også undervisningen mer variert og skapte den variasjonen enkelte elever trengte for å få et læringsutbytte. Skolen var først og fremst en arena for læring. Lærernes ansvar var å legge til rette for at elevene kunne lære læreplanmålene. Teori og tidligere forskning viser at fysisk aktiv læring har fordeler som at svakere elever lærer bedre med denne undervisningsmetoden, dette kom også frem i ASK-studien og samsvarer med det informantene i denne studien fortalte (Resaland et al., 2016).

#### 4.1.1 Rammevilkår har mye å si

Rammevilkår hadde mye å si for hvordan lærerne la opp undervisningen sin. Tid, omgivelser og ressurser var forhold lærerne måtte forholde seg til. Informantene fortalte at så lenge de oppfylte læreplanmålene, kunne de legge opp undervisningen slik de ønsket. Selv om lærerne hadde få restriksjoner rundt gjennomføring av undervisningen sin, påvirket disse vilkårene hvordan lærerne valgte å legge opp undervisningen.

Flere informanter påpekte at mulighetene til å gjøre aktiviteter utendørs og tilgang til fine uteområder for variert aktivitet, var positivt for å utøve FAL. Motsatt kunne skoler som ikke hadde skog, men asfalt som skolegård oppleves negativt for å bruke uteområdet og FAL. Her ser vi at faktorer som omgivelser pekte på å ha betydning for erfaring av å utøve FAL som undervisningsmetode. Dette er sammenfallende med studien som Haug et al. Gjorde i 2008. Data hentet fra spørreundersøkelser fra 16471 ungdomsskoleelever, viste at deres aktivitetsnivå økte i friminuttene når utendørsfasilitetene lå til rette for ulike aktivitetsformer (Haug et al., 2008). Studien gjaldt ikke fysisk aktiv læring eller 1.-4. klasse, men viste hvordan omgivelser kunne påvirke fysisk aktivitet, noe som er overførbart til denne studien.

Tid var noe lærer erfarte som utfordrende i forhold til det å kunne lage et fysisk aktivt undervisningsopplegg. Det var lite tid til alle oppgavene lærerne skulle gjøre fra før av. Å lage et undervisningsopplegg som mulig krevde mer tid, gjorde at de nedprioriterte dette. En norsk studie gjort blant ungdomsskoleelever innførte 3\*30 min fysisk aktivitet i uken ved å kutte ned undervisningstimene fra 45 til 40 min. Lærerne fikk også en time nedsatt leseplikt for å organisere FYSAK (fysisk aktivitet). Halvparten av lærerne opplevde derimot et økt tidspress på bakgrunn av disse aktivitetene, men 90% påpekte at dette hadde medført en bedre skolehverdag for elevene. Andre positive faktorer var økt fysisk og psykisk helse. Økt trivsel og bedre relasjoner mellom lærer og elev, og elevene seg imellom. Til tross for økt tidspress, mente lærerne at det var verdt å investere denne tiden, da de så at skolehverdagen ble bedre. (Dyrstad et al., 2020). Igjen gjelder ikke studiet samme aldergruppe og fysisk aktiv læring, men studien pekte på faktorer som økt tidspress ved å lage et fysisk aktivitetsopplegg noe informantene i studien også pekte på. Gevinsten erfarte disse lærerne derimot var større enn tiden det kostet.

#### 4.1.2 Det er læreren som bestemmer

Studiet blant 8.klassinger i Norge viste at politiske tiltak for økt grad av fysisk aktivitet hadde en innvirkning på elevers aktivitetsnivå, fordi det ble en lokal føring for hvordan skolen skulle legge til rette for mer fysisk aktivitet (Haug, Torsheim, Samdahl, 2009). Studien kan være relevant for denne studien for å vise hvilken effekt skolepolitiske tiltak kan ha i Norge. Informantene i denne studien pekte på at det var opp til den enkelte læreren om hen ønsker å benytte seg av FAL eller ikke. Som HOPP studien og WHO pekte på vet vi hvilke konsekvenser inaktivitet kan ha for barn (WHO, 2020) (Goswami et al., 2021). Studien til Goswami et al., Pekte på dårlig kosthold og inaktivitet som risiko for å utvikle fedme (Goswami et al., 2021).

Som HOPP studien, kan økt fysisk aktiv læring i skolen være et effektivt forebyggende befolkningsrettet tiltak uavhengig av sosioøkonomisk status (Goswami et al., 2021).

Den finske studien pekte på at motoriske ferdigheter og barns fedme som 8-åring hadde mye å si for barna når de var blitt 16 år. Ikke bare helsemessig knyttet til fedme, men til deres akademiske nivå (Kantomaa, et al., 2013).

Dette kan derfor tenkes å være en politisk diskusjon. Er det staten og skolen som har ansvaret for barns fysiske aktivitetsnivå, eller er det omsorgspersonene? Barn fra 1.-4. klasse har få

forutsetninger for å ta valg med konsekvenser for positiv helse. Det vil da bli opp til omsorgspersoner eller lærere på bakgrunn av politiske føringer å ta disse valgene for dem og legge til rette for det.

Lærere hadde stor frihet i sitt arbeid og kunne legge opp undervisningen sin slik de ønsket. Ofte gjenspeilte lærerens hobby og interesser undervisningen. Likte lærerne å være aktiv, ble ofte undervisningen aktiv eller motsatt. Lærernes komfortsone og det å orke og legge opp undervisningen utenfor det trygge og vanlige ble erfart som en barriere for å utøve FAL. Dette pekte også lærerne som deltok i ASK-studien på. Det var viktig å inkludere lærere og gi de kjennskap til bruken av fysisk aktiv læring. Lærerne syntes også det var fint å bli lært opp i bruk av denne metoden, da den fra før av var en ukjent undervisningsmetode (Lerum et al., 2019). Her ble det vist forståelse for hvordan det kunne være for lærere å legge opp undervisningen ved bruk av FAL og deres erfaringer knyttet til det.

