

Rapport:

Kartlegging av forskning og evaluering

Innføring av 76 timer fysisk aktivitet på 5.-7. trinn.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Inndalsveien 22b, 5063 Bergen
Postboks 7030, NO-5020 Bergen
+47 55 58 71 50
post@mhfa.no

Rapport 2/2016

Publisert Juni 2016

Tittel: Kartlegging av forskning og evaluering
- Innføring av 76 timer fysisk aktivitet på 5.-7.trinn

Ansvarlig for rapporten

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved:
Hanna Flækøy Skjåkødegård,
Hege Eikeland Tjomsland,
Ann-Helen Odberg,
Ingrid Leversen,
Gudbjørg Øen.

mhfa.no



Nasjonalt senter for mat,
helse og fysisk aktivitet

Innhold

Sammendrag	5
1. Innledning.....	6
2 Bakgrunn	6
2.1 Begrepsavklaring	7
3. Metode.....	8
3.1 Systematisk litteratursøk.....	8
3.2 Avansert søk i norske databaser.....	8
3.3 «Browsing» i publikasjoner (håndstøk)	9
3.4 Kontakt med kontaktpersoner i Nettverk for fysisk aktivitet	9
3.5 Figur 1. Flytskjema for litteraturinnhenting.....	11
4. Resultat	12
4.1 Presentasjon av ulike prosjekter	12
4.1.1 Prosjekt 1	12
4.1.2 Prosjekt 2	14
4.1.3 Prosjekt 3	14
4.1.4 Prosjekt 4	15
4.1.5 Prosjekt 5	17
4.1.6 Prosjekt 6	17
4.1.7 Prosjekt 7	18
4.1.8 Prosjekt 8	19
4.2 Sammendrag av resultat.....	19
4.2.1 Kompetanse	19
4.2.2 Organisering/evaluering.....	20
4.2.3 Innhold i FYSAK-timene	20
4.2.4 Effekt på aktivitetsnivået til elevene	20

4.2.5 Trivsel	21
5. Diskusjon.....	21
5.1 Styrker og svakheter	23
6. Vurdering.....	23
Referanseliste.....	25
Vedlegg A.....	27
Vedlegg B.....	30
Vedlegg C.....	34
Vedlegg D.....	36
Vedlegg E.....	39
Vedlegg F.....	40
Vedlegg G.....	42

Sammendrag

Innledning

Hensikten med denne rapporten var å lage en oversikt over forskning og evalueringer som har sett nærmere på hvordan den politiske satsningen med innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på 5.-7.trinn fungerer i skolene.

Bakgrunn

Bakgrunn for oppdraget er at det 1.august 2009 ble vedtatt en forskriftsbestemmelse om fysisk aktivitet i grunnskoleopplæringen som ga elevene på 5.-7.trinn rett til 76 timer fysisk aktivitet (FYSAK) utenom kroppsøvfaget. Timene med fysisk aktivitet skulle være fordelt utover de tre skoleårene. Kunnskapsdepartementet oppnevnte en rådgivningsgruppe for fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen som kom med faglige anbefalinger om fysisk aktivitet i grunnskolen. I etterkant ble det utarbeidet syv minimumskrav til skoleeier for gjennomføring av FYSAK. Disse ble formulert i et rundskriv fra Utdanningsdirektoratet.

Metode

Systematisk litteratursøk i internasjonale fagdatabaser, avansert søk i norske databaser, «browsing» i publikasjoner (håndsrøk), epost til Nettverk for fysisk aktivitet og kontakt med fagpersoner innenfor ulike forskningsmiljøer ved norske høgskoler og universitet ble benyttet som metode for litteraturinnhenting.

Resultat

Totalt åtte ulike prosjekter som omhandler innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på mellomtrinnet ble identifisert. Seks av prosjektene er forsknings- og utviklingsprosjekt. To av prosjektene er studentoppgaver i form av en bacheloroppgave og en masteroppgave. Syv av åtte prosjekter er ferdigstilte.

Funnene fra de syv ferdigstilte prosjektene er delt inn i fem kategorier; kompetanse, organisering/evaluering, innhold i FYSAK-timene, effekt på aktivitetsnivået til elevene og trivsel. I prosjektene rapporteres det om utstrakt bruk av ikke-pedagogisk personell i FYSAK-timene. FYSAK-timene er i hovedsak timeplanfestet. Det er liten variasjon i aktivitetsspekteret i timene, og ballaktiviteter i en eller annen form er de mest benyttede aktivitetene uavhengig av årstid. Det er stor variasjon innad i elevgruppene når det kommer til aktivitetsnivå i FYSAK-timene, det rapporteres om utfordringer med å få inaktive elever med i timene og man ser et høyere gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 5. trinn enn på 7. trinn.

Vurdering av funnene

Det som er særlig framtrepende i prosjektene er den utstrakte bruken av ikke-pedagogisk personell i FYSAK-timene. Dette ser ut til å gå på bekostning av skolens evne til å oppfylle flere av minimumskravene som er satt for FYSAK.

Anbefalingene fra rådgivningsgruppen for fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen, som ble lagt fram i 2009, viser at det er behov for kompetansehevingstiltak i skole og i utdanning. Basert på funnene i denne rapporten, vurderes det som viktig å se på hvilke tiltak som kan iverksettes for å styrke skolens forutsetning for å oppfylle minimumskravene.

Da det er usikkerhet rundt den metodiske kvaliteten til forskningsprosjektene er det vanskelig å si noe sikkert om hva som fungerer bra og hva som fungerer mindre bra med innføringen av FYSAK. Det trengs derfor grundig evaluering av implementeringen av FYSAK på mellomtrinnet for å få sikrere svar på hvordan dette fungerer i skolene.

1. Innledning

Denne rapporten er utarbeidet av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet. Hensikten med rapporten er å lage en oversikt over forskning og evalueringer som har sett nærmere på hvordan den politiske satsningen med innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på 5.-7.trinn fungerer i skolene.

2 Bakgrunn

Regjeringens «Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 – sammen for fysisk aktivitet» (1) representerte en nasjonal mobilisering for bedre helse i befolkningen. Et av tiltakene i kjølevannet av denne handlingsplanen var innføringen av ekstra fysisk aktivitet på mellomtrinnet (5.-7.trinn) i grunnskolen.

I 2009 oppnevnte regjeringen en rådgivningsgruppe for fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen (2, 3). Rådgivningsgruppen skulle gi faglige råd om hvordan fysisk aktivitet i skolen og kroppsøvingsfaget kunne forbedres og utvikles. Utgangspunktet for oppdraget tildelt rådgivningsgruppen var regjeringens forslag om to ekstra timer med fysisk aktivitet i grunnskolen. Dette forslaget dannet grunnlaget for innføringen av 76 timer ekstra fysisk aktivitet på mellomtrinnet. Rådgivningsgruppen leverte sine anbefalinger og synspunkter til Kunnskapsdepartementet ved statsråd Bård Vegard Solhjell (2). I skrevet «*Faglige råd om utvikling av fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen*» (2) anbefaler rådgivningsgruppen følgende råd for å forbedre kroppsøving og fysisk aktivitet i grunnskolen:

- Fysisk aktivitet gjennom de to ekstra timene som innføres fra høsten 2009, må tilrettelegges og ledes av kvalifisert personale. Det anbefales at hver skole eller kommune, alt etter størrelsen, har minst én person med både pedagogisk kompetanse og kompetanse på kroppsøving/fysisk aktivitet til å planlegge året med fysisk aktivitet
- Det bør satses på videreutdanning av lærere i kroppsøving og jevnlig etterutdanningstilbud til alle som har ansvar for å tilrettelegge fysisk aktivitet i skolen.
- Fysisk aktivitet må være en del av en utvidet skoledag
- Fysisk aktivitet må i større grad inn som metode for læring innenfor flere fag
- Kunnskap om fysisk aktivitet og bruk av fysisk aktivitet som metode i flere fag, må bli et sentralt område i det nye og utvidede faget "Pedagogikk og elevkunnskap" i lærerutdanningen
- Kroppsøvingsfaget bør styrkes på både barnetrinnet og ungdomstrinnet. Antall kroppsøvingstimer må økes og lærere som underviser i kroppsøving må vanligvis ha minimum 30 studiepoeng utdanning i faget
- Idé- og ressursbanken for fysisk aktivitet må være inspirerende, gjøres kjent og lett tilgjengelig for personalet som skal tilrettelegge og lede den fysiske aktiviteten i skolen. Den må jevnlig oppgraderes og fornyes
- Det er viktig å lytte til ansvarlige skoleledere med hensyn til hva som kvalitetsmessig, sikkerhetsmessig og realistisk lar seg gjennomføre for å skape et godt tilbud for de elevene det er viktigst å nå
- Satsinga på fysisk aktivitet må evalueres

Med hjemmel i opplæringsloven § 2-3 tredje ledd ble det 1. august 2009 vedtatt en forskriftsbestemmelse om fysisk aktivitet i grunnskoleopplæringen (forskrift til opplæringsloven § 1-1a om rett til fysisk aktivitet) (4):

«Elevar på 5.-7-trinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsøvingfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5.-7.trinn, jf.fag- og timefordelinga.» (5)

Innføringen innebar at barnetrinnet i grunnskolen ble utvidet med 76 årstimer og fra skoleåret 2009/2010 fikk 5.-7.-trinn rett til 76 timer ekstra fysisk aktivitet fordelt på de tre skoleårene (4). Dette tilsvarer i praksis 40 minutter fysisk aktivitet per skoleuke per år.

I følge rundskrivet fra Utdanningsdirektoratet vedrørende §1-1a rett til fysisk aktivitet var formålet med forskriftsendringene å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene (4). Skoleeier står i utgangspunktet fritt til å bestemme hvordan de 76 timene skal legges opp. Syv minimumskrav ble imidlertid lagt for innhold og gjennomføring av FYSAK som alle skoler må oppfylle (4). De syv minimumskravene er som følger:

1. Aktiviteten skal være fysisk og psykisk helsefremmende
2. Aktiviteten skal gi elevene glede og mestringsfølelse
3. Aktiviteten skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene
4. Det skal legges til rette for ulike aktiviteter som gir en variert skoledag
5. Aktivitetene skal være jevnlige
6. Alle elever skal gis mulighet til å delta uansett funksjonsevne eller andre forutsetninger
7. Aktiviteten skal fremme sosial kompetanse

Det påpekes fra Utdanningsdirektoratet at de 76 timene med fysisk aktivitet ikke er opplæring i fag og det er ikke fastsatt kompetansemål for aktiviteten i Læreplanverket for Kunnskapsløftet. Av den grunn foreligger det ikke krav om bruk av undervisningspersonell, og det er skoleeier selv som skal avgjøre hvilken kompetanse som skal kreves for å lede aktiviteten. Skolene kan ikke samle opp tiden til fysisk aktivitet for å arrangere for eksempel idrettsdager, skidager eller lignende. Øktene kan heller ikke deles opp i så små økter at de ikke er egnet til å nå sitt formål. Det nevnes at økter på 10 minutter per dag ville være u hensiktsmessige (4).

2.1 Begrepsavklaring

Forkortelsen FYSAK vil bli benyttet om de 76 timene fysisk aktivitet innført på mellomtrinnet i denne rapporten.

3. Metode

I denne rapporten er litteratur innhentet ved systematiske litteratursøk i internasjonale fagdatabaser, avanserte søk i norske databaser og «browsing» i publikasjoner (håndstøk). Det ble også innhentet informasjon og litteratur via fagpersoner innenfor ulike forskningsmiljøer ved norske høyskoler og universiteter. Gjennom en slik bred søketilnærming øker muligheten for å identifisere flest mulig studier og prosjekt med relevans for oversikten.

3.1 Systematisk litteratursøk

Metodisk prosedyre for å gjennomføre et systematisk litteratursøk er hentet fra «Research Methodology in the Medical and Biological Sciences» (6). Det systematiske litteratursøket ble gjennomført i tre elektroniske fagdatabaser, henholdsvis Pubmed, SveMed+ og Eric. Søket er gjennomført i to databaser innenfor helsefag, Pubmed og SveMed+, da forskning på fysisk aktivitet i skolen i stor grad publiseres i tidsskrifter innenfor fagene folkehelse og medisin. Pubmed er en internasjonal fagdatabase med referanser til tidsskriftsartikler fra omtrent 4800 tidsskrifter innen medisin og helsefag, mens SveMed+ er en nordisk artikkelbase for helsefag med referanser fra 170 nordiske tidsskrifter, hvorav 27 er norske. Videre er det gjennomført søk i Eric som er en den største internasjonal fagdatabase med over 1,5 millioner referanser innenfor pedagogisk litteratur og ressurser (7).