#### 4.1.3 Skolen en arena som skal legge til rette for læring

Ansatte ved skolen er også pliktig til å tilrettelegge og drive skolen slik at et godt læringsmiljø er til stede for hver enkelt elev (Skille et al., 2020, s. 92). Informantene i denne studien poengterte at deres ansvar var å lære elevene det som sto i læreplanmålene. De fortalte at elevene lærte på forskjellige måter. Noen elever lærte av å sitte i ro, mens andre hadde behov for å bevege seg og sleit med å sitte stille. Dette tydet også ASK-studien fra Norge på. Elever som var svakere akademisk, lærte bedre ved bruk av FAL (Resaland et al., 2016). For å kunne legge til rette for hver enkelt elev og imøtekomme deres måte å lære på, kunne FAL være en god metode å bruke (Resaland et al., 2016). Informantene fra denne studien pekte også på at ved bruk av fysisk aktiv læring, så var det lettere å legge til rette for hver enkelt elev, fordi de fant sin egen måte å gjøre det på og derfor ble tilretteleggingsplikten dekt fortalte de.

Ansaret for barna sitt fysiske aktivitetsnivå lå på hjemmet, men lærerne fortalte at de skulle bidra til det, spesielt hos de minste barna. Det var lærerens oppgave at de hadde god helse og spiste, alt dette hang sammen med lærdom. Derfor var det viktig å påse at elevene hadde god helse og lærte.

Noen elever kunne kreve enda tettere oppfølging på grunn av adferds utfordringer som ADHD, dette kunne også gjøre det utfordrende å flytte undervisningen utendørs når man var få voksne og arealet ble større å bevege seg på. Disse elevene trengte også forutsigbarhet og at læringen skjedde på en bestemt måte, hvis ikke kunne de bli frustrerte (Informant 20-29 års



erfaring). WHO pekte derimot på at barn som hadde diagnosen ADHD fikk bedre konsentrasjon og kognitiv helse av å være fysisk aktive (WHO, 2020, s. 1). Her forteller lærere om utfordringer knyttet til å bruke FAL for elever med konsentrasjonsvansker, mens WHO peker på faktorer som er positive ved å bruke fysisk aktivitet blant ungdom med ADHD.

Watson et al. sin meta-analyse viste til at fysisk aktiv læring hadde en positiv effekt på å forbedre oppgaven og redusere adferden utenfor oppgaven. Akademiske prestasjoner ble forbedret, men det ble ikke gjort funn for kognitive funksjoner eller fysisk aktivitet (Watson et al., 2017). Dette kan samsvare med hvordan dette kan hjelpe barn med adferds utfordringer som ADHD og deres konsentrasjon.

En amerikansk studie blant 10-åringer fant også ut at konsentrasjonen økte etter fysisk aktivitet (Skille et al., 2020, s. 93). Dette er elementer som er viktig for læring blant barn.

#### 4.1.4 Positive erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring

Litteraturen pekte på at fysisk aktiv læring var positivt. Både det fysiske aktivitetsnivået og læringsutbyttet indikerte å bli bedre (Norris et al., 2019). Informantene i denne studien uttrykket også positive erfaringer ved bruk av FAL i norsk, matematikk og engelsk. Ikke bare ble læringsutbyttet bedre, men undervisningen ble mer variert, og faktorer som læringsmiljø og samarbeidet ble også bedre. Bakgrunnen for at de ansatte ved ekspertcenteret videreutdanner lærere i bruk av FAL var ikke for å øke det fysiske aktivitetsnivået til elevene, men bedre læringen på skolen. FAL var en måte å gjøre dette på. Fysisk aktivitet ble en positiv bieffekt av metoden fortalte de. Lærere uttrykker også at elevene lærte godt av å gjøre ting praktisk og at det kanskje satt bedre når de fikk gjort en oppgave samtidig som de fikk tenkt den. For eksempel i matematikk. Dette faget trakk også flest informanter frem som hensiktsmessig å utøve for å jobbe med flere av lærerplanmålene. Måleenheter, cm, meter, vei, fart og tid burde gjøres praktisk. Dette viste også det finske systematiske reviewet, hvor 13 studier viste positiv effekt av fysisk aktivitet inn mot matematikk, 15 studier viste ingen forskjell, og kun én studie viste negativ effekt. Dette viser at majoriteten er for bruk av FAL inn mot matematikk.

Lærerne opplevde også fordeler for sin egen del ved å utøve FAL i norsk, matematikk og engelsk. Det ene var at de ble mindre sliten i løpet av skoledagen selv når de fikk rørt seg. Dette kunne være små aktivitetspauser i undervisningen som kunne inneholde engelsk hvor de telte tall og gjorde bevegelser samtidig. Dette er også noe forskningen til Lerum et al. viste da

de undersøkte hvordan bruken av FAL hadde vært for lærerne ved 5.klasse ved skoler i Sogn og Fjordane i studien (Lerum et al., 2019). Lærerne pekte på at de opplevde en mer aktiv og variert skoledag, samt bedre samarbeid og samtaler med elevene sine (Lerum et al., 2019). Dette informerte også informantene i denne studien om. De følte hierarkiet forsvant, de samarbeide bedre med elevene sine og klassemiljøet ble bedre. Denne studien pekte også på viktigheten av å samarbeide med lærerne for å finne gode metoder for å utøve FAL på(Lerum et al., 2019).

## 4.2 Metodediskusjon

Det er viktig som forsker å være klar over styrker og svakheter ved sin egen studie og posisjon som forsker. Ved å redegjøre for hvilke valg jeg har tatt, vil jeg kunne gi leseren mulighet til å ta kritisk stilling til forskningens relevans og presisjon (Tjora, 2017, s. 234). Jeg skal diskutere troverdigheten, styrken og overførbarheten av studien i forhold til den kunnskapen studien har gitt knyttet opp mot reliabilitet, validitet og generaliserbarhet (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 272).

### 4.2.1 Refleksivitet

Igjennom mitt arbeid som fysioterapeut er jeg godt kjent med WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet og fordelene med dette. Fra masteren i folkehelse har jeg opparbeidet meg kunnskap om hvilke utfordringer samfunnet står ovenfor når det kommer til fysisk inaktivitet og viktigheten av globale tiltak (WHO, 2020, s. 1). Min interesse for å skrive denne masteroppgaven handlet om nysgjerrigheten på om FAL kunne være en metode å bruke for å redusere fysisk inaktivitet blant barn. Selv om jeg var positiv til bruken av FAL, prøvde jeg å være objektiv i intervjuene for at dette ikke skulle påvirke resultatet og tolkningen (Tjora, 2017, s. 235). Jeg sparret også med min veileder underveis i gjennomføringen for å få andre synspunkt og veiledning på dette. Før intervjuene leste jeg meg teoretisk opp på fysisk aktiv læring, for å være best rustet. Dette var viktig for å kunne komme med gode oppfølgingsspørsmål, (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 195) og vise faglig forståelse for temaene (Tjora, 2017, s. 235).

Det var viktig for meg å være åpen om mine synspunkt for meg selv underveis, slik at jeg kunne justere for disse synspunktene. Min forutinntatte mening kan ha påvirket resultatet, men som forsker var jeg også den nødvendige ressursen for å kunne gjennomføre denne

studien (Tjora, 2017, s. 235). Likevel vil forskeren, fordi forskeren er verktøyet i kvalitativ forskningsprosess bevisst eller ubevisst, påvirke resultatet (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 108).

#### 4.2.3 Generaliserbarhet

Inntrykket var at de lærerne som tok kontakt var opptatt av fysisk aktiv læring. Kanskje hadde de erfaring de ville dele, eller var opptatt av at temaet skulle komme frem. Ingen av lærerne uttalte at de var negative til bruken av fysisk aktiv læring, annet enn ressursene som lå til rådighet for dem. Dette kunne bety at perspektiver fra lærere som ikke var opptatt av fysisk aktiv læring ikke kom fra. Derav gjenspeiler ikke informantene i denne studien erfaringene lærere har ved å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk. Den vil heller ikke gjenspeile generaliserbarheten det kan være ved å overføre studien til å være en universell studie (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 289). De individuelle intervjuene tok plass ved skoler i Midt-Norge, noe som gjør at lærere som jobbet andre steder i Norge ikke ble representert. Jeg kan ikke utelukke at det er forskjellige erfaringer blant lærere andre steder i Norge og verden (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 291). Deltagelsen av lærere var for lav til å si noe om hvordan lærere generelt erfarte bruk av FAL i Midt-Norge. Allikevel viser tabellen over informantene et bredt spekter både i alder, erfaring og ulik utdanningsbakgrunn, noe som representerer en bredde i befolkningen.

#### 4.2.5 Validitet

Som forsker måtte jeg spille rollen som djevelens advokat ovenfor mine egne funn. Funnenes gyldighet, pålitelighet, sannsynlighet og troverdighet måtte kontinuerlig kontrolleres (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 279). Jeg måtte være kritisk hele veien. Alt fra hvordan jeg oppfattet intervjuene, mine tolkninger, mine tidligere synspunkt, hvordan jeg analyserte og hvorfor jeg kom frem til hovedtemaene. Fordi jeg skrev denne oppgaven alene, og gjennomførte alle trinnene selv, bortsett fra å sparre med min veileder, kunne det tenkes at jeg så meg blind på min egen forskning. Risikoen for at noe ble feiltolket ble derimot mindre. Dette fordi det var jeg som gjennomført alle trinnene ved datainnsamlingen og analysen i studien. Det var derimot viktig å stille seg spørsmålene hvorfor retningen av resultatene tok den veien de tok. Det var viktig å være klar over dette, og fortelle om alle forholdene internt i undersøkelsen for å styrke påliteligheten (Tjora, 2018, s. 238). Jeg måtte også vurdere om intervjupersonenes

informasjon var av troverdighet, fordi dataen i denne oppgaven er basert på deres uttalelser (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 281).

Fenomenologien prøver å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørens egne perspektiver og beskrive verden slik intervjuobjektene oppfatter den (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 45). I denne oppgaven var jeg ute etter å undersøke erfaringene lærere hadde ved bruk av fysisk aktiv læring. Ved bruk av kvalitativ metode med semistrukturerte fokusert intervju kan man komme frem til erfaringer informantene har, og få de til å reflektere over denne formen for undervisning (Tjora, 2017, s. 126) Derfor egnet denne metoden seg til å svare på problemstillingen og ble derfor valget som metode.

Det finnes flere veier til rom, og man kunne kanskje gjennomført dybdeintervju. Ved bruk av dybdeintervju kan man komme frem til meninger, holdninger eller erfaringer som informanten har (Tjora, 2017, s. 114). Man prøver å skape en relativt fri samtale som kretser rundt spesifikke temaer som er satt på forhånd. Informanten skal få tid til å reflektere over egne erfaringer og meninger (Tjora, 2017, s. 113). Digresjoner kan også komme frem, og derav kan man komme inn på temaer som intervjueren ikke hadde tenkt ut på forhånd, men som er viktig for informanten og undersøkelsen (Tjora, 2017, s. 114). Dybdeintervju krever derimot lengere varighet, og de varer ofte rundt en time. Tanken rundt dette var at dette var noe lærerne ikke hadde tid til. For å redusere terskelen for deltagelse, ble også forespeilet varighet beskrevet til å være rundt 30 minutter. Dette betyr at informantene ikke ville hatt tid til å reflektere over egne erfaringer og meninger på så kort tid (Tjora, 2017, s. 114), og derav var ikke dybdeintervju en metode som kunne benyttes når varigheten var så kort. Fokusert intervju ble derfor mest hensiktsmessig å bruke, fordi dette kastet ikke bort tiden til informantene (Tjora, 2017, s. 126), og inntrykket var at tid er noe lærere ikke hadde.

Fokusgruppeintervjuer med lærerne kunne også ha blitt brukt som metode, slik som gjort med de ansatte ved ekspertsenteret. Derimot kan det tenkes at rekrutteringen til et fokusintervju kunne vært mer utfordrende, da responsen var liten til oppgaven. Det samme kunne vært gjort motsatt med de ansatte ved ekspertsenteret. Dette ville derimot ha krev mer tid. Jeg var også interessert i deres mening som gruppe rundt temaet. Individuelle semistrukturerte fokusert intervju virker å være den riktige måten for å besvare denne problemstillingen (Tjora, 2017, s. 126), samt fokusgruppeintervju for kandidatene ved ekspertsenteret (Tjora, 2017, s. 258). Tidligere studier som er gjort på dette feltet som er presentert tidligere i oppgaven peker på mange av de samme funnene som er beskrevet i resultatdelen. Dette er med på å forsterke troverdigheten av resultatet i denne studien.