Siste søk i fagdatabasene ble gjennomført i mai 2016, fra Pubmed gis det kontinuerlig varslings per e-post om nye publikasjoner innenfor søkestrengen. Vedlegg A viser prosedyren for det systematiske litteratursøket samt den endelige søkestrengen som ble benyttet.

I det systematiske litteratursøket ble det ikke identifisert noen publikasjoner av relevans for oversikten.

3.2 Avansert søk i norske databaser

Innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på mellomtrinnet er et særnorsk tiltak og av den grunn er det valgt å gjennomføre avanserte søk i norske databaser som supplement til søk i internasjonale- og nordiske fagdatabaser.

Søkene ble gjennomført i henholdsvis CRISStin - *Current research information system in Norway*, Nora – *Norwegian Open Research Archives*, Oria og Norart- *Norske og nordiske tidsskriftsartikler*.

CRISStin er et samarbeidstiltak underlagt Kunnskapsdepartementet som tilbyr et felles system for registrering og rapportering av forskningsaktiviteter for institusjoner i helsesektoren, instituttsektoren og universitets- og høyskolesektoren. Ansatte i alle tre sektorene skal rapportere forskning og pågående prosjekter i CRISStin-basen (7).

Nora er det åpne forskningsarkivet i Norge. Denne databasen inneholder artikler, studentoppgaver og andre publikasjoner som produseres ved norske universiteter, høyskoler, forskningsinstitutter og forvaltningsinstitusjoner (7).

Oria er en felles portal til det samlede materialet som finnes ved de fleste norske fag- og forskningsbibliotek (7).

Norart er Nasjonalbibliotekets database for norske og nordiske tidsskriftsartikler. Norart inneholder referanser til cirka 460 norske og nordiske tidsskrifter og årbøker (7).

Gjennom avanserte søk i de norske databasene ble det identifisert ti publikasjoner av relevans for oversikten. Kryssjekk av disse endte opp med fire relevante prosjekt som er inkludert i oversikten.

3.3 «Browsing» i publikasjoner (hånd søk)

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet kjenner til at førsteamanuensis Inger-Åshild By, Norges Idrettshøgskole (NIH) er en sentral person innenfor forskning på fysisk aktivitet i skolen i Norge, av den grunn ble Inger-Åshild By kontaktet og søk etter publikasjoner fra relevante forskere ble gjennomført etter tips fra henne.

Inger Åshild By, er sammen med professor Ingunn Fjørtoft ved Høgskolen i Telemark, leder av Nettverk for fysisk aktivitet som er en del av Utdanningsdirektoratets Nettverk for kompetanseutvikling (8). Høgskoler og universitet som gir utdanning i kroppsøving er medlemmer i nettverket. I følge Inger Åshild By lyste Nettverk for fysisk aktivitet i oktober 2009 ut prosjektmidler til prosjekter om fysisk aktivitet i skolen. Følgende ble skrevet i utlysningsteksten (vedlegg G):

«Vi oppfordrer høgskoler og universitet til å ta initiativ til skoler og tilby for eksempel:

- *Veiledning til skoler som skal starte opp eller nettopp har startet opp med 2 uketimer fysisk aktivitet på mellomtrinnet, 5-7.trinn (ifølge Forskriften)*
- *Prosjekt i samarbeid med skoler hvor høgskolene/universitetene er pådrivere, gjerne som studentprosjekt*
- *Evaluering av pågående/ oppstartede prosjekt med fysisk aktivitet i skolen*

Nettverk for fysisk aktivitet kan støtte slike tiltak med 5000 – 50 000 per prosjekt. Det forventes at prosjekter som støttes av nettverket presenteres på en nettverkskonferanse til våren ».

Med bakgrunn i denne utlysningen ble det utdelt midler til åtte prosjekt ved syv høgskoler og universiteter i Norge i: Høgskolen i Bergen (to ulike prosjekt), Universitetet i Agder, Høgskolen i Finnmark, Høgskolen i Sør-Trøndelag, Høgskolen i Telemark, Universitet i Stavanger og Høgskolen i Hedmark. Fem av de åtte prosjektene som fikk støtte gikk direkte på innføring av FYSAK på mellomtrinnet. Disse prosjektene vil bli nærmere beskrevet i resultatdelen av rapporten.

3.4 Kontakt med kontaktpersoner i Nettverk for fysisk aktivitet

Det ble videre sendt ut epost til kontaktpersoner for Nettverk for fysisk aktivitet ved 21 høgskoler og universiteter i Norge:

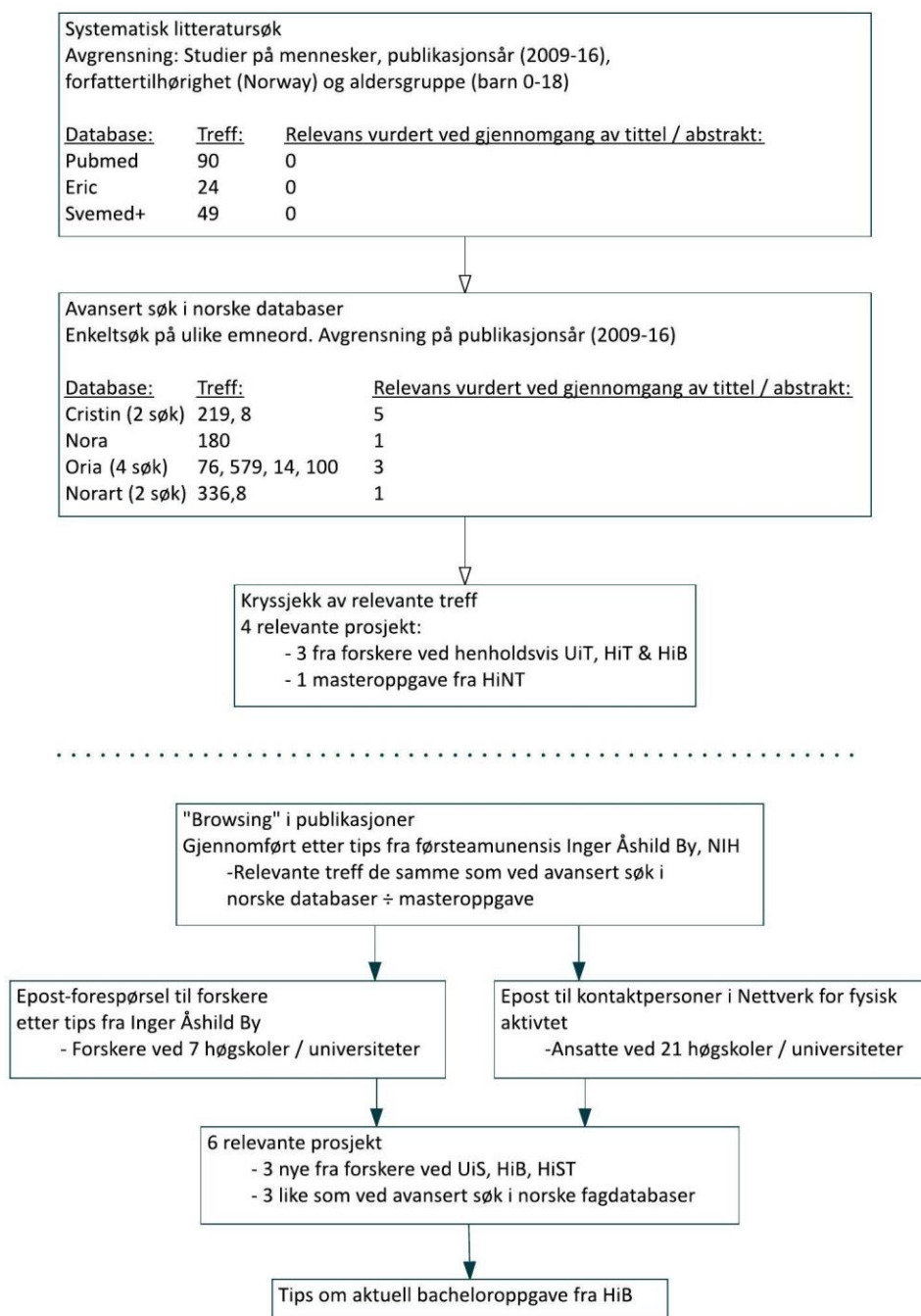
- Høgskolen i Bergen
- Høgskolen i Bodø
- Høgskolen i Bodø
- Høgskolen i Finnmark
- Høgskolen i Hedmark
- Høgskolen i Narvik

- Høgskolen i Nesna
- Høgskolen i Nord-Trøndelag
- Høgskolen i Oslo
- Høgskolen i Sør-Trøndelag
- Høgskolen i Telemark
- Høgskolen i Vestfold
- Høgskolen i Østfold,
- Høgskolen i Sogn og Fjordane
- Høgskolen i Volda
- Høgskolen Stord/Haugesund
- Norges Idrettshøgskole
- Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet - NTNU
- Samisk høgskole
- Universitetet i Agder
- Universitetet i Stavanger
- Universitetet i Tromsø

Listen over kontaktpersoner i Nettverk for fysisk aktivitet ble hentet fra Norges Idrettshøgskole sine hjemmesider (8).

I 3.5 følger et todelt flytskjema. Del 1 viser forløp for datainnsamlingen fra internasjonale og nordisk fagdatabaser. Del 2 viser forløp for datainnsamling basert på «browsing» i publikasjoner og kontakt med relevante personer innenfor området fysisk aktivitet i skolen.

3.5 Figur 1. Flytskjema for litteraturreinhenting



4. Resultat

4.1 Presentasjon av ulike prosjekter

Det ble gjennom litteraturrevisjonen identifisert totalt åtte ulike prosjekter som omhandler innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på mellomtrinnet. Seks av prosjektene er forsknings- og utviklingsprosjekt (FOU-prosjekt), og fem av disse fikk i 2009 tildelt midler fra Nettverk for fysisk aktivitet.

Disse åtte prosjektene er:

1. Prosjekt 1 er et FOU-prosjekt fra Universitetet i Stavanger
2. Prosjekt 2 er et FOU-prosjekt fra Universitetet i Tromsø
3. Prosjekt 3 er et FOU-prosjekt fra Høgskolen i Bergen
4. Prosjekt 4 er en studentoppgave (bacheloroppgave) fra Høgskolen i Bergen
5. Prosjekt 5 er et FOU-prosjekt fra Høgskolen i Sør-Trøndelag
6. Prosjekt 6 er en studentoppgave (masteroppgave) fra Høgskolen i Nord-Trøndelag
7. Prosjekt 7 er et FOU-prosjekt fra Høgskolen i Telemark
8. Prosjekt 8 er et FOU-prosjekt fra Høgskolen i Bergen

Nedenfor følger resultatene fra de åtte prosjektene. Prosjektene presenteres med følgende innhold:

- Navn på forsker/forskertilhørighet
- Problemstilling
- Metode
- Relevante resultat
- Konklusjon når tilgjengelig og hvorvidt resultatene er publisert

Det bemerkes at informasjonen om prosjektene i hovedsak er basert på muntlig og skriftlig korrespondanse med forfatterne, samt gjennomgang av PowerPoint-presentasjoner utviklet av prosjektansvarlige. Det foreligger ikke rapporter eller vitenskapelige artikler på prosjektene. Dette medfører at presentasjonen av prosjektene er noe mangelfull.

4.1.1 Prosjekt 1

Informasjonen om prosjekt 1 er tilegnet gjennom korrespondanse med førstelektor Gro Næsheim-Bjørkvik ved Universitetet i Stavanger. Vedlegg C viser PowerPoint-presentasjon av prosjektet.

Forsker/forskertilhørighet: Gro Næsheim-Bjørkvik, Førstelektor ved Universitet i Stavanger.

Problemstilling: I hvilken grad har daglig fysisk aktivitet i skolen betydning for elevenes generelle aktivitetsnivå? I hvilken grad innfrir barn på 6.trinn i Stavangerområdet Helsedirektoratets anbefalinger om minimum 60 minutter moderat til hard aktivitet hver dag? Hvor høy er aktiviteten i den ekstra timen med fysisk aktivitet, og i hvilken grad blir alle elevene aktivisert?

Metode: Objektivt mål av aktivitetsnivå ved bruk av MTI akselerometer (hoftebåret akselerometer). I tillegg ble det benyttet et enkelt skjema for selvrapportering av fysisk aktivitet som barna fylte ut. Det ble også gjennomført intervju med de ansvarlige for organiseringen av den obligatoriske fysiske aktiviteten.

75 barn fra 6.trinn ved fire skoler i Stavangerområdet deltok i prosjektet som ble gjennomført våren 2011. Det ble gjort registrering av fysisk aktivitet i syv påfølgende dager. Minimum bæretid av akselerometeret for å få sitt aktivitetsnivå vurdert var åtte timer per dag i tre av syv dager, grunnet dette kravet var det data fra 58 av 75 barn som ble inkludert i analysene.

Relevante resultat:

Organisering av FYSAK-timene:

Skole A: 45 minutt pr uke på hvert trinn. Ansvarlig for alle timene er en assistent med fotballerfaring, men uten pedagogisk- eller idrettsutdanning. Aktivitetene er leker og ballspill. Det er "typisk at noen jenter står og ser på".

Skole B: 60 minutter hver skoledag. Det er vakter som er ute sammen med barna, men ingen som instruerer/organiserer. Bod med utstyr som elevene kan låne fra. Aktivitetene er fotball, volleyball, basketball, dans eller fri lek.

Skole C: 5. og 7.trinn har 45 minutter hver uke sammen. 6.trinn annenhver uke. Assistent med fotballerfaring har ansvaret. Aktivitetene er mest ballspill.

Skole D: 45 min per uke på hvert trinn (5-7).
Klasselærer er ansvarlig, og aktivitetene er lek/ballspill.

Den ekstra timen med fysisk aktivitet ved de fire skolene ser ikke ut til å øke aktivitetsnivået nevneverdig på generelt grunnlag. Det ser i tillegg ut til å være store forskjeller i utbyttet i form av tid i moderat til høyt aktivitetsnivå (3,8 minutter mot 25,7 minutter). Disse dataene vurderes av forsker som utfordrende i et pedagogisk perspektiv.

Publisert: Nei, muntlig framlegg av prosjektet ved Kroppsøvingskonferansen, NIH 2013. Prosjektet ble tildelt støtte av Nettverk for fysisk aktivitet i 2009.

Tabell 1: Tabellen viser aktivitet i moderat til høyt aktivitetsnivå (MVPA) i FYSAK-timene. Resultater fra tre skoler.

Skole	N	Gj.snitt min.	Spredning	Minimum	Maksimum
A	15	15,3	16,2	8,5	24,7
B	16	16,0	20,5	5,2	25,7
D	10	8,9	8,2	3,8	12,2

4.1.2 Prosjekt 2

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med universitetslektor Karin Helene Danielsen, ved Universitetet i Tromsø. Vedlegg D viser PowerPoint presentasjon av prosjektet.

Forsker/forsker tilhørighet: Karin Helene Danielsen, universitetslektor ved Universitetet i Tromsø.

Problemstilling: Rett til fysisk aktivitet i Tromsø Kommune: Evaluering av implementeringen av FYSAK.

Metode: Samtlige skoler på barnetrinnet i Tromsø kommune ble kontaktet i løpet av våren 2010 og 2011. Vår 2010 ble det gjennomført intervju med åtte tilfeldig utvalgte rektorer fra disse skolene samt sendt ut spørreskjema til 28 barne- og kombinertskoler.

Svarprosenten på undersøkelsen var 71 prosent. Våren 2011 ble det sendt ut spørreskjemaer til 61 assistenter og lærere som hadde ansvaret for gjennomføringen av FYSAK-øktene på sin skole. Svarprosenten var på individnivå 26 prosent, men på skolenivå var den på 50 prosent siden noen assistenter og lærere arbeidet ved flere skoler.

Relevante resultat: Våren 2010 var det en skole som ikke hadde timeplanfestet FYSAK-timene, men et år etter hadde alle skolene dette på plass. Det er lite variasjon i aktivitetsspekteret i timene. Ballaktiviteter er de mest benyttede aktivitetene uavhengig av årstid, deretter kommer stafetter. FYSAK-timene blir på de fleste skolene organisert av ikke-pedagogisk personale og lærere uten formell kompetanse innenfor fysisk aktivitet/kroppsøving.

Tid til planlegging og evaluering blir ikke prioritert, og aktivitetene blir i mange tilfeller svært tilfeldig etter størrelse på gruppen, tilgjengelige fasiliteter og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen. Skolens fasiliteter ble rapportert som et hinder for organiseringen, og skolegården ble oftest anvendt. 15 av 16 skoler lot aldri elevene skifte i forbindelse med FYSAK-øktene. I spørreskjemaet vår 2011 ble respondentene spurt om hva det var viktig at elevene fikk oppleve gjennom den fysiske aktiviteten. 94 prosent mente at mestring var viktig, 88 prosent mente at glede var viktig, mens 69 prosent mente at variasjon i aktivitetstilbudet var viktig. Videre oppgir 65 prosent av respondentene våren 2011 at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes fysiske helse, mens 47 prosent oppgir at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes psykiske helse.

Publisert: Ingen vitenskapelige artikler. Har skrevet kronikk (9) og artikkel (10) basert på funnene, samt presentert dem muntlig på Kroppsøvingskonferansen, NIH 2013.

4.1.3 Prosjekt 3

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med høgskolelektor Torunn Herfindal ved Høgskolen i Bergen. Vedlegg E viser abstrakt av prosjektet benyttet ved konferanser.

Forsker/forsker tilhørighet: Torunn Herfindal, høgskolelektor, Høgskolen i Bergen

Problemstilling: Hensikten med prosjektet var å kartlegge den didaktiske praksisen knyttet til FYSAK-timene på 5.-7.trinn. Spørsmålene som søkes besvart er hvorvidt timene er i tråd med retningslinjene for FYSAK, samt hvordan øktene er organisert, og hvem som planlegger og leder timene og innholdet i timene.

Metode: Questbackundersøkelse (elektronisk spørreskjema) ble sendt ut til alle grunnskolene i Bergen kommune våren 2011. 153 ansatte ved grunnskoler i Bergen kommune responderte på spørreundersøkelsen.

Relevante resultat: Planlegging av FYSAK er i hovedsak gjennomført av allmennlærere og/eller kroppsøvingslærere. Når det gjelder gjennomføring av timene er assistenter ved skolene i større grad involvert. De fleste respondentene rapporterer at FYSAK-timene er organisert som egne timer. 65 prosent rapporterer at det ble gjennomført planlegging i forkant av timene. 15 prosent rapporterte at elever som normalt ikke er fysisk aktive var mer aktive i FYSAK-timene.

Konklusjon: Hovedutfordringer ser ut til å være tidspunkt for gjennomføring av FYSAK-timene. Det ser ut til at skolene har løst organiseringen av FYSAK-timene på ulike måter. Organiseringen ser dels ut til å være i overensstemmelse med retningslinjene og til dels å være i konflikt med dem.

Publisert: Nei. Muntlig konferansebidrag ved Nordpluss-Idrott Conference 2013, FOU konferanse Høgskolen i Bergen 2013, Nettverk for fysisk aktivitet 2010. Prosjektet ble til delt støtte av Nettverk for fysisk aktivitet i 2009.

4.1.4 Prosjekt 4

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med høgskolelektor Torunn Herfindal ved Høgskolen i Bergen og tidligere bachelorstudent i Folkehelsearbeid ved Høgskolen i Bergen, Marianne Vaage.

Forsker/forskertilhørighet: Bacheloroppgave våren 2013 ved Marianne Vaage, bachelor i Folkehelsearbeid ved Høgskolen i Bergen. Veileder var høgskolelektor Torunn Herfindal.

Problemstilling: Hvordan er forskrift til opplæringsloven om mer fysisk aktivitet på 5.-7.trinn fulgt opp i praksis på et utvalg skoler i Bergensområdet? Hvordan blir retningslinjene oppfylt hos de ulike skolene? Hvordan fungerer fysisk aktivitetstimene for skolene? Hvilke utfordringer er knyttet til fysisk aktivitetstimene?

Metode: Intervju med ansatte ved syv tilfeldige skoler i Bergensområdet våren 2013. Intervjuobjektene var henholdsvis to rektorer, to lærere og tre assistenter. De syv intervjuobjektene var alle ansatte ved ulike skoler.

Relevante resultat

Tidsbruk til FYSAK: To av syv skoler benyttet trivselslederprogrammet. Her er elevene selv leder for aktivitetene, mens læreren/assistenten fungerer som tilsynsperson. Aktiviteten ved disse to skolene foregår i skolens friminutt. Det kommer ikke fram i intervjuene om friminuttene er utvidet for denne aktiviteten.

Fire av syv skoler har egne timer for FYSAK, og følgende organisering er valgt:

Skole A har valgt å utvide skoledagen med 20 minutter, fra klokken 08.10 – 08.30, x 2 per uke for alle elevene i 5.-7.trinn.

Skole B har en egen FYSAK-økt på 20 minutter, før storefri (tidspunkt er ikke nærmere spesifisert), x 1 per uke for alle elevene i 5.-7.trinn.

Skole C har egne timer for FYSAK-økt på 20 minutter x 1 per uke samt at de benytter trivselslederprogrammet og felles arrangement som skidag og aktivitetsdager som supplement for å øke antall FYSAK-økter.

Skole D har en egen FYSAK-økt på 20 minutter x 2 per uke, den ene økten er fra klokken 12.15-12.35 og den andre er 20 minutter før en kroppsøvingstime.

Det rapporteres ikke om tidsbruk for en av de syv skolene.

Planlegging og gjennomføring: Planleggingen blir gjennomført som følger på de syv skolene:

- Av elever (to skoler)
- Av lærere (to skoler)
- Av assistenter (to skoler)
- Av faglært innenfor idrett (en skole)

Ansvar for gjennomføringen og ledelse av timene er som følger på de syv skolene:

- Av elever selv (tre skoler - to av disse benytter trivselslederprogrammet)
- Av assistenter (to skoler)
- Av kontaktlærer til hver av klassene (en skole)
- Av faglært innenfor idrett (en skole)

Hos fem av syv skoler har det vært utfordringer knyttet til organiseringen av timene, følgende nevnes som problematisk: plassering av øktene med tanke på timeplaner, skolebuss og tilgjengelige fasiliteter.

Alle skolene rapporterer at FYSAK-øktene er for korte, dette gjør at man velger aktiviteter som er raske å få i gang – noe som igjen går på bekostning av variasjonen i øktene. På seks av syv skoler foregår øktene klassevis, mens en av skolene har felles økt for alle på 5.-7.trinn.

Aktiviteter benyttet i FYSAK-øktene: Ballspill og lagspill er dominerende aktiviteter hos alle syv skolene. En av skolene har kun ballspill i FYSAK-øktene. Andre aktiviteter som går igjen er turgåing, stafetter og ulike lekpregede aktiviteter. To av syv skoler har dans på programmet i FYSAK-øktene. Det var større variasjon i aktivitetsspekteret hos den skolen som hadde en faglært som ansvarlig for øktene. Intervjuobjektene ved seks av syv skoler rapporterer om økt aktivitet hos elevene grunnet FYSAK-øktene. Det bemerkes at det er utfordrende å få med de mest inaktive elevene på FYSAK-øktene.

Forhold til retningslinjene som gjelder for FYSAK-øktene: Intervjuobjektet ved tre av syv skoler var usikker på hva som sto i retningslinjene. Intervjuobjektet fra en av syv skoler var tydelig på at de ikke fulgte retningslinjene for FYSAK-øktene. Årsaken til dette var at de tidligere hadde forsøkt å følge retningslinjene, men at disse timene ikke fungerte som tenkt.

Publisert: Bacheloroppgave, ikke publisert.

4.1.5 Prosjekt 5

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med førstelektor Øyvind Bjerke ved Høgskolen i Sør-Trøndelag. Vedlegg F viser PowerPoint presentasjon av prosjektet.

Forsker/forsker tilhørighet: Øyvind Bjerke, førstelektor ved Høgskolen i Sør-Trøndelag,

Problemstilling: Hvordan trives elevene med FYSAK? Er det forskjell mellom trinn og kjønn på hvordan de opplever FYSAK?

Metode: Det ble i januar og februar 2010 gjennomført et seksukers prosjekt ved en grunnskole i Trondheim kommune for å se på aktivitetsnivå og trivsel i FYSAK-timene. Det ble benyttet et standardisert spørreskjema for måling av fysisk aktivitet. I tillegg ble det innhentet logg fra aktivitetslederen etter endt prosjektperiode samt gjennomført tre observasjoner underveis i prosjektperioden.