#### 4.2.4 Datasamling

I denne studien stilte seks lærere og fire ansatte ved et ekspertcenter for fysisk aktiv læring til fokusgruppeintervju. I kvalitativ forskning må man intervju så mange informanter det trengs for å finne ut av det jeg trenger å vite (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 148). Flere av svarene i de forskjellige intervjuene var like. Det kan derfor tenkes at man har fått belyst hovedtemaene som lærere tenker på når det kommer til integrering av fysisk aktiv læring i basefag. Hvert intervju ble avsluttet med å oppsummere det informantene hadde sagt. Dette for å sikre at jeg hadde forstått informasjonen slik informantene ønsket å legge den fram. Det ble også spurt om det var noe mer de ønsket å legge til, et åpent spørsmål hvor informantene sto fritt til å si hva de ville.

Intervjuguiden ble laget basert tidligere studier og egne erfaringer. Intervjuguiden ble formet ut ifra problemstillingen; Hvilke erfaringer har lærere ved å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse? Fordi dette var semistrukturerte intervju, var ikke intervjuguiden helt fastsatt. Jeg snakket rundt hovedtemaer, som det var laget noen spørsmål til på forhånd. Jeg hadde også med oppvarmingsspørsmål for skape en trygghet ovenfor informanten, da spørsmålene ikke krevde så mye tenking (Tjora, 2017, s.146, 154). Utover dette spurte jeg videre om og snakket videre om informasjon som kom frem i intervjuene (Tjora, 2017, s. 113). Fordi temaet var avgrenset til læreres erfaring i undervisningen ved bruk av fysisk aktiv læring ble det benyttet fokusert intervju. Dette er hverken vanskelig eller et følsomt tema å snakke om. Tid er også et sensitivt tema i skolen og for lærere, derav kunne dette være et effektivt intervju til å svare på problemstillingen og økte sannsynligheten for rekruttering til studien (Tjora, 2017, s. 126).

Lærere som deltok i studien, hadde ved intervjudeltagelse gitt uttrykk for at de ikke hadde alt for mye tid til rådighet. Intervjuene var også gjennomført i arbeidstiden på ønske fra lærerne og de ansatte ved ekspertcenteret. Dette kunne gjenspeile varigheten på intervjuene. Det at jeg og informanter fra start av følte et tidspress kunne tenkes å være uheldig både for informanten som ikke tok seg tid til å tenke godt nok over spørsmålene, og meg som intervjuer som følte at jeg måtte være rask for å komme igjennom spørsmålene (Tjora, 2017, s. 113).

En annen grunn til at intervjuene var korte kan være at de var digitale (Tjora, 2017, s.170). Det første intervjuet var fysisk, varte 30 minutter og var det lengste. Inntrykket var at de

svarte kort og konsist på spørsmålene, jeg holdt meg også strengere til de planlagte spørsmålene (Tjora, 2017, s.170). Dette kunne gjenspeile at de digitale intervjuene var relativt korte.

Å gjennomføre intervjuene digitalt var ikke det mest optimale. Jeg mistet mye av den fysiske interaksjonen mellom meg og informanten og stemningen var ikke like avslappet som under de fysiske intervjuene (Tjora, 2017, s.118-119). Det var også noe utfordrende å gjennomføre fokusgruppeintervjuet, da man mistet den viktige interaksjonen som gruppe. Det kunne også være vanskelig å formidle at man lytter når man satt på et felles videointervju uten lyd når andre snakket. Samtidig ble spørsmålene jeg stilte godt besvart, og jeg satt igjen med mye informasjon jeg kunne bruke til å besvare problemstillingen i denne oppgaven. Det at jeg utvidet datainnsamlingen og inkludere informanter fra ekspertsenteret gjorde at jeg fikk flere erfaringer når det kom til fysisk aktiv læring knyttet til lærerne og mer datamateriale til å besvare studien.

Fokusgruppeintervjuet var det siste intervjuet jeg gjennomførte. Her hadde jeg opparbeidet meg mer erfaring ved bruk av digitale intervju, enn hva jeg hadde ved de første digitale intervjuene. Til tross for at man mistet den fysiske interaksjonen, følte jeg meg mer rutinert som intervjuer i dette intervjuet.

Noen informanter ble forstyrret av e-post og andre personer underveis i intervjuet. Det kan tenkes at disse faktorene hadde en påvirkning på tid og fokus. Det mest optimale hadde vært en intervjusituasjon uten slike distraksjoner (Tjora, 2017, s.118-119). Dette var dessverre ikke mulig å gjennomføre på grunn av pandemien. Allikevel er man takknemlig for informantene som stilte frivillig til intervju midt i en pandemi.

## 5.0 Konklusjon

Denne studien har undersøkt hvilke erfaringer lærere har med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse. Informantene fortalte om positive erfaringer knyttet til bruk av FAL. Erfaringene var bedre samhold, økt trivsel, mer variert undervisningsopplegg og flere muligheter til å nå frem til elevene sine med undervisningen. Å benytte FAL ga også lærerne en mer lystbetont arbeidshverdag og økte motivasjonen for undervisningen. Lærerne bestemte hvordan de ville legge opp undervisningen sin, men rammene rundt var avgjørende for hvordan og hvor mye de benyttet FAL. Tid, ressurser og omgivelser var faktorer som satte begrensninger for bruk av FAL. Resultatene kan bety at rammevilkårene må forbedres for at lærere skal kunne bruke denne metoden mer. FAL gir bedre forutsetninger for læring og klassemiljøet. FAL kan også øke det generelle aktivitetsnivået og dermed ha positiv effekt mot livsstilssykdommer. Intervjuene tyder på at FAL gir gode resultater både for læring, klassemiljø og økt fysisk aktivitet. Hva skal til for at lærere bruker dette mer? For å skaffe et bredere grunnlag for hvordan lærere erfarer bruken av FAL og hvordan de skal kunne bruke det mer, bør det gjøres flere kvalitative undersøkelser.