Totalt leverte 184 elever inn spørreskjemaene, henholdsvis 97 jenter og 87 gutter. 68 av elevene gikk på 5.trinn (responsrate på 78 prosent), 55 av elevene gikk på 6.trinn (responsrate på 63 prosent), 61 av elevene gikk på 7.trinn (responsrate på 77 prosent).

Hovedansvaret for FYSAK-timene i seksukersperioden var hos hovedlærer i kroppsøving, mens det var læringer i barne- og ungdomsarbeid og personale fra SFO som hadde ansvaret for gjennomføringen av timene.

Relevante resultat: Elevene trives bedre med FYSAK-timer innendørs enn utendørs. 96 prosent av elevene sier at de trives med FYSAK inne, mens 4 prosent opplever liten trivsel når øktene er innendørs. 27 prosent rapporterer liten trivsel ved økter utendørs, mens 73 prosent av elevene trives med utendørsøkter. Guttene liker FYSAK-timene bedre enn jentene og er mer aktive i timene. Resultatene basert på rapportering av fysisk aktivitet og hvor andpusten og svett man blir, viser at elever på 5.trinn er mer aktive enn elever på 7.trinn i FYSAK-øktene.

Publisert: Nei, muntlig framlegg ved Kroppsøvingskonferansen 2013, NIH. Prosjektet ble tildelt støtte av Nettverk for fysisk aktivitet i 2009.

4.1.6 Prosjekt 6

Forsker/forsker tilhørighet: Masteroppgave ved avdeling for lærerutdanning, Høgskolen i Nord-Trøndelag, 2012 ved masterstudent Frank Petter Bjørklund (11).

Problemstilling: Hva karakteriserer de motivasjonelle faktorene i forbindelse med undervisning i FYSAK på mellomtrinnet?

Metode: Intervju med seks lærere som jobber med FYSAK på mellomtrinnet om hvordan de erfarer det er å undervise i disse øktene. Undersøkelsen ble gjennomført i en kommune i Sør-Trøndelag våren 2011 ved fire ulike grunnskoler.

Relevante resultat: I intervjuene kom det fram at FYSAK-timene praktiseres ulikt fra skole til skole, til og med i samme kommune. Videre kom det fram at lærerne ønsker seg tid til for- og etterarbeid for å sikre kvaliteten på tilbudet.

Publisert: Publisert på nett gjennom HiNT Brage, Høgskolen i Nord-Trøndelag sitt åpne arkiv for faglige og vitenskapelige arbeid.

4.1.7 Prosjekt 7

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med førsteamanuensis Lise Kjønneksen ved Høgskolen i Telemark, samt gjennom publisert artikkel (12) i fagbladet fra Landslaget for fysisk fostring, «Kroppsøving».

Forsker/forskertilhørighet: Ingunn Fjørtoft, professor og Lise Kjønneksen, førsteamanuensis, Høgskolen i Telemark.

Problemstilling: Hvordan imøtekommer skolen de nye forskriftene om to timer fysisk aktivitet på mellomtrinnet? Hvordan imøtekommer tiltak med en time ekstra fysisk aktivitet i uka de nasjonale anbefalingene med minimum 60 minutter med moderat til høy intensitet hver dag? Hvilke organiseringsformer imøtekommer anbefalingene best? Hvem er mest aktive av gutter og jenter i 5. og 7.klasse?

Metode: Det bemerkes at økningen av fysisk aktivitet i dette prosjektet er på 60 minutter per uke. Det ble høsten 2009 gjennomført et prosjekt ved en barneskole i Notodden kommune som skulle fremme fysisk aktivitet på 5. og 7.trinn. Intervensjonen ble gjennomført og ledet av kroppsøvingstudenter. Innholdet i prosjektet var totalt 10 uker med 60 minutter ekstra fysisk aktivitet hver skoleuke. Av disse ukene var fem uker med organisert aktivitet og fem uker med fri aktivitet. Antall elever som deltok var totalt 55 stykker. Av disse gikk 27 på 5.trinn og 28 på 7.trinn. Elevenes aktivitetsnivå ble målt med hoftebåret akselerometer.

Relevante resultat: Elevene er i fysisk aktivitet med et moderat til høyt aktivitetsnivå (MVPA) i ca. 30 minutter i løpet av en time med fysisk aktivitet hvor effektiv aktivitets-tid ble vurdert til cirka 50 minutter. Resultatene viser ingen signifikant forskjell mellom de to organiseringsformene organisert aktivitet og fri aktivitet, men det er noe forskjell mellom klassetrinnene. 5.klasse har et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå enn 7.klasse i begge organiseringsformene.

Resultatene viser at guttene i 5.klasse er signifikant mer aktive enn jentene i samme klasse i fri lek; 39 minutter i MVPA for guttene og 21 minutter i MVPA for jentene. Guttene er også litt mer aktive i lærerstyrt aktivitet; 31 minutter for guttene og 26 minutter for jentene. I 7.klasse er det liten forskjell på aktivitetsnivået mellom guttene og jentene. Jentene er i MVPA i 25 minutter i begge organiseringsformene og guttene 26 minutter i fri aktivitet og 29 minutter i lærerstyrt aktivitet. Det er store variasjoner i tid i MVPA innad i gruppen. Fra 0 minutter til 54 minutter.

Publisert: Resultatene er publisert i fagbladet fra Landslaget for fysisk fostring, «Kroppsøving» (12). Prosjektet ble tildelt støtte av Nettverk for fysisk aktivitet i 2009.

4.1.8 Prosjekt 8

Informasjon om prosjektet er tilegnet gjennom korrespondanse med førstelektor Bjørg Oddrun Hallås ved Høgskolen i Bergen. Prosjektet gjennomføres av Bjørg Oddrun Hallås.

Det foreligger ikke publiserte data fra dette prosjektet på nåværende tidspunkt, men målet er ifølge B.O Hallås å ferdigstille en vitenskapelig artikkel høsten 2016.

Prosjektet er basert på datainnsamling gjennom fokusgruppeintervju med ansatte ved en grunnskole på Vestlandet. Tema for fokusgruppeintervjuene er blant annet hvordan FYSAK-øktene er organisert. Første datainnsamling ble gjennomført i 2010 og del to gjennomføres våren 2016. Resultater vil foreligge høsten 2016.

Prosjektet ble tildelt støtte av Nettverk for fysisk aktivitet i 2009.

4.2 Sammendrag av resultat

Tabell 2. Oppsummerende opplysninger om de 7 ferdigstilte prosjektene omtalt i rapporten.

	Hvilket år gjennomført	Region	FOU-prosjekt	Støtte fra nettverk for fysisk aktivitet	Vitenskapelig Publikasjon	Hovedtema	Elev-perspektiv
Prosjekt 1	2011	Stavanger	Ja	Ja	Nei	Aktivitetsnivå	Nei
Prosjekt 2	2010/11	Tromsø	Ja	Nei	Nei	Organisering	Nei
Prosjekt 3	2011	Bergen	Ja	Ja	Nei	Organisering	Nei
Prosjekt 4	2013	Bergen	Nei	Nei	Nei	Organisering	Nei
Prosjekt 5	2010	Trondheim	Ja	Ja	Nei	Trivsel	Ja
Prosjekt 6	2012	Sør-Trøndelag	Nei	Nei	Nei	Organisering	Nei
Prosjekt 7	2009	Telemark	Ja	Ja	Nei	Aktivitetsnivå	Nei

I denne delen følger en oppsummering av resultatene inndelt i temaene kompetanse, organisering/evaluering, innhold i FYSAK-timene, effekt på aktivitetsnivået til elevene og trivsel.

4.2.1 Kompetanse

I prosjektene rapporteres det om utstrakt bruk av ikke-pedagogisk personell og lærere uten formell kompetanse innenfor fysisk aktivitet og kroppsøving i *organisering* og *gjennomføringen* av FYSAK-timene. Noen skoler rapporterer også at elever blir satt som ansvarlige for gjennomføring av timene. Fagpersonale er i midlertid sterkere grad involvert i *planleggingen* av FYSAK-timene hos en del av skolene som omtales i prosjektene.

4.2.2 Organisering/evaluering

Organisering og/eller evaluering av FYSAK-øktene blir adressert, i større eller mindre grad i seks av syv prosjekter (unntaket er prosjekt 5).

Å finne tidspunkt for gjennomføring av FYSAK-timene sees på som en utfordring av flere. Tilgjengelige fasiliteter oppleves også som et hinder for gjennomføringen (prosjekt 2 og 4).

FYSAK-timene er i hovedsak timeplanfestet, men bruk av friminutt til å gjennomføre FYSAK-øktene er også rapportert (prosjekt 4).

Hypptigheten av FYSAK-timene og når i løpet av skoledagen timene blir gjennomført, varierer. Noen skoler har FYSAK-timer hver uke, mens andre skoler har økter annenhver uke (prosjekt 1 og 4). Det ble også rapportert at skidag og aktivitetsdager inngår i FYSAK-timene (prosjekt 4).

Avsatt tid til hver enkelt FYSAK-time varierer. Øktene er fra 20 minutter til 60 minutter. Hos de skolene (prosjekt 4) som benytter friminutt til FYSAK kommer det ikke fram hvorvidt friminuttene blir utvidet. Det er elevene selv som rapporteres å være ledere for aktiviteter der friminutt benyttes.

I ett av prosjektene kommer det fram at 15 av 16 skoler aldri lot elevene skifte i forbindelse med FYSAK-timene (prosjekt 2).

Hos noen skoler rapporteres det at tid til planlegging og evaluering ikke blir prioritert, og at aktiviteten i mange tilfeller blir svært tilfeldig (prosjekt 2). I ett prosjekt svarer 65 prosent av de 153 respondentene at de har gjennomført planlegging og organisering av timene (prosjekt 3).

4.2.3 Innhold i FYSAK-timene

Det rapporteres om lite variasjon i aktivitetsspekteret i timene (prosjekt 1, 2 og 4). Ballaktiviteter i en eller annen form er de mest benyttede aktivitetene uavhengig av årstid. Andre typer aktiviteter som blir benyttet er lekpregede aktiviteter og stafetter. Varigheten av FYSAK-timene blir nevnt som et hinder for variasjonen i aktivitetene (prosjekt 4). Man velger aktiviteter som er raske å få i gang grunnet at øktene er korte og at dette igjen går på bekostning av variasjonen. Variasjon i aktivitetsspekteret er større der det er en faglært innenfor idrett som var ansvarlig for FYSAK-timene (prosjekt 4). Nærmere 70 prosent av de ansvarlige for FYSAK-timene svarte at de mente variasjon var viktig (prosjekt 2).

4.2.4 Effekt på aktivitetsnivået til elevene

I to av prosjektene er det gjennomført objektive målinger av aktivitetsnivået til elevene (prosjekt 1 og 7). I et prosjekt er det benyttet spørreskjema for å måle aktivitetsnivået (prosjekt 5). Oppfattelse av elevenes aktivitetsnivå i FYSAK-timene ble rapportert gjennom intervju i et annet prosjekt (prosjekt 4).

I prosjekt 1 så man at FYSAK ikke økte det generelle aktivitetsnivået nevneverdig. Det var også store individuelle forskjeller blant elevene når det kom til utbyttet av FYSAK-timene og tid i moderat- til høyt aktivitetsnivå (kunne variere med 20 minutters forskjell).

I prosjekt 7 kom det fram at elevene er i moderat til høy fysisk aktivitet i halvparten av FYSAK-timen på 60 minutter.

I to av prosjektene (5 og 7) fant man at 5. trinn har et gjennomsnittlig høyere aktivitetsnivå enn på 7. trinn, og at guttene på 5. trinn er signifikant mer aktive enn jentene i fri lek på samme trinn. I prosjekt 7 ble det også rapportert store variasjoner i tid i moderat til høy fysisk aktivitet innad i gruppen (varierte fra 0 - til 54 minutter).

Gjennom intervjuene i prosjekt 4, var det en forståelse av at FYSAK-timene økte aktiviteten hos elevene, men de bemerket at det var utfordrende å få de mest inaktive elevene med på FYSAK-timene.

4.2.5 Trivsel

Prosjekt 5 er det eneste som undersøker elevenes trivsel i FYSAK. Her framkommer det at guttene liker FYSAK-timene bedre enn jentene. Videre trives elevene bedre med FYSAK-timer innendørs (96 prosent) enn utendørs (73 prosent). Det er imidlertid en mulighet for at disse resultatene reflekterer årstiden når undersøkelsen ble foretatt. Undersøkelsen ble utført i januar/februar 2010 og det er mulig at man ville ha oppnådd et annet resultat i sommermånedene.

I prosjekt 2 ble ansvarlige for FYSAK spurt om hva de oppfattet som viktig at elevene fikk oppleve gjennom FYSAK og hvorvidt FYSAK hadde positiv effekt på elevenes fysiske og psykiske helse. Av disse mener rundt 90 prosent at det er viktig at elevene opplever mestring (94 prosent) og glede (88 prosent) i FYSAK-timene. 65 prosent mener at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes fysiske helse, mens 47 prosent oppgir at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes psykiske helse.

5. Diskusjon

Hensikten med rapporten har vært å presentere en oversikt over forskning og evaluering av innføringen av 76 timer ekstra fysisk aktivitet på mellomtrinnet.

Grundige søk har avdekket at det ikke foreligger publiserte rapporter eller vitenskapelige artikler på temaet FYSAK på mellomtrinnet. Det er derfor utfordrende å si noe om metodisk kvalitet på prosjektene som er utført. Dette gjør det også vanskelig å dra konklusjoner om gjennomføring og effekt av FYSAK-timene, og hva som fungerer bra og hva som fungerer mindre bra i skolene. Samtidig som at dette er en klar begrensning ved oversikten, kommer det imidlertid fram flere interessante og viktige momenter i de syv prosjektene som er gjennomført. Disse momentene ble oppsummert i resultatdelen med følgende fem kategorier: Kompetanse, organisering/evaluering, innhold i FYSAK-timene, effekt på aktivitetsnivået til elevene og trivsel.

Ved innføringen av 76 timer ekstra fysisk aktivitet på mellomtrinnet ble det satt syv minimumskrav til aktiviteten som skulle gjennomføres i disse timene (se 2. Bakgrunn). Funnene fra prosjektene omtalt i denne rapporten vil i det følgende diskuteres opp mot de syv minimumskravene som ble satt for FYSAK. Videre vil det bli vurdert i hvilken grad skolene oppfyller minimumskravene for FYSAK som ble satt i 2009. Minimumskravene for FYSAK og hvorvidt disse blir etterfulgt anses som et godt parameter for å vurdere hva som fungerer bra og hva som fungerer mindre bra med innføringen av FYSAK.

Det rapporteres i prosjektene om utstrakt bruk av ikke-pedagogisk personell i gjennomføringen av FYSAK-timene. I rundskrivet som fulgte forskriftsbestemmelsen om FYSAK poengteres det at skoleeier står fritt til å avgjøre hvilken kompetanse som skal kreves for å lede aktiviteten. Bruk av ikke-pedagogisk personell bryter derfor ikke med minimumskravene. Noen av minimumskravene var imidlertid at *«det skal legges til rette for ulike aktiviteter som gir en variert skoledag»*, at *«alle elever skal gis mulighet til å delta uansett funksjonsevne eller andre forutsetninger»*, samt at *«aktiviteten skal fremme sosialkompetanse»*. Det sees et misforhold mellom disse minimumskravene og utstrakt bruk av ikke-pedagogisk personell i FYSAK-timene.

Fra internasjonal forskning på fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen sees det en sammenheng mellom kvalifikasjonsnivået til ansvarlige for den fysiske aktiviteten og aktiviteten som tilbys. Forskning viser at tilstrekkelig kvalifisert personell er en viktig faktor for å øke aktivitetsnivået blant barn og unge og for å sikre at alle elever gis muligheten til å delta (13). Mangelfull pedagogisk og metodisk kunnskap hos de ansvarlige for fysisk aktivitet i skolen kan føre til at man ikke oppnår å få alle elevene i fysisk aktivitet (14). På bakgrunn av dette kom det en klar anbefaling om å bruke kvalifisert personell til FYSAK fra rådgivningsgruppen som i 2009 skulle gi faglige råd om hvordan fysisk aktivitet i skolen og kroppsøvingsfaget kunne forbedres og utvikles (2, 3). Bruk av pedagogisk personell ble imidlertid ikke satt som krav for skoleeier da 75 timer fysisk aktivitet på 5.-7. trinn ble innført.

Oppsummeringen av funn fra de syv prosjektene viser at det er lite variasjon i aktivitetsspekteret, og det er stort sett ballspill som blir benyttet. Det er videre oppsiktsvekkende at 31 prosent (5 ansatte) av respondentene i prosjekt 2 (ansvarlige for FYSAK-timene på sine skoler), ikke anser variasjon i aktivitetstilbudet som viktig. Disse funnene indikerer at det ikke legges til rette for ulike aktiviteter som gir en variert skoledag, og det pekes på at bruken av ikke-pedagogisk personell kan være en mulig årsak til dette. Dette støttes av resultat fra prosjekt 4, hvor det ble rapportert større variasjon i aktivitetsspekteret hos den skolen som hadde faglærte som ansvarlig for gjennomføringen av FYSAK-timene.

Videre viser objektive målinger av aktivitetsnivået til elevene stor variasjon i andel tid i moderat til hard fysisk aktivitet. Ved en skole ble det målt en variasjon på ca. 20 minutter ved økter på 60 minutter, og ved en annen ble det målt variasjon på 0 – 54 minutter. I prosjekt 4 rapporterte ansvarlige for FYSAK at timene økte aktiviteten hos elevene, men at det var utfordrende å få med de mest inaktive elevene på FYSAK-timene. Disse funnene indikerer at ikke alle elevene er med eller gis en mulighet til å delta. Med tanke på minimumskravene for FYSAK om at aktiviteten skal gi elevene glede og mestringsfølelse samt fremme sosial kompetanse, er det derfor bekymringsverdig at de elevene som kanskje trenger det mest, ikke gis denne muligheten.

Minimumskravet *«aktiviteten skal være fysisk og psykisk og fysisk helsefremmende»* blir belyst i prosjekt 2 ved at ansvarlige for gjennomføringen av FYSAK blir bedt om å vurdere hvorvidt FYSAK ga positiv effekt på elevenes fysiske- og psykiske helse. 65 prosent oppgir at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes fysiske helse, mens 47 prosent oppgir at FYSAK har hatt positiv effekt på elevenes psykiske helse. Disse resultatene sier noe om opplevelsen de ansatte har om effekten av FYSAK på disse parameterne, men det gir ikke noe grunnlag for å si noe om faktisk effekt på elevenes psykiske og fysiske helse.

Minimumskravet om at *«aktiviteten skal være jevnlig»* ser ut til å i stor grad være oppfylt i de seks prosjektene som rapporterer på dette. FYSAK-timene er i stor grad timeplanfestet og blir for det meste gjennomført ukentlig eller annenhver uke.

To av minimumskravene satt for FYSAK *«aktiviteten skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene»* og *«aktiviteten skal gi elevene glede og mestringsfølelse»* er ikke undersøkt i prosjektene som er

inkludert i oversikten. Ansvarlige for FYSAK i prosjekt 2 ble imidlertid spurt om de synes det er viktig at elevene får oppleve mestring og glede i FYSAK-timene. Majoriteten svarte bekræftende på dette, men disse resultatene sier ikke noe om hvorvidt aktiviteten faktisk gir glede og mestringsfølelse hos elevene. Prosjekt 5 undersøkte trivselen, og fant at guttene likte FYSAK bedre enn jentene. Det kan trekkes paralleller mellom å oppleve trivsel og å oppleve glede, men minimumskravet om opplevd glede og mestringsfølelse er ikke direkte undersøkt.

Prosjektene som er inkludert i denne oversikten er alle tre år eller eldre, med unntak av ett pågående prosjekt. Dette betyr at prosjektene som alle omhandler innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på mellomtrinnet er gjennomført relativt kort tid etter at FYSAK-timene ble innført i skoleåret 2009/2010. Det er derfor mulig at FYSAK-timene har blitt bedre innarbeidet med tiden. Et eksempel på dette ser man i prosjekt 2 som ble utført i Tromsø kommune, hvor det var først våren 2011 at alle skolene i undersøkelsen hadde timeplanfestet FYSAK-timene.

5.1 Styrker og svakheter

Denne rapporten representerer den første systematiske litteraturrevisjonen på området etter at FYSAK ble innført 1. august 2009. En styrke ved oversikten er at den sammenstiller resultater fra syv ulike prosjekter gjennomført på FYSAK og at det dermed gis et innblikk i FOU-arbeid på feltet.

En klar svakhet er at det er liten kjennskap til den metodiske kvaliteten til de gjennomførte prosjektene det rapporteres på. Det er blant annet knyttet usikkerhet til hvor representative respondentene er for ansatte og elever i FYSAK. Prosjektene som er gjennomført er imidlertid svært spennende, og peker på noen viktige momenter knyttet til gjennomføring og fungering av FYSAK i praksis. De ansvarlige forskere anmodes derfor om å publisere resultatene i rapporter eller vitenskapelige artikler.

Videre bemerkes det at elevperspektivet er lite i fokus i de omtalte prosjekter. Tre av åtte prosjekter omhandler elevene og i to av disse er målingene objektive. Det betyr at vi har minimalt med kjennskap til hvordan elevene selv opplever FYSAK-timene.

6. Vurdering

Oversikten over forskning og evaluering av FYSAK har gitt oss noen indikasjoner på hvordan den politiske satsningen med innføringen av 76 timer fysisk aktivitet på 5.-7.trinn fungerer i skolen. Områdene som har blitt belyst gjennom prosjektene er i hovedsak kompetanse hos ansvarlige for gjennomføringen av timene, organiseringen og evalueringen, innholdet i timene, effekt på aktivitetsnivået til elevene og trivsel.

Det som er særlig framtrædende i prosjektene er den utstrakte bruken av ikke-pedagogisk personell i FYSAK-timene. Dette ser ut til å gå på bekostning av skolens evne til å oppfylle flere av minimumskravene som er satt for FYSAK.

Gjennomførte prosjekter på området gir indikasjoner om at skolene har vanskeligheter med å oppfylle minimumskravene. For å kunne oppfylle minimumskrav, slik som inkludering av alle uansett funksjonsevne og forutsetninger, å tilby varierte aktiviteter, og å ha aktiviteter som fremmer motoriske ferdigheter, mestringsfølelse og sosiale kompetanse, er en viktig forutsetning at det brukes kvalifisert personell til å organisere og gjennomføre aktiviteten. Dette viser internasjonal

forskning og dette var også en tydelig anbefaling fra rådgivningsgruppen for fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen. Bruk av pedagogisk personell var ikke et av kravene som ble lagt fram for skoleeier da 75 timer fysisk aktivitet på 5.-7. trinn ble innført.

Anbefalingene fra rådgivningsgruppen som ble lagt fram i 2009 viser at det er behov kompetansehevingstiltak i skole og i utdanning. Basert på funnene i denne rapporten, vurderes det som viktig å se på hvilke tiltak som kan iverksettes for å styrke skolenes forutsetning for å oppfylle minimumskravene for FYSAK.

Det er viktig å påpeke at det er knyttet usikkerhet til den metodiske kvaliteten til de gjennomførte prosjektene, og det er derfor vanskelig å si noe sikkert om hva som fungerer bra og hva som fungerer mindre bra med innføringen av FYSAK. Det trengs grundig evaluering av implementeringen av FYSAK for å få sikre svar på disse spørsmålene. I tillegg vurderes elevperspektivet som viktig å inkludere i videre evaluering for å få bedre kjennskap til hvordan elevene selv opplever FYSAK.