## 6.0 Referanser:

- Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021 Nasjonale resultater*. Oslo: OsloMet. Hentet Mai 10, 2022 fra [file:///C:/Users/Astrid%20Lunde%20Nilssen/Downloads/NOVA-rapport-8-21%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Astrid%20Lunde%20Nilssen/Downloads/NOVA-rapport-8-21%20(1).pdf)
- Daly-smith, A., Quarmby, T., Archbold, V., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G., Bartholomew, J., Singh, A., Tjomsland, H., Sherar, L., Chalkley, R., Routen, A., Shickle, D., Bringham, D., Barber, S., Sluijs, E., Fairclough, S. & McKenna, J. (2020, februar 7). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active School Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Hentet fra <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-0917-z>
- Dyrstad, S., Stråtveit, I., Thoresen, E., Leibinger, E. (2020, mai 26). Daglig fysisk aktivitet i ungdomsskolen: Elever og læreres erfaringer. *Norsk pedagogisk institutt*. Hentet juni 30, 2020 fra <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-2987-2020-02-02>
- Goswami, N., Troic, I., Fredriksen, M. & Fredriksen, P. (2021, Mai 10). The effect of physical activity intervention and nutritional habits on. *International Journal of Obesity*. Hentet mai 12, 2022 fra <https://www.nature.com/articles/s41366-021-00830-5.pdf>
- Kohl, H., Craig, C., Estelle, V., Inoue, S., Alkandari, R., Leetongin, G. & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Hentet juni 30, 2020 fra <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/69552/1/PIIS0140673612608988.pdf>
- Haug, E., Torsheim, T. & Samdal, O. (2008, Oktober 20). The characteristics of the outdoor school environment. *HEALTH EDUCATION RESEARCH*. Hentet mai 2, 2022 fra [https://watermark.silverchair.com/cyn050.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW\\_Ercy7Dm3ZL\\_9Cf3qfKAc485ysgAAAUyWggLiBgkqhkiG9w0BBwagggLTMiICzwIBADCCAsGCSqGSIb3DQEHAATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM62eyNYZKzF02dI\\_sAgEQgIICmSRCeGA8fL8c0At37sDaOgZCkPJ7IZnCmqP43ZC1SNtp7msN](https://watermark.silverchair.com/cyn050.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAUyWggLiBgkqhkiG9w0BBwagggLTMiICzwIBADCCAsGCSqGSIb3DQEHAATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM62eyNYZKzF02dI_sAgEQgIICmSRCeGA8fL8c0At37sDaOgZCkPJ7IZnCmqP43ZC1SNtp7msN)
- Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J. & Samdal, O. (2009, November 2). Local school policies increase physical activity. *Health Promotion International*. Hentet April 10, 2022 fra [https://watermark.silverchair.com/cyn050.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW\\_Ercy7Dm3ZL\\_9Cf3qfKAc485ysgAAAU8wggLrBgkqhkiG9w0BBwagggLcMIIC2AIBADCCAtEGCSqGSIb3DQEHAATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM7zCAAdAJDkkiJJKF6AgEQgIICotg4CmDBacF3c](https://watermark.silverchair.com/cyn050.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAU8wggLrBgkqhkiG9w0BBwagggLcMIIC2AIBADCCAtEGCSqGSIb3DQEHAATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM7zCAAdAJDkkiJJKF6AgEQgIICotg4CmDBacF3c)
- Heide, B. N. (2019, mai 15). Skolens ansvar for – og elevens rett til et trygt og godt læringsmiljø. *Utdanningsforskning*. Hentet Mai 5, 2022 fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2019/skolens-ansvar-for--og-elevens-rett-til-et-trygt-og-godt-laringsmiljo/>
- Helse og omsorgsdepartementet. (2020). *Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*. Helse - og omsorgsdepartementet. Hentet 03 10, 2022 fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>



- Helsedirektoratet. (2014). *Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet April 10, 2022 fra [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/\\_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e)
- Helsedirektoratet. (2018, Januar 26). *Prinsipper for tiltaksutforminger*. Hentet juni 30, 2020 fra Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/prinsipper-for-tiltaksutforming>
- Helsedirektoratet. (2020, juni 20). *Kommunen bør tilrettelegge for fysisk aktivitet i, og i tilknytning til, barnehager og skoler*. Hentet april 22, 2022 fra Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/fysisk-aktivitet-lokalt-folkehelsearbeid#kommunen-bor-tilrettelegge-for-fysisk-aktivitet-i-og-i-tilknytning-til-barnehager-og-skoler>
- Helsedirektoratet. (2022, mai 9). *Nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting - hvert eneste minutt teller*. Hentet mai 10, 2022 fra Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-rad-om-fysisk-aktivitet-og-stillesitting--hvert-eneste-minutt-teller>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S., Bratteteig, M., Dalhaug, E., Andersen, I., Andersen, O. & Kalle, E. (2019, Februar). *Norges idrettshøgskole*. Hentet mai 10, 2022 fra Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk: Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn: [https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3\\_rapport\\_final\\_27.02.19.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf)
- Kantomaa, M., Stamatakis, K., Kankaanoaa, A., Kaainen, M., Rodrigues, A., Taanila, A., Ahonen, T., Jarvelin, M & Tammelin, T. (2012, November 24). Physical activity and obesity mediate the association. *PNAS*. Hentet fra <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1214574110>
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Forlag.
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (2018, august 15). *Fysisk aktiv læring*. Hentet april 22, 22 fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet: <https://mhfa.no/laringsressurser/grunnskole/fysisk-aktivitet2/fysisk-aktiv-laring/>
- Norris, E., Steen, T., Direito, A. & Stamatakis, E. (2019). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Centre for Behaviour Change*.
- Ortega, FB., Ruiz, J.R., Castillo, M.J. & Sjøstrøm, M. (2007, Desember 4). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*. Hentet fra <https://www.nature.com/articles/0803774.pdf>

- Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. (u.d.).
- Resaland, G.K., Aadland, E., Moe, V.F., Aadland, K.N., Skrede, T., Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J.R., Kvalheim, O.M., Engelsrud, G., Andersen, L.B., Holme, I.M., Ommundsen, Y., Kriemler, S. . . . . & Mechelen, W. (2016, Oktober). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *ScienceDirect*. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516302626?via%3Dihub>
- Skille, E.Å., Vedøy, I.B & Skulberg, K.R (2020). *Folkehelse en tverrfaglig grunnbok* (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm.
- Sneck, S., Viholainen, H., Syvaaja, H., Hakonen, H., Poikkeus, A. & Tammeling, T. (2019). Effects of school-based physical activity on. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S., Kolle, E., Hansen, B., Bratteteig, M., Dalhaug, E., Andersen, L., Nystad, W., Ekelund, U. & Dalene K. (2021). Temporal trends in physical activity levels across more than a decade - a national physical activity surveillance system among Norwegian children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Hentet mai 11, 2022 fra <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-021-01120-z.pdf>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademiske.
- Utdanningsdirektoratet. (2022, 02 03). *Rett til fysisk aktivitet Udir-11-2009*. Hentet mai 15, 2022 fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/udir-11-2009-rett-til-fysisk-aktivitet>
- Utdanningsdirektoratet. (u.d.). *Folkehelse og livsmestring*. Hentet april 20, 2022 fra Udir: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K. (2017, august 25). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume*. Hentet april 12, 2022 fra <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0569-9>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. Hentet februar 2, 2022 fra <file:///C:/Users/Astrid%20Lunde%20Nilssen/Downloads/9789240015128-eng.pdf>
- Lerum, Ø., Bratholomew, J., McKay, H., Resaland, G. K., Tjomsland, H., Anderssen, S., Leirhaug, P., & Moe, V.F. (2019). Active Smarter Teachers: Primary school Teachers Perceptions and Maintenance of a School-Based Physical Activity Intervention. *American College of Sport Medicine*.

## 7.0 Vedlegg

### 7.1 Vedlegg 1: Infoskriv sendt ut til skolene

#### *Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1-4.klasse*

##### Kort informasjon om prosjektet:

Masterprosjektet er en kvalitativ studie med individuelle intervju. Hensikten er å få kunnskap om læreres erfaring ved å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen for 1.-4. klasse.

##### Hva innebærer deltagelsen for lærerne?

Deltagelse innebærer individuelle intervju gjort på skolen, eller via Zoom/teams. Hvert intervju vil ta ca. 30 min. Intervjuene planlegges å bli gjennomført fortløpende, før utgangen av januar 2020. Det er ønskelig å intervju rundt 12-15 lærere. Det vil bli tatt lydopptak av intervjuene.

Identifisering og rekruttering av aktuelle deltagere vil skje i samarbeid med skolene. Aktuelle deltagere vil få tilsendt informasjonsskriv om prosjektet, samt et samtykkeskjema som signeres om den ansatte ønsker å stille til intervju.

##### Hva skjer med informasjonen?

Alle personopplysninger behandles konfidensielt og i samsvar med personvernreglementet. Masterstudenten har taushetsplikt og deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i studiens resultater. Det vil også tydeliggjøres ovenfor lærere at de har taushetsplikt og navn på elever skal ikke komme frem i intervjuet. Lydopptak slettes etter transkribering av intervjuene.

Prosjektet er vurdert og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), referansnr:343828 Masterstudentens veileder er førstemanuensis Torunn Hatlen Nøst, ved NTNU i Trondheim.

##### Kontaktperson

Masterstudent Astrid Lunde Nilssen

Tlf: 907 16 118

E-post: [astrid\\_ln@hotmail.com](mailto:astrid_ln@hotmail.com)

##### Hovedveilederens navn og kontaktinformasjon

Veileder Torunn Hatlen Nøst, NTNU: Tlf: 73 41 25 34 E-post: [Torunn.h.nost@ntnu.no](mailto:Torunn.h.nost@ntnu.no)

Med Vennlig Hilsen

Astrid Lunde Nilssen

## 7.2 Vedlegg 2: Infoskriv sendt ut til ansatte ved ekspertsenteret

### *Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1-4.klasse*

#### Kort informasjon om prosjektet:

Masterprosjektet er en kvalitativ studie med individuelle intervju/fokusgruppeintervju. Hensikten er å få kunnskap om læreres erfaring ved å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen for 1.-4. klasse.

#### Hva innebærer deltagelsen for lærerne?

Deltagelse innebærer et fokusgruppeintervju via teams. Intervjuet vil ta ca. 1 time. Intervjuet blir planlagt å gjennomføres snarest. Det vil bli tatt lydopptak av intervjuene. Aktuelle deltagere vil få tilsendt informasjonsskriv om prosjektet, samt et samtykkeskjema som signerer om den ansatte ønsker å stille til intervju.

#### Hva skjer med informasjonen?

Alle personopplysninger behandles konfidensielt og i samsvar med personvernreglementet. Masterstudenten har taushetsplikt og deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i studiens resultater. Det vil også tydeliggjøres ovenfor ansatte ved ekspertsenter at de har taushetsplikt og navn på elever skal ikke komme frem i intervjuet. Lydopptak slettes etter transkribering av intervjuene.

Prosjektet er vurdert og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), referansenr:343828 Masterstudentens veileder er førstemanuensis Torunn Hatlen Nøst, ved NTNU i Trondheim.

#### Kontaktperson

Masterstudent Astrid Lunde Nilssen

Tlf: 907 16 118

E-post: [astrid\\_ln@hotmail.com](mailto:astrid_ln@hotmail.com)

#### Hovedveileders navn og kontaktinformasjon

Veileder Torunn Hatlen Nøst, NTNU:

Tlf: 73 41 25 34 E-post: [Torunn.h.nost@ntnu.no](mailto:Torunn.h.nost@ntnu.no)

## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### **En kvalitativ studie om læreres erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse**

Dette er en forespørsel til deg som er lærer ved 1-4.klasse, om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke læreres erfaring med å integrere fysisk aktivitet i fagene norsk, matematikk og engelsk

I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltagelse vil innebære for deg.

#### **Formål:**

Formålet med prosjektet er å undersøke læreres erfaringer med å integrere fysisk aktivitet i fag som matematikk, norsk og engelsk for elever ved 1.- 4.trinn.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU er ansvarlig for forskningsprosjektet. Studien er et masterprosjekt ved studieprogrammet master i folkehelse ved NTNU, Fakultet for medisin og helsevitenskap, og gjennomføres av masterstudent Astrid Lunde Nilssen. Veileder er førsteamanuensis Torunn Hatlen Nøst, NTNU.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du mottar denne forespørselen om å delta i dette studiet fordi du er ansatt som lærer på 1- 4. klasse i XX. Det er rektor ved skolen som har identifisert deg som aktuell deltager.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, vil dette innebære et individuelt intervju som vil ta ca. 30 min. Intervjuet vil gjennomføres på din arbeidsplass, eller digitalt hvis det er å foretrekke pga. smittevernsrestriksjoner.

Intervjuet vil handle om hvordan du opplever å tilrettelegge for elevers fysiske aktivitet i norsk, matematikk og engelsk i skolen. Det vil bli tatt lydopptak under intervjuene.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi grunn. Alle opplysningene om deg i prosjektet vil være anonymisert. Det vil ikke ha noen negativ effekt for deg om du ikke ønsker å delta, eller om du senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern - hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til det formålet vi har beskrevet i dette skrevet. Du vil ikke kunne bli gjenkjent i publikasjoner fra prosjektet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun personer knyttet til prosjektet som vil ha tilgang til dine opplysninger. Ditt navn og dine kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres innelåst på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Lydopptaket fra intervjuet vil bli lagret på en passord beskyttet og innelåst minnepenn.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter prosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes ca. 30. juni 2022. Lydopptak slettes etter transkribering og transkribert datamateriale slettes ved prosjektets sluttdato.

### **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 behandling av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket (343828).

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med Masterstudent Astrid Lunde Nilssen: Tlf: 90716118 E-post: [astridln@stud.ntnu.no](mailto:astridln@stud.ntnu.no)

Veileder Torunn Hatlen Nøst, NTNU: Tlf: 73 41 25 34 E-post: [Torunn.h.nost@ntnu.no](mailto:Torunn.h.nost@ntnu.no)

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS: Tlf: 55 58 21 17 E-post: [Personverntjenester@nsd.no](mailto:Personverntjenester@nsd.no)

Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, NTNU [Thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:Thomas.helgesen@ntnu.no)

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig (Veileder)

Masterstudent

## **SAMTYKKEERKLÆRING**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1.- 4. trinn» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

Å delta i et intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 30.06.2022.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### **En kvalitativ studie om læreres erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse**

Dette er en forespørsel til deg som er ansatt ved et ekspertsenter for fysisk aktiv læring om å være med i forskningsprosjektet læreres erfaring med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk. Formålet med prosjektet er å undersøke hvilke erfaringer lærere har med å integrerer fysisk aktivitet i fag som matematikk, norsk og engelsk ved 1.-4.klasse, samt intervju deg som jobber på ekspertsenteret for å få deres synsvinkel rundt dette.

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltagelse vil innebære for deg.

#### **Formål:**

Formålet med prosjektet er å undersøke læreres erfaringer med å integrere fysisk aktivitet i fag som matematikk, norsk og engelsk for elever ved 1.- 4.trinn.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU er ansvarlig for forskningsprosjektet. Studien er et masterprosjekt ved studieprogrammet master i folkehelse ved NTNU, Fakultet for medisin og helsevitenskap, og gjennomføres av masterstudent Astrid Lunde Nilssen. Veileder er førsteamanuensis Torunn Hatlen Nøst, NTNU.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du mottar denne forespørselen om å delta i dette studiet fordi du er ansatt ved et ekspertsenter

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, vil dette innebære et fokusgruppeintervju som tar ca. 1 time +-

Intervjuet vil handle om hvordan du opplever å tilrettelegge for elevers fysiske aktivitet i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse. Det vil bli tatt lydopptak under intervjuene.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi grunn. Alle opplysningene om deg i prosjektet vil være anonymisert. Det vil ikke ha noen negativ effekt for deg om du ikke ønsker å delta, eller om du senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern - hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til det formålet vi har beskrevet i dette skrivet. Du vil ikke kunne bli gjenkjent i publikasjoner fra prosjektet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun personer knyttet til prosjektet som vil ha tilgang til dine opplysninger. Ditt navn og dine kontaktopplysninger vil



bli erstattet med en kode som lagres innelåst på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Lydopptaket fra intervjuet vil bli lagret på en passordbeskyttet og innelåst minnepenn.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter prosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes ca. 30. juni 2022. Lydopptak slettes etter transkribering og transkribert datamateriale slettes ved prosjektets sluttdato.

### **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 behandling av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket (343828).

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med Masterstudent Astrid Lunde Nilssen: Tlf: 90716118 E-post: [astridln@stud.ntnu.no](mailto:astridln@stud.ntnu.no)

Veileder Torunn Hatlen Nøst, NTNU: Tlf: 73 41 25 34 E-post: [Torunn.h.nost@ntnu.no](mailto:Torunn.h.nost@ntnu.no)

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS: Tlf: 55 58 21 17 E-post: [Personverntjenester@nsd.no](mailto:Personverntjenester@nsd.no)

Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, NTNU [Thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:Thomas.helgesen@ntnu.no)

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig (Veileder)

Masterstudent

## **SAMTYKKEERKLÆRING**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1.- 4. trinn» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

Å delta i et intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 30.06.2022.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## INTERVJUGUIDE

### **En kvalitativ studie om læreres erfaringer med å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse**

Mål: Hvilke erfaringer har lærere ved å integrere fysisk aktiv læring i norsk, matematikk og engelsk ved 1.-4.klasse?

Intro:

Hei! Takk for at du tok deg tid til å delta i dette forskningsprosjektet. Intervjuet tar rundt en halvtimes tid + - . Mitt navn er Astrid og jeg tar en master i folkehelse ved NTNU. Intervjuet skal handle om erfaringene dine som lærer med å integrere fysisk aktivitet i norsk, matematikk og engelsk. Intervjuet vil bli tatt opp, og vil bli lagret på en sikker måte, som nevnt i samtykke og informasjonsbrevet. Du kan når som helst trekke deg fra intervjuet, både nå og i ettertid om du ikke ønsker å delta i prosjektet, uten å oppgi noen begrunnelse.

#### INNLEDENDE SPØRSMÅL

Først vil jeg bare spørre noen spørsmål om deg:

- Hvor gammel er du?
- Hvor lenge har du jobbet som lærer?
- Hvilken utdanning tok du?
- Hvilke fag underviser du i?
- Hvilket skoletrinn underviser du ved?
- 

#### HOVEDSPØRSMÅL:

- Hvilken erfaring har du med elevers fysiske aktivitetsnivå i skolehverdagen? Hvilken erfaring har du ved å integrere fysisk aktivitet i fag som norsk, matematikk og engelsk?
- Hva har du opplevd som vanskelig?
- Ser du noen fordeler ved å integrere fysisk aktivitet i disse fagene?
- Er det noen ulemper?
- Hvilket ansvar mener du at du som lærer har i forhold til elevers fysiske aktivitetsnivå?
- Hvor mye er det opp til den enkelte læreren å påvirke hvor mye fysisk aktivitet en skoleklasse skal ha i løpet av dagen?

Er det noe mer du ønsker å legge til?

Oppsummerer det vi har snakket om.

Takker for deltagelsen og at vedkommende tok seg tid.

## 7.6 Vedlegg 6: Intervjuguide ansatte ved ekspertsenteret

### INTERVJUGUIDE

#### **Ansatte ved ekspertsenter for fysisk aktiv læring**

Mål: Målet for intervjuet er å få en innsikt i hvilken erfaring ansatte ved ekspertsenteret har med å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen for 1.-4.klasse

Intro:

Hei! Takk for at du tok deg tid til å delta i dette forskningsprosjektet. Intervjuet tar rundt en time + -. Mitt navn er Astrid og jeg tar en master i folkehelse ved NTNU. Intervjuet skal handle om erfaringene dine som jobber ved ekspertsenteret har med å integrere fysisk aktivitet i skolehverdagen til 1.-4.klasse i fagene norsk, matematikk og engelsk. Intervjuet vil bli tatt opp, og vil bli lagret på en sikker måte, som nevnt i samtykke og informasjonsbrevet. Du kan når som helst trekke deg fra intervjuet, både nå og i ettertid om du ikke ønsker å delta i prosjektet, uten å oppgi noen begrunnelse.

Før vi starter, vil jeg minne om taushetsplikten. Det innebærer at identifiserende bakgrunnsopplysninger må utelates, som for eksempel alder, kjønn, navn på skole, diagnoser og eventuelle spesielle hendelser. Det er derfor viktig at vi også er forsiktig med å bruke eksempler under intervjuene.

#### INNLEDENDE SPØRSMÅL

Først vil jeg bare spørre noen spørsmål om deg:

- Hvor gammel er du?
- Hvor lenge har du jobbet på senteret?
- Hvilken utdanning har du?
- Hva jobber du med på senteret?

#### HOVEDSPØRSMÅL:

- Hvilken erfaring har du med elevers fysiske aktivitetsnivå i skolehverdagen?
- Hvilken erfaring har du ved å integrere fysisk aktivitet i fag som norsk, matematikk og engelsk?
- Hva tror du kan være utfordrende for lærere i forhold til å integrere fysisk aktivitet inn i norsk, matematikk og engelsk?
- Hva tror du kan være positivt for lærere ved å integrere fysisk aktivitet i norsk, matematikk og engelsk?
- Hvilket ansvar mener du at lærere har for barns fysiske aktivitetsnivå?
- Hva tror du skal til for at vi får en mer fysisk aktiv undervisning?
- Hva tenker du om dagens lærerplanmål?
- Hva tenker du om dagens lærerutdanning?
- Er det andre måter enn igjennom norsk, matematikk og engelsk kan lærere integrere mer fysisk aktivitet på skolen? Har du eksempler?
- Hvorfor velger dere å videreutdanne lærere i akkurat denne undervisningsformen?

Er det noe mer du ønsker å legge til?

Oppsummerer det vi har snakket om.

Takker for deltagelsen og at vedkommende tok seg tid.

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1.- 4. trinn

### Referansenummer

343828

### Registrert

16.09.2020 av Torunn Hatlen Nøst - torunn.h.nost@ntnu.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for medisin og helsevitenskap (MH) / Institutt for psykisk helse

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Torunn Hatlen Nøst, torunn.h.nost@ntnu.no, tlf: 73412534

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Astrid Lunde Nilssen, astridln@stud.ntnu.no, tlf: 90716118

### Prosjektperiode

01.09.2020 - 30.06.2022

### Status

23.09.2020 - Vurdert

## Vurdering (1)

---

### 23.09.2020 - 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 23.09.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke

på “Del prosjekt” i meldeskjemaet.

### 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](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 30.06.2022.

### 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.

Vi vil understreke at lærere har taushetsplikt, og det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkeltelever eller avsløre taushetsbelagt informasjon. Vi anbefaler at studenten er spesielt oppmerksom på at ikke bare navn, men også identifiserende bakgrunnsopplysninger må utelates, som for eksempel alder, kjønn, navn på skole, diagnoser og eventuelle spesielle hendelser. Vi forutsetter også at dere er forsiktig ved å bruke eksempler under intervjuene. Studenten og læreren har et felles ansvar for at det ikke kommer frem taushetsbelagte opplysninger under intervjuet. Vi anbefaler at studenten minner læreren om taushetsplikten før intervjuet startet.

### 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!

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

[Meldeskjema / Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1.- 4. trinn](#)  
/ Vurdering

# Vurdering

## Referansenummer

343828

## Prosjekttittel

Læreres erfaring med fysisk aktivitet integrert i skolehverdagen for 1.- 4. trinn

## Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for medisin og helsevitenskap (MH) / Institutt for psykisk helse

## Prosjektperiode

01.09.2020 - 30.06.2022

[Meldeskjema](#) 

## Dato

28.03.2022

## Type

Standard

## Kommentar

Personverntjenester har vurdert endringen registrert i meldeskjemaet.

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. Behandlingen kan fortsette.

### 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.

### DE REGISTRERTES RETTIGHETER



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

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

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

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss 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://www.nsd.no/personverntjenester/fulle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