Referanseliste

1. Departementene (2004). Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 – sammen for fysisk aktivitet. Hentet den 12.04.16 fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf
2. Breivik M., Waitz G., By I-Å, Bjørnebye SI, Anderssen SA, Samdal O. (2009). Faglige råd om utvikling av fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen. Kunnskapsdepartementet. Hentet den 14.04.16 fra http://www.nih.no/Documents/1_SKP/R%C3%A5dgivningsgruppa%20fysak%20anbefalinger%20cover%20250509.pdf
3. Breivik M, Waitz G, By I-Å, Bjørnebye SI, Anderssen SA, Samdal O. (2009). Faglige råd om utvikling av fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen-utdyping av gruppas synspunkter. Hentet den 14.04.16 fra http://www.nih.no/Documents/1_SKP/R%C3%A5dgivningsgruppa%20fysak%20anbefalinger%20versjon%20260509%20vedlegg.pdf
4. Utdanningsdirektoratet (2009). Rett til fysisk aktivitet Udir-11-2009. Hentet den 12.04.16 fra <http://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/finn-regelverk/etter-tema/Innhold-i-oppleringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>
5. Forskrift til opplæringslova. Kapittel 1. Innholdet i opplæringa, § 1-1a. Rett til fysisk aktivitet (2009).
6. Haraldstad A. (2007). Literature search and personal reference database. I Laake P.B, H., Reino, B. (red). *Research Methodology in Medical and Biological Sciences*. Oxford: Academic Press.
7. Høgskolen i Bergen. Finn databaser, nettressurser, ordbøker og lignende innen ditt fagfelt. r. Hentet 13.05.16 fra <http://www.hib.no/bibliotek/#fagressurser>
8. Norges Idrettshøgskole (2014). Fysisk aktivitet i skulen. Hentet den 13.04.16 fra <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/fysisk-aktivitet-i-skulen/>
9. Danielsen, K.H. (2014). Vi trenger en aktiv skoledag. FYSAK: Hva innebærer rett til fysisk aktivitet på mellomtrinnet i skolen? *Nordlys*.
10. Danielsen, K.H. (2014). Fysisk aktivitet på mellomtrinnet. *Kroppsøving*. 2014 (4):1.
11. Bjørklund F.P. (2012). Hva karakteriserer de motivasjonelle faktorene i forbindelse med undervisning i FYSAK på mellomtrinnet? En kvalitativ studie på lærere på mellomtrinnet. Hentet den 14.03.16 fra Høgskolen i Nord-Trøndelag: http://www.nb.no/idtjeneste/URN:NBN:no-bibsys_brage_31385
12. Fjørtoft I., Kjønneksen L. (2010). Fysisk aktivitet i skolehverdagen. *Kroppsøving*. 2010:6-11.
13. Gov. Eng. Public Health England (2015). What Works in Schools and Colleges to Increase Physical Activity? A briefing for head teachers, college principals, staff working in education settings, directors of public health and wider partners. Hentet 25.04.16 fra https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/469703/What_works_in_schools_and_colleges_to_increas_physical_activity.pdf

14. Haga M., Sigmundsson H. (2006). Fysisk aktivitet i skolen – betydning av fysisk aktivitet for utvikling av fysisk form og motoriske ferdigheter. I: Sigmundsson H., Ingebrigtsen J.E. (red). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget; 2006. p. 13-21.

Vedlegg A

Informasjon om de systematiske litteratursøkene:

Det er søkt på hvert enkelt ord som både emneord (Mesh) og fritekstord. Bruk av fritekstord gjør at søket blir noe mer uspesifikk og derav får man flere treff, men samtidig reduseres risikoen for å utelate relevant forskning.

De «boolean operators» AND og OR er brukt for å kombinere søkeord og søkegrupper. Hver enkelt database sine avgrensingsmuligheter er benyttet for å snevre inn søket. Søk på ordstamme, såkalt trunkering av søket, er brukt når dette anses som hensiktsmessig. Da vil symbolet * stå etter ordet.

Søkestreng, SveMed+ 16.05.16

Søk nr.	Søkeord	Antall treff
1	Skole*	972
2	Exp: «Shools»	785
3	School*	1347
4	#1 OR #2 OR #3	1498
5	Fysisk aktivitet	2213
6	Exp: «Motor Activity»	2420
7	Physical activit*	825
8	FYSAK	0
9	#5 OR #6 OR #7	2638
10	Exp: «Child»	10786
11	Child*	12417
12	Barn*	12102
13	#10 OR #11 OR #12	12607
14	#4 AND #9 AND #13	49
15	#14 limits: lang: «eng»	8
16	#14 limits: lang: «nor»	6

*Exp. betyr at emneordsøk er utført

Søkestreng, Pubmed 16.05.15

Søk nr.	Søkeord	Antall treff
1	School "schools"[MeSH Terms] OR "schools"[All Fields] OR "school"[All Fields]	2824307
2	School*	2806799
3	#1 OR #2	2830288
4	Physical activity "motor activity"[MeSH Terms] OR ("motor"[All Fields] AND "activity"[All Fields]) OR "motor activity"[All Fields] OR ("physical"[All Fields] AND "activity"[All Fields]) OR "physical activity"[All Fields]	359131
5	Norway[ad]	79336
6	#3 AND #4 AND #5	492
7	#6 Filters: Publication date from 2009/01 to 2016/06/31	400
9	#6 Publication date from 2009/01 to 2016/06/31; Humans	255
10	#6 Filters: Publication date from 2009/01 to 2016/06/31; Humans; Child: birth-18 years	90

*[ad] betyr søk på "author affiliation", oversatt til norsk: forfattertilknytning

Søknr.	Søkeord	Treff
1	Physical activity (all fields)	8495
2	DE: "Physical activities" (mesh)	5070
3	#1 OR #2	8495
4	School* (all fields)	621 415
5	DE: "Elementary Schools" (mesh)	8061
6	#4 OR #5	621 415
7	DE: "Norwegian" (mesh)	181
8	Norway (all fields)	3345
9	#7 OR #8	3423
10	#3 OR #6, Limiters: Date Published: 20090801-20160631; Educational Level: Elementary Education, Elementary Secondary Education; Publication Type: Reports-Evaluative, Reports-Research	447
11	#9 AND #10	24

Vedlegg B

Søkestrenger

Søk i CRISTin

Informasjon om oppbygging av søket:

Avansert søk i «forskningsresultater», åpent søk i form av ingen ekskludering på presentasjonsformer, publikasjonskanaler, enhet og vitenskapsdisipliner. Søk i både enkeltstående «tittel» og «prosjekttittel». Avgrensing: Publikasjons år, 2009 – 2016. Tegnet * (stjerne) er benyttet som jokernotasjon for å angi null eller usikre tegn.

Søkeord	Dato for søk	Søkekategori/treff	Relevanse
FYSAK*	Siste søk gjennomført 10.5.16	Tittel: 0 treff Prosjekttittel: 0 treff	
Skole*	Siste søk gjennomført 10.5.16	Tittel: 1000	Uspesifikk søk, ikke gjennomgått
Fysisk aktivitet*	Siste søk gjennomført 10.5.16	Tittel: 219 treff Prosjekttittel: 8 treff	Tittel: 219 treff, screening basert på gjennomgang av tittel og eventuelt sammendrag Karin Danielsen, UIT, tre relevante treff: 1. Fysisk aktivitet på mellomtrinnet. <i>Kroppsøving</i> 2014 (4) s. 6-7 2. Fysisk aktivitet på mellomtrinnet-hva skjer i Tromsø? organisering og kompetanse. Kroppsøvingskonferanse; 2013-06-13 - 2013-06-14 3. Fysisk aktivitet på mellomtrinnet, hva skjer i Tromsø?. Nettverkskonferanse for fysisk aktivitet; 2010-06-07 - 2010-06-08 Ingunn Fjørtoft og Lise Kjønneksen, HIT, ett relevant treff: Fysisk aktivitet i skolehverdagen. <i>Kroppsøving</i> 2010 (5) s. 6-11 Torunn Herfindal, ett relevant treff: «Fysisk aktivitet på 5-7 trinn – en karlegging» Konferansebidra Prosjekttittel: Ingen relevante for denne rapporten

Søk i Nora – «Norwegian Open Research Archives»

Informasjon om søket: Ingen avgrensinger i søket.

Søkeord	Dato for søk	Treff	Relevans
Fysisk aktivitet i skolen	Siste søk gjennomført 10.5.16	100	Karin Helene Danielsen, UiT Vi trenger en aktiv skoledag. FYSAK: Hva innebærer rett til fysisk aktivitet på mellomtrinnet i skolen? (2014) - Dagsavisen Nordlys

Søk i Norart

Informasjon om oppbygging av søket: Fritekstfeltsøk, avgrensning årstall: 2009-2016. Søkeoperatoren «and» benyttet for å kombinere søkeord, trunkering i form av symbolet (?) benyttet for søk på avkortet ord.

Søkeord	Dato for søk	Treff	Relevans
Fysisk aktivitet AND skole	Siste søk gjennomført 11.5.16	8	Gjennomgått. Ingen av relevans
Fysisk aktivitet (søkes også på physical activity)	Siste søk gjennomført 11.5.16	336	Gjennomgått. Et treff av relevans: Karin Danielsen, UIT: Fysisk aktivitet på mellomtrinnet
FYSAK	Siste søk gjennomført 11.5.16	0	
FYSAK?	Siste søk gjennomført 11.5.16	0	

Søk i Oria

Informasjon om oppbygging av søket: Søk i alle felt og i alle bibliotek tilknyttet søkemotoren.
Avgrensning på utgivelsesdato: 2009-2016. Søkeoperatoren «og» benyttet for å kombinere søkeord.

Søkeord	Dato for søk	Treff	Relevans
Fysisk aktivitet «og» skole	Siste søk gjennomført 11.5.16	76	Gjennomgått. Ingen av relevans
Fysisk aktivitet	Siste søk gjennomført 11.5.16	3666	For stort søk, ikke gjennomgått
Fysisk aktivitet «og» barn	Siste søk gjennomført 11.5.16	579	Gjennomgått. Ingen av relevans
FYSAK	Siste søk gjennomført 11.5.16	14	Et treff av relevans, Karin Danielsen, Vi trenger en aktiv skoledag. FYSAK: Hva innebærer rett til fysisk aktivitet på mellomtrinnet i skolen? (2014) - Dagsavis
«Fysisk aktivitet i skolen», søk på frase/enkelt ord	Siste søk gjennomført 11.5.16	100	To treff av relevans. Artikler publisert i Magasinet «Kroppsøving» av Karin Danielsen, UIT og Ingunn Fjørtoft og Lise Kjønniksen, HIT

Vedlegg C

I hvilken grad har daglig fysisk aktivitet i skolen betydning for elevenes generelle aktivitetsnivå?

Gro Njåheim-Bjørkvik



Udir-11-2009 Rett til fysisk aktivitet



M³ Isetting med prosjektet v³ rt

- Ø F³ kunnskap om effekten av lokale tiltak rettet mot daglig fysisk aktivitet i skolen
- Ø Sette fokus på valg av aktiviteter, organisering og tilrettelegging av fysisk aktivitet i skolen.
- Ø Ønske om et tettere samarbeid mellom UiS og praksisskolene for felles kompetanseutvikling. Inkludere bachelorstudenter i prosjektet.
- Ø I dette prosjektet har Monica Bergeland, bachelorstudent i idrett, deltatt.

Problemstillinger

- Ø I hvilken grad innfrir barn på 6. trinn i Stavangerområdet det Helsedirektoratets anbefalinger om minimum 60 minutter moderat til hard aktivitet hver dag?
- Ø Hvor stor er aktiviteten i den ekstra timen med fysisk aktivitet, og i hvilken grad blir alle elevene aktivisert?

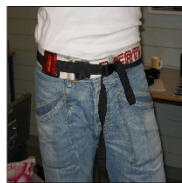
Objektiv registrering av fysisk aktivitet:



MTI akselerometer*
Vertikal bevegelse
Varighet, intensitet, frekvens og diagramme av aktiviteten
Line og rådata

Ulemper

Registrerer ikke løping, klatring eller sykling. Høyintensiv løping kan bli underestimert. Kan ikke brukes under svømming



Design

- Ø Utdeling av akselerometre og innsamling av data ble gjort i to påfølgende uker ettersom det ikke var flere enn 40 akselerometre tilgjengelige. N= 75
- Ø Registrering av fysisk aktivitet med akselerometer i 7 dager
- Ø Et enkelt skjema for selvrapportering
- Ø Intervju med de som var ansvarlige for å organisere den obligatoriske fysiske aktiviteten.

Databehandling og analysering

- Ø Moderat intensitet: > 2000 tellinger pr. min.
- tilsvarer \approx 3-4 km/t for barn (Kolle 2009)
- Ø Høy intensitet: > 3000 tellinger pr. min.
- Ø Deltakere med mindre enn tre dager med målinger ble ekskludert, minimum 3 timer pr. dag. N= 58
- Ø Målingene ble analysert i programmet Actilife, som overført til Excel og videre til statistikkprogrammet SPSS for videre analyser.

Hvor mange innfrir anbefalingene i gjennomsnitt?

- Ø 79 % av elevene innfrir i gjennomsnitt de norske anbefalingene om 60 minutter moderat eller høy aktivitet daglig. Målt i minutter ble gjennomsnittlig aktivitetsnivå på 85,9 minutter pr. dag.
- Ø Men det ser ut til å være store kjønnsforskjeller, ved at guttene er 27 % mer aktive enn jentene.
- Ø Sammenlignet med den norske kartleggingsundersøkelsen av 9-åringene (Kolle 2009), er dette høye tall. De fant at guttene på ni år var 14,9 % mer aktive enn jentene på samme alder.



Antall elever som innfrir anbefalingene hver dag de gikk med m³ læren.

	N	Innfrir	Prosent %
Skole A	16	3	18,8
Skole B	17	8	47,0
Skole C	14	6	42,9
Skole D	11	3	26,3
Totalt	58	20	34,5

Skole B, som satser på daglig fysisk aktivitet, har høyest antall som innfrir.
 Informasjon fra skjemaet forteller at av gruppen som innfrir, sykler eller går 90% av disse til skolen og 85% deltar i n² eller flere fritidsaktiviteter



Timen med obligatorisk fysisk aktivitet

	N	Gj.snitt minutt	Spredning	Minimum	Maksimum
Skole A	15	15,3	16,2	8,5	24,7
Skole B*	16	16,0	20,5	5,2	25,7
Skole D	10	8,9	8,2	3,8	12,2



Organiseringen

- o Skole A: 45 min. pr uke på hvert trinn. Ansvarlig for alle timene er en assistent med fotballerfaring, men uten pedagogisk eller idrettsutdanning. Aktivitetene er leker og ballspill. Typisk at noen jenter står og ser på.
- o Skole B: 60 minutter hver skoledag. Det er vakter som er ute sammen med barna, men ingen som instruerer/organiserer. Bod med utstyr som elevene kan låne fra. Aktivitetene er fotball, volleyball, basketball, dans eller fri lek.
- o Skole C: 5. og 7.trinn har 45 minutt hver uke- sammen. 6. trinn annen hver uke. Assisten med fotballerfaring har ansvaret. Aktivitetene er mest ballspill.
- o Skole D: 45 min pr.uke. på hvert trinn (5-7). Klasselærer er ansvarlig, og aktivitetene er lek/ballspill.



Oppsummering

- o Selv om 79,3 % av deltakerne innfrir de norske anbefalingene, var ikke mer enn 34,5% av deltakerne i fysisk aktivitet i en time eller mer hver dag de gikk med m³ læren.
- o Store forskjeller mellom elevene
- o Guttene betydelig mer aktive enn jentene
- o Tydelig at aktivitetsnivået synker med økende alder
- o Den ekstra timen med fysisk aktivitet ser her ikke ut til å øke aktivitetsnivået nevneverdig på generelt grunnlag og i tillegg ser det ut til å være store forskjeller i utbyttet. (3,8 mot 25,7 minutter). Disse dataene er utfordrende i et pedagogisk perspektiv.

Vedlegg D

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Fysisk aktivitet på mellomtrinnet - hva skjer i Tromsø?

Organisering og kompetanse

Kroppsovningskonferansen NIH 13.-14.juni.2013

Karin Danielsen
Institutt for lærerutdanning og pedagogikk
Universitetet i Tromsø

Udir-11-2009 Rett til fysisk aktivitet

- Fra 1. august 2009 har elever på 5.-7. årstrinn rett til jevnlig fysisk aktivitet utenom kroppsovningsfaget.
- Formålet er å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene.

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Opplæringsloven § 1-1a om rett til fysisk aktivitet:

- Elevar på 5.-7. årstrinn skal jamleg ha fysisk aktivitet utanom kroppsovningsfaget. Tilsaman skal dette utgjere 76 timar innanfor 5.-7. årstrinn, jf. fag- og timefordelinga.
- Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar, utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen.
- Reglane om individuell vurdering i kapittel 3 og reglane om krav til pedagogisk kompetanse for undervisningspersonale i kapittel 14 gjeld ikkje. Elles gjeld opplæringslova med tilhøyrande forskrifter.

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Aktiviteten skal:

- være fysisk og psykisk helsefremmende.
- gi glede og mestringsfølelse.
- bedre de motoriske ferdighetene
- fremme sosial kompetanse
- ulike aktiviteter
- jevnlig.
- alle skal kunne delta uansett funksjonsevne eller andre forutsetninger.

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Organisering

- *Ikke samle opp* tiden til fysisk aktivitet.
- Ikke *små økter*
- *Utvidelse* av skoledagen
- Ikke *kompetansekrav* i K-06
- Er ikke *opplæring* i fag
- Ikke krav om bruk av *undervisningspersonell*
- Skoleeier avgjør *kompetanse*
- Forberedelsen skal være *mindre omfattende*
- Ikke behov for *etterarbeid*.
- Bør inngå i en helhetlig plan for virksomheten i skolen.

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Hvem deltok?

- **Våren 2010**
- Intervju med 8 tilfeldig utvalgte rektorer
- Spørreskjema ut til 28 barne og kombinertskolene
- Svar: 16 svar – representerer 20 skoler (71 %)
- **Vår 2011**
- Spørreskjema ut til 61 assistenter/lærere som har ansvar for gjennomføring
- Svar: 16 stykker (26%) representerer 14 skoler – halvparten av skolene

24.06.2010

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Organisering – rektorer

- Hvor ofte?
- Hvordan?

	5-trinn	6-trinn	7-trinn
Hver dag	6,3 % 5	6,3 % 1	6,7 % 1
Flere ganger i uken	43,8 % 7	37,5 % 6	33,3 % 5
En gang i uka	50,0 % 8	56,3 % 9	60,0 % 9

	5-trinn	6-trinn	7-trinn
Rettstimer	37,5 % 6	31,3 % 5	26,7 % 4
Utvidet fritimeutt.	12,5 % 2	12,5 % 2	13,3 % 2
Egne timer	56,3 % 9	42,5 % 7	53,3 % 8
Inngrepet i annen undervisning	6,3 % 1	6,3 % 1	6,7 % 1

24.06.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Organisering-rektorer

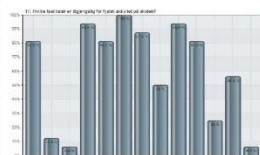
- Utvidet skoledag: 11 stykker
- Timeplanfestet: alle bortsett fra 1
- Informasjon på skolens hjemmeside: 6 stykker
- Planlegging/evaluering
- Ressursfordeling – ingen ekstramidler
- Skifte-dusje? Fysisk aktivitet <-> kroppsoving

24.06.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Skolens fasiliteter hinder organisering: 1 av 3 rektorer < > hva har de tilgjengelig

1	Gymsal
2	Svømmehall
3	Jøretshall
4	Fotballbane
5	Baltpall
6	Hoppetau og Igrudence
7	Lekkesporer
8	Tennis- / Håndballebane
9	Akrobatisk
10	Grevtursleie
11	Brettklubb
12	Skiflyp
13	Annet, spesifiser her



24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Kompetanse

Hvem er ansvarlig for gjennomføringen?

- Kurs: 3
- Kroppsøvingslærere som kunnskapskilde: 5
- Assisterende: 10
- Kroppsøvingslærere: 9
- Lærere uten kroppsøving: 3
- Rektorer: 6
- Skolehelsetjenesten: 0
- Elever: 0
- Kvalitetssikring av kroppsøvingslærere: 2
- Lønnet kroppsøvingslærere av egne midler: 7



10

24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Hvordan er elevene involvert i fysisk aktivitet

28. Hvordan er elevene involvert i ulike fysisk aktiviteter?



Alternativer	Derfor Underes Løst	Verg
1	Ikke involvert	0
2	Deltar i planlegging av aktiviteter	12
3	Deltar i evaluering av aktiviteter	5
4	Deltar i prosessgrupper	6
5	Ta beslutninger/deltar i gjennomføringen	4
6	Skilte seg ut av aktivitet	2
7	Elevene får velge aktivitet	10
8	Annet, spesifiser her	1
Totalt		34

11

24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Organisering –assistenter/lærere vår 2011

- Alle hadde timeplanfestet fysisk aktivitet
- 13 egne timer
- 2 mindre enn 30 minutter- de andre mer
- Skolegården var det mest benyttet: 7 alltid
- Gymsal: 2 skoler



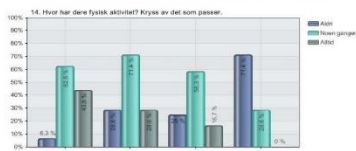
12

24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Hvor foregår aktiviteten?

1. Ute i skolegården
2. Utenfor skolegården
3. I gymsalen
4. På klasserommet



13

24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Hvilke aktiviteter undervises det mest i?

Aktivitet	Ute	Gym	Ute
Fotball	12	9	11
Kanontball	12	11	10
Basketball	7	2	10
Andre ballspill	12	11	12
Snøbakk	2	7	2
Freilek	4	7	4
Trening til musikk	2	5	0
Orientering	7	0	3
Dans	3	7	2
Stafetter/konk	10	10	12
Hoppe tau og paradis	8	0	13
Sanglærer og danser	3	7	3
Løngrenn	0	5	0
Slalom, svingebånd	0	5	0
Kling, skifletter	0	9	0
Andre akt	6	6	6

- Ballaktiviteter er de mest benyttede aktivitetene uavhengig av årstid, deretter kommer stafetter.
- Andre aktiviteter er mer sesongavhengig

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Kompetanse –lærere og assistenter

- 5 kroppsøvingslærere
- 6 lærere uten kroppsøving
- 5 assistenter
- 7 organiserte aktiviteten alene
- 9 jobbet med andre
- 12 deltatt på halvdagskurs i regi av UIT
- 9 kjente til skolenettet

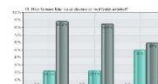
15

24.05.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Organisering

- 62,5 % elevene av og til blir svett og sliten
- 37,5% mener at de blir det hver gang
- 5. og 6. trinn er mest fornøyd
- 7 trinn ikke så mange
- En skole lar elevene skifter hver gang –
- 15 aldri



UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Tenker du på at elevene alltid skal oppleve

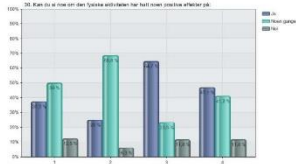
- Glede -14
- Mestring -15
- Fellesskap -13
- **Variasjon -11**
- Aktivitet -16
- Sosial kompetanse-13



UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Kan du si noe om den fysiske aktiviteten har hatt noen positive effekter på:

1. Læringsmiljø
2. Læringsutbytte
3. Fysisk helse
4. Psykisk helse



18

24.09.2010

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Sammendrag

Variere grad av kvalitet og gjennomføring fra skole til skole, men utfra organisatoriske krav fra departementet har de fleste:

- 1 gang i uka
- Mer enn 30 minutter
- Egne timer
- Utvidet skoledagen
- Timeplanfestet
- Drevet av ufaglært personell
- Lite kompetanse-> bedre 2011
- Lite variasjon
- Mest ballspill

- Ikke samle opp tiden til fysisk aktivitet.
- Ikke små økter
- Utvidelse av skoledagen
- Ikke kompetansekrav i K-06
- Er ikke opplæring i fag
- Ikke krav om bruk av undervisningspersonell
- Skoleleier avgjør kompetanse
- Forberedelsen skal være mindre omfattende
- Ikke behov for etterarbeid.
- Bor inngå i en helhetlig plan for virksomheten i skolen.

19

24.08.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Opplever elevene glede, mestring, fellesskap og variasjon ?

Er aktiviteten:

- fysisk og psykisk helsefremmende?
 - gir den glede og mestingsfølelse?
 - bedrer den motoriske ferdighetene?
 - fremmer den sosial kompetanse?
 - gir den ulike aktiviteter?
 - er den jevnlig?
- kan alle delta uansett forutsetninger?

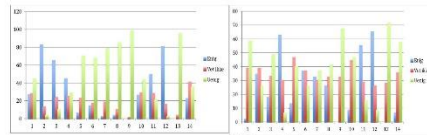
Har vi klart dette?

20

24.09.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Elevenes oppfatning av rett til fysisk aktivitet.



Tabell 8. Hvor på alle skoleleiers vurderingskriterier, fra skole 1, i prosent.

Forklaring:

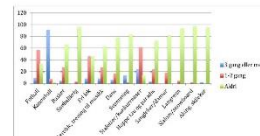
- 1 = Har mange forskjellige aktiviteter i FFSK
- 2 = Gjelder seg til FFSK i stor grad
- 3 = Noe av det som er i FFSK, men ikke alle aktiviteter
- 4 = Ingen av aktivitetene som er i FFSK
- 5 = FFSK er hovedsakelig i uterommet
- 6 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 7 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 8 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 9 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 10 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 11 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 12 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 13 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 14 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne

Forklaring:

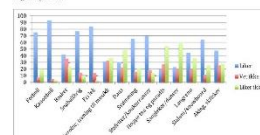
- 1 = Har mange forskjellige aktiviteter i FFSK
- 2 = Gjelder seg til FFSK i stor grad
- 3 = Noe av det som er i FFSK, men ikke alle aktiviteter
- 4 = Ingen av aktivitetene som er i FFSK
- 5 = FFSK er hovedsakelig i uterommet
- 6 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 7 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 8 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 9 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 10 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 11 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 12 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 13 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne
- 14 = FFSK er hovedsakelig i uterommet og inne

24.09.2010

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT



Tabell 1. Hvor mange ganger elevene på skole 1 har hatt de forskjellige aktivitetene i FFSK fra skolestart i høst og frem til jul. Region 1 i prosent.

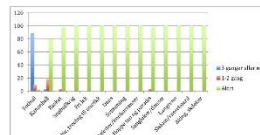


Tabell 2. Hvor mange ganger elevene på skole 1 har hatt de forskjellige aktivitetene i FFSK fra skolestart i høst og frem til jul. Region 1 i prosent.

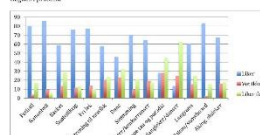
22

24.09.2010

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT



Tabell 3. Hvor mange ganger elevene på skole 2 har hatt de forskjellige aktivitetene i FFSK fra skolestart i høst og frem til jul. Region 1 i prosent.



Tabell 4. Hvor mange ganger elevene på skole 2 har hatt de forskjellige aktivitetene i FFSK fra skolestart i høst og frem til jul. Region 1 i prosent.

23

24.09.2016

UNIVERSITETET I TROMSØ UIT

Workshop: Effectiveness of School-based physical activity interventions

Mapping implementation of two weekly physical activity lessons in grade 5-7 in Norwegian schools

Torunn Herfindal, Assistant Professor

Bergen University College
Faculty of Teacher Education
Department of Physical Education and Sport
Landåssvingen 15, 5096 Bergen, Norway

the@hib.no

Aim:

The study aims to identify the didactic practice related to the physical activity lessons to see if they are in line with the key policies that the authorities have formulated [1]. The lessons are supposed to have preventive health content as well as encouraging students who are not normally physically active to become more physically active.

Methods:

Questback electronic questionnaire was chosen, and there were both single and multiple choices and a possibility to add comments in a free text box. An electronic invitation was sent to all the primary schools in Bergen municipality asking the staff to participate in the survey. 153 persons participated in the survey, and it was conducted in spring 2011.

Results:

Planning of lessons is mainly done by teachers and physical education teachers. However, when it comes to execution of lessons there is an increase in assistants involved. Most respondents report that lessons are organized as regular lessons, followed by being an extension to recess or as mid-day breaks. 65.4% reported that specific plans for the lessons were made. Only 14.7% responded that students who are not normally physically active are more active in the physical activity lessons.

Conclusions:

The guideline findings indicate that the main challenge is related to when the lessons are scheduled.

It seems as if the schools have solved the implementation of the lessons in different ways, partly in line with, and partially in conflict with, the policy. Further research should try to find out more about the lessons preventive effect related to public health.

References

[1] Ministry of Education. Rundskriv: *Udir-11-2009 Rett til fysisk aktivitet*. Read online 06.03.13
<http://www.udir.no/Regelverk/Rundskriv/2009/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Vedlegg F

Bakgrunn

- Ø Ny forskrift om rett til fysisk aktivitet (2009)
- Ø Charlottenlund skole ikke kommet i gang med FYSAK
- Ø Ønsket hjelp fra HIST-ALT:
 - Samtalepartner
 - Økonomi (støtte fra Nasjonalt Nettverk for Fysisk Aktivitet)
- Hvordan trives elevene med FYSAK?
 - Er det forskjell mellom trinn og kjønn på hvordan de opplever FYSAK?

Prosjektperiode (2010)

Skolen

- Ø Charlottenlund barneskole, 1-7 skole
- Ø Flotte omgivelser, 'Jungel', idrettshall, fotballbane, + standard skolegård
- Ø En av Trondheims største barneskoler (2010)

Metode

- Ø Det er benyttet et standardisert spørreskjema for måling av fysisk aktivitet (Ingebrigtsen & Mehus 2003).
 - Spørreskjemaet er utviklet over flere år og henter tema og spørreformuleringer fra nasjonale og internasjonale undersøkelser.
- Ø Enkelte spørsmål mer rettet mot FYSAK på denne skolen
- Ø Logg fra aktivitetslederne etter endt prosjektperiode
- Ø 3 observasjoner underveis i perioden
- Ø SPSS
 - Deskriptiv statistikk
 - One-way ANOVA

Resultat

- Ø N= 184, 97 jenter, 87 gutter
- Ø 5.trinn: 68 stk (78%), 6.trinn: 55 stk (63%), 7.trinn: 61 stk (77%)
- Ø 8 spørreskjema fjernet pga sabotasje

Trinn		Kjønn		Total
		Jente	Gutt	
Total	5.trinn	35	33	68
	6.trinn	29	26	55
	7.trinn	33	28	61
		97	87	184

Resultat

- Ø Elevene trives bedre med FYSAK inne enn ute.
 - Gutter trives bedre med fysak ute enn jentene
- Ø Gutter liker FYSAK bedre enn jentene
- Ø Gutter mer aktive enn jenter i FYSAK
- Ø Gutter mer aktive enn jenter i friminuttene
- Ø Gutter og jenter like aktiv i kroppsryvingstimen
- Ø 5.trinn mer aktive enn 6. trinn i friminutt (andpusten/svett)
- Ø 6.trinn mer aktive enn 7.trinn i friminutt (andpusten/svett)
- Ø 5.trinn mer aktive enn 7.trinn i FYSAK (aktiv og andpusten/svett)

Resultat forts

Spørsmål	Frekvens	%
Hvor mange dager var du så aktiv at du ble andpusten eller svetsst i uke?	0-1 dager/uke 2-3 dager/uke 4-7 dager/uke	19,6% 42,3% 38,1%
Hvordan trives du med fysak inne?	Liten trivsel (1-3) Trivsel (4-7)	4,4% 96%
Hvordan trives du med fysak ute?	Liten trivsel (1-3) Trivsel (4-7)	27,2% 72,8%
Hvordan trives du med gym når gutter og jenter er atskilt?	Liten trivsel (1-3) Trivsel (4-7)	7,1% 92,9%
Hvordan trives du med gym når gutter og jenter er sammen?	Liten trivsel (1-3) Trivsel (4-7)	13,7% 86,3%

Trivsel

Spørsmål	Mean	N	Std. Deviation	Mean	N	Std. Deviation	Mean	N	Std. Deviation	Mean	N	Std. Deviation
Jeg er aktiv i fritidsaktiviteter	5. trinn	67	4,69	1,905	6. trinn	50	4,30	1,961	7. trinn	60	3,95	2,039
	Total			177	4,32	1,935	Total			177	4,32	1,935
	How good/best do you feel about your physical activity?			67	4,69	1,905	50	4,30	1,961	60	3,95	2,039
Jeg liker fysisk aktivitet	5. trinn	67	5,01	1,501	6. trinn	61	4,96	1,678	7. trinn	61	4,96	1,678
	Total			189	5,01	1,501	Total			189	5,01	1,501
	How good/best do you feel about your physical activity?			67	5,01	1,501	61	4,96	1,678	61	4,96	1,678
Jeg er aktiv i fysisk aktivitet	5. trinn	67	5,88	1,234	6. trinn	53	5,36	1,574	7. trinn	60	4,90	1,674
	Total			180	5,36	1,574	Total			180	5,36	1,574
	How good/best do you feel about your physical activity?			67	5,88	1,234	53	5,36	1,574	60	4,90	1,674

** p < .05
*** p < .001

Resultat forts.

Spørsmål	Mean	N	Std. Deviation
Jeg er aktiv i fritidsaktiviteter	4,69	67	1,905
Jeg liker fysisk aktivitet	5,01	189	1,501
Jeg er aktiv i fysisk aktivitet	5,36	180	1,574

** p < .05
*** p < .001

Aktivitet

Spørsmål	Mean	N	Std. Deviation
Jeg er aktiv i fritidsaktiviteter	4,69	67	1,905
Jeg liker fysisk aktivitet	5,01	189	1,501
Jeg er aktiv i fysisk aktivitet	5,36	180	1,574

** p < .05
*** p < .001

Spørsmål	Mean	N	Std. Deviation
Jeg er aktiv i fritidsaktiviteter	4,69	67	1,905
Jeg liker fysisk aktivitet	5,01	189	1,501
Jeg er aktiv i fysisk aktivitet	5,36	180	1,574

** p < .05
*** p < .001

Aktiviteter og ønsker i FYSAK

Spørsmål	Mean	N	Std. Deviation
Jeg er aktiv i fritidsaktiviteter	4,69	67	1,905
Jeg liker fysisk aktivitet	5,01	189	1,501
Jeg er aktiv i fysisk aktivitet	5,36	180	1,574

Diskusjon

- Jenter bjr P annet innhold enn guttene
- 7. trinn m² P annet innhold enn 5. og 6. trinn
- FYSAK bjr best³ av flere typer aktiviteter
- Uteaktivitet vs inneaktivitet
- Valgmuligheter, men IN rerorganisert aktivitet (ikke ngdvendigvis styrt)
- Kjente aktiviteter, minst mulig forklaring og organisering

Logg fra gjennomfiringen

- Jeg la merke til at det kunne fort bli at jentene datt ut av aktiviteten p³ de ulike trinnene, da guttene ofte brnt reglene. Jeg bestemte meg for³ dele gruppa³ sette guttene sammen, og jentene sammen. Dette fungerte bedre, og jentene ble mer aktive. Det er ganske store grupper, og kan v³ r vanskelig³ P til noe som alle synes er morsomt.
- u det fungerer best med godt kjente nvelser, som f.eks kanonball, treffball, fotball, sura, h² ndball og innebandy. Dette er nvelser som er safe og gjennomfjre siden det ikke krever mye forklaring/organisering.
- Kroppsvingning i reien i meg kommer frem, er nok litt for opptatt av at alle skal gjnre den samme aktiviteten.

Vedlegg G

Nettverk for fysisk aktivitet

Inger-Åshild By, Norges idrettshøgskole

inger-ashild.by@nih.no

Ingunn Fjørtoft, Høgskolen i Telemark

ingunn.fjortoft@hit.no



Oslo og Notodden 8. oktober 2009.

Til
Universitet og høgschooler

Utlysning av prosjektmidler.

Nettverk for fysisk aktivitet er også i år tildelt midler fra Utdanningsdirektoratet. En del av disse midlene ønsker vi å benytte til prosjekter om fysisk aktivitet.

Vi oppfordrer høgschooler og universitet til å ta initiativ til skoler og tilby for eksempel:

- Veiledning til skoler som skal starte opp eller nettopp har startet opp med 2 uketimer fysisk aktivitet på mellomtrinnet, 5. - 7. trinn (i følge Forskriften)
- Prosjekt i samarbeid med skoler der høgschoolene / universitetene er pådrivere, gjerne som studentprosjekt
- Evaluering av pågående /oppstartede prosjekt med fysisk aktivitet i skolen

Nettverk for fysisk aktivitet kan støtte slike tiltak med 5 000 - 50 000 kr pr. prosjekt.

Søknaden må inneholde:

1. Kort beskrivelse av prosjektet.
2. Samarbeidsparter i prosjektet (skole(r), andre etater/organisasjoner med mer).
3. Budsjett for prosjektet.
4. Hvordan prosjektet er tenkt formidlet (foredrag, artikler, video osv.)

Det forventes at prosjekter som støttes av nettverket presenteres på en nettverkskonferanse til våren.

Søknad sendes inger-ashild.by@nih.no og ingunn.fjortoft@hit.no innen 1. november 2009.

Hilsen

Inger-Åshild By og Ingunn Fjørtoft
Norges idrettshøgskole og Høgskolen i Telemark

Nasjonalt senter for mat,
helse og fysisk aktivitet

Høgskolen i Bergen

Postboks 7030, NO-5020 Bergen

Inndalsveien 22b, 5063 Bergen

Telefon: +47 55 58 71 50

Epost: post@mhfa.no

mhfa.no



Nasjonalt senter for mat,
helse og fysisk aktivitet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet