

Rapport:

Utprøving og evaluering av modeller for fysisk aktivitet for elever i ungdomsskolen

Erfaringsoversikt



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 1/2016

Publisert Juni 2016

Tittel: «Utprøving og evaluering av modeller for fysisk aktivitet for elever i ungdomsskolen»

Ansvarlig for rapporten

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved:
Hege E. Tjomsland,
Ann-Helen Odberg,
Ingrid Leversen.

mhfa.no



Nasjonalt senter for mat,
helse og fysisk aktivitet

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	4
2. Metode	5
3. Resultat fra spørreskjema	6
4. Resultat fra spørreskjema og intervju: Fire erfaringsbaserte «modeller» eller tilnærminger til utvidet tid til fysisk aktivitet	10
4.1 Utvidet storefri	10
4.1.1 Trivselsprogrammet (TL)	10
4.2 Interessebasert kroppsøving & bevegelsesglede	11
4.2.1 Sylling skole	11
4.3 Fysisk aktivitet – FYSAK - som selvstendig fag integrert i skolens undervisningsplan	14
4.3.1 Søndre Land ungdomsskole.....	14
4.4 Aktiv Læring.....	16
4.4.1 Vassenden skule	16
5. Implementering av utvidet tid til fysisk aktivitet i skolers hverdag	20
5.1 Fase 1: Oppstart, motivere og forplikte	20
5.2 Fase 2: Analyse av skolens behov og utfordringer	21
5.3 Fase 3: Planlegging av tiltak og aktiviteter	21
5.4 Fase 4: Iverksettelse av tiltak og aktiviteter	22
5.5 Fase 5: Overvåking og evaluering av iverksatte tiltak og aktiviteter.....	22
6. Avslutning.....	24
Litteratur.....	25

1. Innledning

«Som ledd i å skape et bedre kunnskapsgrunnlag for framtidig arbeid med fysisk aktivitet på ungdomstrinnet, skal det igangsettes et forsøk over tre år med et utvalg av ungdomsskoler der elevene vil få om lag fire timer fysisk aktivitet og kroppsøving i uken. Forsøket skal innrettes slik at en best mulig kan studere virkningene av mer fysisk aktivitet og/eller mer kroppsøving på fysisk og psykisk helse og på læring, og om mulig hvordan det påvirker utviklingen i faget» (Meld. St. 19 (2014–2015), Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter, s. 54). I forbindelse med forsøket som er beskrevet i Folkehelsemeldingen fikk Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA) høsten 2015 følgende oppdrag fra Utdanningsdirektoratet: «Senteret skal sørge for systematisering og formidling av gode erfaringer og eksempler på hvordan barnehagene og skolene kan arbeide for å sikre daglig fysisk aktivitet for barn og elever i barnehager og skoler. Departementet vil ha utarbeidet modeller for hvordan skoler og barnehager kan legge til rette for daglig fysisk aktivitet innenfor dagens gjeldende regelverk. Slike modeller skal utarbeides med utgangspunkt i eksempler fra hvordan skoler og barnehager jobber i dag.»

Denne rapporten har til hensikt å presentere norske skolars arbeid med fysisk aktivitet på ungdomstrinnet skoleåret 2015/16. Datamaterialet som MHFA har samlet inn og systematisert om hvordan ungdomsskoler arbeider med fysisk aktivitet utgjør den erfaringsbaserte kunnskapen på feltet. Dette er en del av kunnskapsgrunnlaget for forsøket som skal igangsettes om utprøving av modeller for fysisk aktivitet i et utvalg av ungdomsskoler. Innholdet i rapporten består av en redegjørelse av framgangsmåten for datainnsamlingen, presentasjon av det innhentede datamaterialet, samt en beskrivelse av fire «modeller» eller tilnærminger til hvordan skoler legger til rette for daglig fysisk aktivitet innenfor dagens gjeldene regelverk. Avslutningsvis peker rapporten på individuelle og organisatoriske faktorer som ser ut til å være avgjørende for vellykket implementering av utvidet tid til fysisk aktivitet i skolenes hverdag.

2. Metode

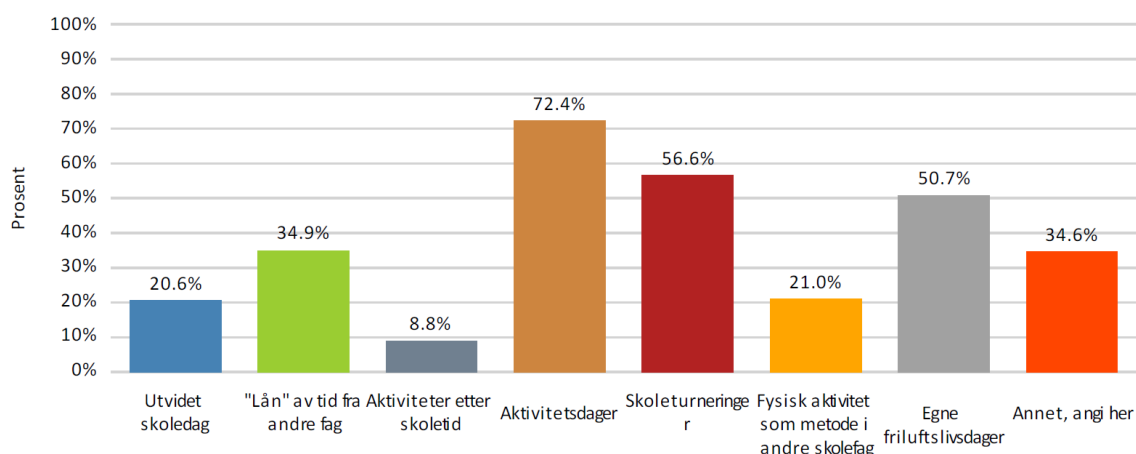
For å få et godt bilde av status for ungdomsskolars arbeid med fysisk aktivitet, og også mer inngående kjennskap til erfaringene som finnes på ungdomstrinnet, ble det besluttet å samle inn både kvantitative- og kvalitative data fra norske ungdomsskoler. Den første delen av datainnsamlingen innebar utsendelse av en questbackundersøkelse til alle skoler i Norge med ungdomstrinn (n=1200) i desember 2015. 340 skoler svarte på undersøkelsen, og av disse var det 139 kombinerte barne- og ungdomsskoler og 201 rene ungdomsskoler. Det var i hovedsak en kroppsøvingslærer eller en ansatt i skolens ledergruppe (dvs. rektor, inspektør eller avdelingsleder) som svarte på spørreskjemaet.

Den andre delen av datainnsamlingen bestod av et telefonintervju. Totalt tolv skoler ble invitert til å delta i et telefonintervju med en representant fra Nasjonalt senter. Utvelgelsen av disse tolv skolene var basert på nasjonalt senters vurdering av svarene i questbackundersøkelsen, samt tilgjengelig informasjon om skolenes arbeid med fysisk aktivitet på skolenes nettsider. Nasjonalt senter antok for eksempel at skoler som i questbackundersøkelsen rapporterte at fysisk aktivitet var integrert som metode i andre fag, var kommet lengre i sitt arbeid med fysisk aktivitet enn skoler som rapporterte at satsingen på fysisk aktivitet i hovedsak handlet om ballturneringer og aktivitetsdager. Videre ble det vurdert som interessant å innhente ytterligere informasjon fra skoler som hadde formalisert sitt arbeid knyttet til fysisk aktivitet på skolens nettside. Larsen og kollegers evalueringsstudie (2013) fra «Fysisk aktivitet og måltider i skolen prosjektet» viser blant annet at en formalisering av fysisk aktivitet som et satsingsområde på skolens nettside indikerer en forpliktelse og et sterkt engasjement hos personalet for arbeid med fysisk aktivitet utover det som er pålagt av skolens styringsdokument.

Skolene som ble identifisert og kontaktet pr. epost med forespørsel om deltakelse i et telefonintervju, så ut til å ha et omfang og en struktur på sitt arbeid med fysisk aktivitet som det var interessant å innhente ytterligere informasjon om. Av de 12 skolene som ble forespurt om å delta i et telefonintervju, takket 9 ja til dette. Telefonintervjuene ble gjennomført i desember 2015 og januar 2016. En representant fra skolens ledergruppe og / eller kroppsøvingslærer deltok i intervjuet.

3. Resultat fra spørreskjema

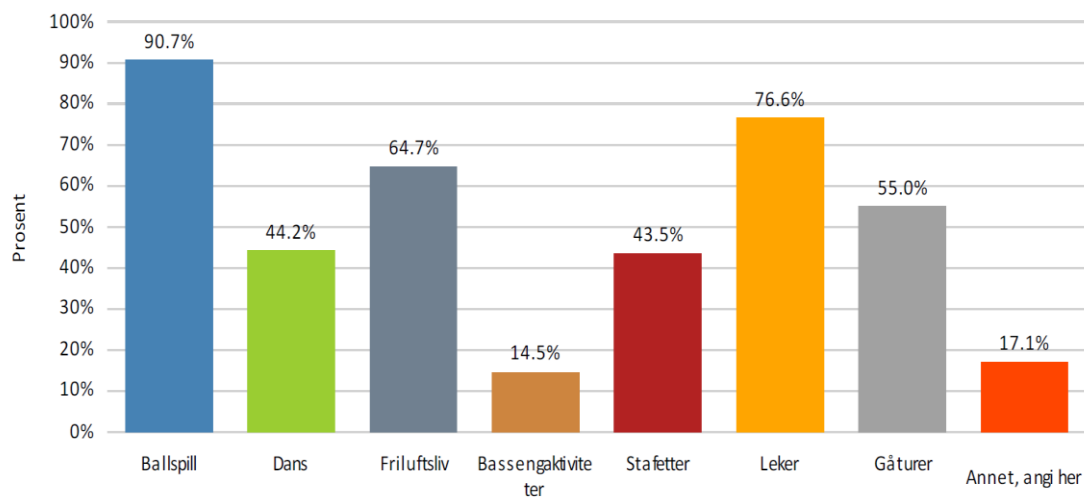
Data fra questbackundersøkelsen viste at 59 % av skolene som deltok i undersøkelsen mente at skolen la til rette for utvidet tid til fysisk aktivitet i skolens hverdag. Langt flere kombinerte barne- og ungdomsskoler rapporterte at de tilrettela for fysisk aktivitet utover ordinær kroppsøvsundervisning enn rene ungdomsskoler – 65 % versus 30 %. For en stor andel av skolene innebar imidlertid utvidet tid til fysisk aktivitet hovedsakelig tilrettelegging av aktivitetsdager, skoleturneringer og fjellturer, og kun i liten grad utvidet tid til daglig fysisk aktivitet integrert i skolens hverdag (se figur 1). Ca. 20% av skolene rapporterte at de benyttet fysisk aktivitet som metode i andre fag, og det er interessant å observere at fysisk aktivitet som metode i andre fag i større grad benyttes av ungdomstrinn på kombinerte barne- og ungdomsskoler (18 %) enn på ungdomstrinn på rene ungdomsskoler (8 %). Videre rapporterte omtrent 35% av skolene at de «lånte» tid fra andre fag for å legge til rette for fysisk aktivitet utover obligatorisk kroppsøving, og også her var det en større andel av ungdomstrinnene på de kombinerte barne- og ungdomsskolene som rapporterte at de tilrettela for utvidet tid til fysisk aktivitet på denne måten, enn ungdomstrinn på rene ungdomsskoler (28% versus 12 %). Det er også flere kombinerte barne- og ungdomsskoler som utvider skoledagen for å integrerer utvidet tid til fysisk aktivitet i skolens hverdag (19%) enn rene ungdomsskoler (7%).



Figur 1: Hvordan tilrettelegger dere for fysisk aktivitet utenom ordinær kroppsøving?

Skolene ble videre spurt om hvilke type aktiviteter som benyttes i arbeidet med fysisk aktivitet, og ballspill ser ut til å være den mest populære aktiviteten (se figur 2). Videre er leker, friluftsliv og gåturer sentrale aktiviteter, og mange skoler rapporterer også at dans og stafetter er sentrale i skolens arbeid med fysisk aktivitet. Stafetter ser ut til å være en spesielt viktig komponent når fysisk aktivitet brukes som metode i andre fag, mens dans på mange skoler benyttes som et avbrett i lange teoriøkter. Flere skoler meldte også at de abonnerer på ulike nett-tjenester hvor de kan hente tips og instruksjon blant annet knyttet til bruken av dans i klasserommet. I Trøndelag, for eksempel, gav flere skoler uttrykk for at Den Fysiske Skolesekken

<http://www.denfysiskeskolesekken.no/om/om-den-fysiske-skolesekken/> var en verdifull ressurs for arbeidet med fysisk aktivitet. Den Fysiske Skolesekken eies av Sør-Trøndelag fylkeskommune, og den er utviklet i samarbeid med Trondheim kommune, Sør-Trøndelag idrettskrets og Trondheimsregionens friluftsråd.

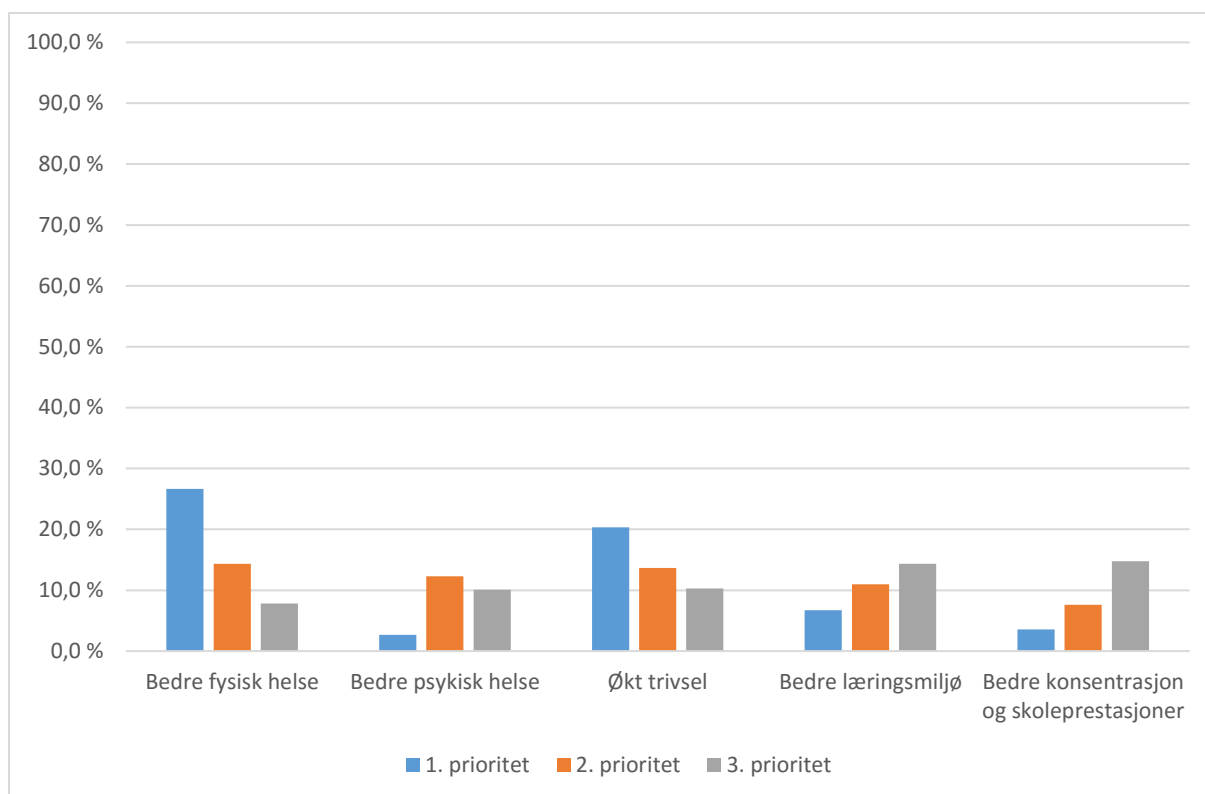


Figur 2. Hvilke aktiviteter benytter dere i skolens FYSAK arbeid?

33 % av skolene rapporterte at arbeidet med fysisk aktivitet er lærerstyrt, 61 % oppga at lærere og elever samarbeider om å lede arbeidet med fysisk aktivitet, mens 6 % rapporterte at elevene selv er ansvarlige for dette. Trivselsprogrammet inngår som en sentral del av den elevstyrte aktiviteten på mange skoler, og dette programmet presenteres nærmere i neste avsnitt. En del skoler samarbeidet også med idrettskretsen om å gi opplæring i aktivitetsledelse til eldre elever (både 10 klasse og vgs. elever) gjennom Young – Mentor programmet

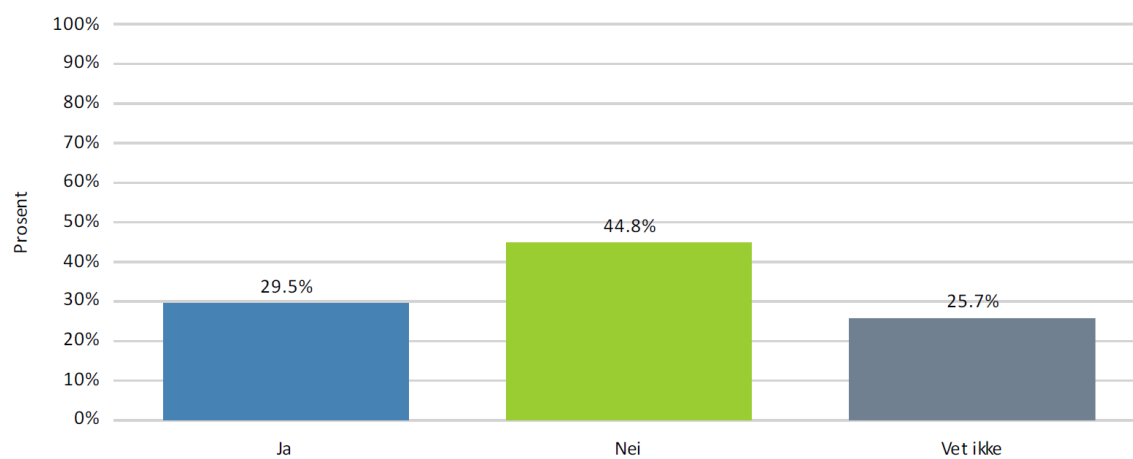
(<https://www.rygge.kommune.no/no/Globalmeny/Tjenester/Skole-og-utdanning/Grunnskoleopplaring/Oreasen-barne--og-ungdomsskole/Skoleprosjekt/Young-mentors/>). I Young Mentor programmet velges elever som ønsker å få opplæring i aktivitetsledelse ut etter søknad, og etter gjennomført aktivitetsopplæring fungerer elevene som aktivitetsledere for yngre elever på skolen. Aktivitetsledere får kursbevis med oversikt over hva utdanningen og oppdraget har gått ut på, og slik involveres og benyttes de eldre elevene som en ressurs på skolen. I tillegg får elevene utfordringer og noe å strekke seg etter. På noen av de kombinerte skolene får elever som har gjennomført grunnleggende aktivitetsutdanning også anledning til å jobbe som lønnede aktivitetsledere på barneskolens skolefritidsordning.

Skolene ble spurt om hva de ønsket å oppnå gjennom arbeidet med fysisk aktivitet (se figur 3), og lærer eller skoleleder som svarte på undersøkelsen ble bedt om å krysse av i prioritert rekkefølge på tre av følgende fem svaralternativ: Bedre fysisk helse, bedre psykisk helse, økt trivsel, bedre læringsmiljø og bedre skoleprestasjoner. Figur 3. indikerer at 27 % av skolene arbeidet med fysisk aktivitet fordi de ønsket å bidra til bedre fysisk helse for elevene. Ca. 20 % av skolene oppgav at arbeidet med fysisk aktivitet var iverksatt for å øke elevenes skoletrivsel, mens 7 % av skolene rapporterte at den viktigste målsetningen knyttet til skolens arbeid med fysisk aktivitet var å skape et bedre læringsmiljø på skolen. En mindre andel av skolene oppgav at målsetningen bak skolens arbeid med fysisk aktivitet var å oppnå bedre skoleprestasjoner (4 %) og bedre psykisk helse (3%).



Figur 3. Hva ønsker skolen å oppnå ved å tilrettelegge for en mer fysisk aktiv skolehverdag?

Figur 4. indikerer at i underkant en tredjedel av skolene (29,5 %) evaluerte sitt pågående arbeid med fysisk aktivitet. Det meste av evalueringsarbeidet foregikk internt, men et par skoler rapporterte også at de samarbeider med eksterne aktører om å evaluere skolens satsing på fysisk aktivitet. Høyskole- og universitetsansatte i regionen, folkehelsekoordinator og idrettskretsen var eksterne samarbeidspartnere som ble nevnt. Flere skoler benyttet også elevundersøkelsen som en verdifull indikator for å måle effekten av implementeringen av utvidet tid til fysisk aktivitet, og da særlig spørsmål knyttet til skoletrivsel og læringsmiljø. Også UNG data undersøkelsen ble benyttet som referanseramme når personalet vurderte effekten av skolens arbeid med fysisk aktivitet.



Figur 4. Har skolens satsing på fysisk aktivitet blitt evaluert?

4. Resultat fra spørreskjema og intervju: Fire erfaringsbaserte «modeller» eller tilnærminger til utvidet tid til fysisk aktivitet

Basert på spørreskjemadataene fra questbackundersøkelsen og de kvalitative dataene som ble innhentet gjennom de tolv telefonintervjuene ble det identifisert følgende fire «modeller» eller tilnærminger til utvidet tid til fysisk aktivitet på ungdomstrinnet: 1) Utvidet storefri, 2) interessebasert kroppsøving og bevegelsesglede, 3) Fysisk aktivitet – FYSAK - som selvstendig fag integrert i skolens undervisningsplan, og 4) Aktiv Læring.

4.1 Utvidet storefri

Den mest utbredte tilnærmingen til en mer fysisk aktiv skolehverdag for elever på ungdomstrinnet ser ut til å være en omstrukturering av skoledagen for å tilrettelegge for et lengre friminutt midt på dagen for å bidra til at elevene deltar i mer fysisk aktivitet enten utendørs eller i skolens gymsal. På de fleste skoler er aktiviteten frivillig for elevene, men i noen tilfeller tilbys assistentstyrt aktivitet i gymsalen. I løpet av de siste 10 årene har mange skoler også gått til innkjøp av Trivselsprogrammet, og i skoleåret 2015/16 benytter 134 skoler med ungdomstrinn programmet i Norge. Effekten av Trivselsprogrammet er ikke evaluert av noen ekstern instans, men tilbakemeldinger fra brukerne er overveiende positive.

4.1.1 Trivselsprogrammet (TL)

Trivselsprogrammet er organisert slik at aktiviteten har en hensikt utover det å bedre den fysiske helsen, og programmets mål er: 1) fremme økt og mer variert lek/aktivitet i storefriminuttene, 2) legge til rette for at elever skal kunne bygge gode vennskapsrelasjoner, 3) redusere konflikter blant elever, og 4) fremme verdier som inkludering, vennlighet og respekt. Skolene som abonnerer på Trivselsprogrammet betaler en viss sum i måneden (10 000 kr. for små skoler og 16 000 kr. for store skoler), og tilbake får de sportsutstyr, informasjonsmateriell, kurs og seminarer. Programmet gir opplæring til mobbefrie trivselsledere - dvs. elever som ikke mobber andre - som skal bidra til økt og mer variert fysisk aktivitet i friminuttet, bygge vennskap, hindre konflikter og gi inkluderende, vennlige og respektfulle elever. Mestringsfølelse, sosialt samvær, samhold og selvtillit er sentrale nøkkelord for arbeidet. På ungdomstrinnet skriver elever som ønsker å være trivselsleder en søknad som vurderes av kontaktlærer og TL ansvarlig på skolen. Kun elever som er mobbefrie og fungerer som gode og positive rollemodeller for andre elever, rekrutteres til å være trivselsledere. En periode som trivselsleder varer et halvt år av gangen, men kan utvides. Når nye elever er valgt, får de opplæring av ansatte i Trivselsprogrammet. Elevene lærer forskjellige aktiviteter og reflekterer over hvorfor akkurat de ble valgt til trivselsledere. Også lærerne på skolen med TL ansvar deltar på kurs for å lære om fysisk aktivitet, skjult mobbing, holdninger, og ikke minst for å delta i aktiviteten. Trivselsledere og ansvarlige TL lærere møtes hver andre uke for å analysere aktiviteten de siste ukene, og for å sette opp en plan for de neste to ukene. Noen aktiviteter videreføres, andre byttes ut.

Trivselsprogrammet er Skandinavias største program for aktivitet og inkludering i barne- og ungdomsskolen. Programmet evalueres årlig av skolenes TL-ansvarlige, og i 2015 svarte 95% av TL-lærerne at de var enige eller svært enige i at programmet bidrar til at mange elever er fysisk aktive i storefriminuttet. 89% prosent mente at programmet fører til et lavere konfliktnivå blant elevene, 88% oppgav at TL bidrar til å redusere mobbing og 95% rapporterer at de er enige eller svært enige i at færre elever går alene i friminuttene etter innføringen av TL.

4.2 Interessebasert kroppsøving & bevegelsesglede

Den neste tilnærmingen til utvidet tid til fysisk aktivitet på ungdomstrinnet innebærer en omdisponering av tid innenfor gjeldende fag og timefordeling for å øke timetallet i kroppsøving, samt nytenkning knyttet til innhold og fokus i kroppsøvingfaget. Skolene som tilbyr et utvidet timetall i kroppsøving understreker at sentralt i ordningen er fokuset på elevenes bevegelsesglede, mestringsopplevelser og medbestemmelse. Videre ser det ut til å være avgjørende for skoler som velger en slik tilnærming til utvidet tid til fysisk aktivitet at skolen har tilstrekkelig og god kroppsøvingskompetanse i personalet.

Inderøy ungdomsskole i Trøndelag har flere års erfaring med utvidet tid til kroppsøving og fysisk aktivitet, og skolen tilrettelegger for dette gjennom å øke undervisningstimetallet generelt med 20 minutter pr. uke. Dette innebærer at skolen kan tilby to økter a 90 minutter med kroppsøving 20 uker pr. skoleår, og en økt a 90 minutter åtte uker pr. skoleår. En økt avholdes på klassenivå og er for det meste lærerstyrt, mens den andre økten er aldersblandet (8-10 klasse) og baserer seg på at elevene gjør valg ut fra egne interesser. Inderøy ungdomsskoles arbeid med utvidet tid til kroppsøving og fysisk aktivitet er evaluert av forskere ved Høgskolen i Nord Trøndelag, og evalueringen viste at skolens satsing på positive mestringsopplevelser i kroppsøving og fysisk aktivitet hadde positiv effekt på skolens læringsmiljø og elevens skoletrivsel.

Også fire ungdomsskoler i Østfold har siden høsten 2014 eksperimentert med kroppsøvingfaget. Disse skolene har ikke utvidet timetallet i kroppsøving, men har endret på både innhold og organisering av kroppsøvingundervisningen. I starten av hvert skoleår får elevene velge bevegelsesglede eller idrettsglede. Tanken bak denne ordningen er at de fleste elever er interessert i fysisk aktivitet, men at denne interessen kommer til uttrykk på ulike måter og gjennom ulike behov. Interessebasert kroppsøving med fokus på bevegelsesglede tilbyr lekpregede aktiviteter innenfor fagets læreplan og kompetansemål. Interessebasert kroppsøving med fokus på idrettsglede har derimot et mer tradisjonelt fokus på opplæring og mestring i ulike idrettsgrener. Tilbakemeldinger fra lærerne indikerer at denne typen organisering bidrar til mer homogene elevgrupper som også ser ut til å ha positiv innvirkning på elevenes mestringsopplevelser og bevegelsesglede. Lærerne rapporterer for øvrig også at en slik organiseringsform kan være utfordrende dersom mange elever ønsker samme alternativ, og en av kroppsøvingslærerne får ansvar for en svært stor elevgruppe. De fire ungdomsskolene i Østfold som de siste to årene har prøvd ut interessebasert kroppsøving inngår i et forskningsprosjekt som ledes av Norges Idrettshøgskole, og evalueringsarbeidet av effekten av intervensjonen pågår. <http://www.nih.no/om-nih/organisasjon/fagseksjoner/seksjon-for-kroppsøving-og-pedagogikk/the-repac-project/>

Syilling skole utenfor Drammen har på samme måte som Inderøy ungdomsskole utvidet timetallet i kroppsøving. Også Syilling skole har et uttalt bevegelsesfokus i sitt arbeid med kroppsøving, og nedenfor følger en case-beskrivelse av skolens erfaringer.

4.2.1 Syilling skole

Syilling skole er en 1 – 10 skole i Lier kommune. Skolen har ca. 360 elever med 105 elever på ungdomstrinnet. Skolens nettside beskriver fem fokusområder, og fysisk aktivitet er ett av dem. Skolens satsingen på fysisk aktivitet startet høsten 2012, og det første skoleåret ble brukt til planlegging og utvikling av tre tilnærminger som inneholdt både utvidet tid til fysisk aktivitet og kroppsøving. De tre tilnærmingerne, som er tilpasset elevenes alder og utvikling (1 – 4 trinn, 5 – 7

trinn og 8 – 10 trinn), ble implementert høsten 2013. I denne rapporten beskrives kun skolens arbeid med utvidet timetall i kroppsøving på ungdomstrinnet.

Bakgrunn og mål for prosjektet

I Lier kommune ble det høsten 2012 gjort et kommunestyrevedtak om at alle kommunens skolefritidsordninger skulle implementere en time daglig fysisk aktivitet. Ett år etter at forsøket hadde pågått i alle kommunens SFO-er, ble det vedtatt at dette også skulle være et satsingsområde for grunnskolen fra høsten 2016. Gjennom rektor sin utdanning som kroppsøvlingslærer, samt hans rolle som styreleder i idrettskretsen, ble Sylling skole bedt om å være en forsøksskole for satsingen fra 2013 – 2016.

En annen viktig årsak til skolens satsing på fysisk aktivitet var urovekkende statistikk fra Utdanningsdirektoratet i 2010/11 som viste at Sylling skole var en av 100 skoler i landet med høy forekomst av mobbing. Dette førte til at skolens ledelse besluttet å gjøre fysisk aktivitet og bevegelsesglede til skolens varemerke i et større organisasjonsutviklingsprosjekt.

Rektor på skolen er primus motor for arbeidet, men han understreker at han ikke hadde våget å sette i gang et så omfattende arbeid dersom han ikke hadde hatt et velfungerende team rundt seg av idrettskompetente kolleger som er genuint opptatt av fysisk aktivitet og av skolens rolle i et folkehelseperspektiv. Dette teamet inkluderer tre kroppsøvlingslærere samt en assistent med lang erfaring fra idrett på høyt nivå.

Sylling skole har formulert følgende fire målsetninger for sitt arbeid:

- Stimulere til bedre skolefaglige prestasjoner
- Bidra til økt trivsel og sosial kompetanse
- Bedre helse
- Skolens psykososiale miljø

Organisering

Etter oppstarten høsten 2013 har arbeidet på ungdomstrinnet blitt videreutviklet og endret. Det første året implementerte skolen 60 minutter med fysisk aktivitet integrert i fag på ungdomstrinnet. Dette skulle foregå som et samarbeid mellom en kroppsøvlingslærer og en faglærer i engelsk, matematikk, naturfag osv., men fordi denne tilnærmingen innebar ekstra samarbeidstid for lærerne, og fordi det var krevende å finne tid til dette i en hektisk skolehverdag, fungerte faglærer ofte mer som observatør og hjelper for kroppsøvlingslæreren enn lærer. Høsten 2015 forkastet derfor skolen denne tilnærmingen, og valgte å satse på 50 minutter «ren» kroppsøving fire dager i uken istedenfor. Rektor og inspektør understreker imidlertid at skolen er svært bevisst på at dette skal være kroppsøvlingsundervisning med fokus på bevegelsesglede og mestring, og lærerne har brukt mye tid på å finne frem til aktiviteter og fagdidaktiske rammer og prinsipper som legger til rette for bevegelsesglede, samtidig som at undervisningen er i tråd med gjeldene læreplan og kompetansemål. Lærerne mener at de lykkes med å skape bevegelsesglede hos elevene fordi de har utviklet stor bredde og variasjon i aktivitetstilbudet.

Kroppsøvlingsundervisningen på ungdomstrinnet er felles for alle elevene tre dager i uken. Den fjerde dagen har 10. trinnet undervisning på egenhånd slik at de eldste elevene får delta i aktivitet med høyere intensitet. Denne timen inkluderer dessuten et større fokus på vurdering enn de aldersblandede timene. 8. og 9. trinn har felles undervisning også den fjerde dagen. Tre

kroppsøvingslærere samt en idrettskompetent assistent har ansvaret for timene som ligger på slutten av skoledagen. I utgangspunktet ønsket ledelsen og lærerne å strukturere timeplanen slik at kroppsøvingen kom som et avbrekk i en teoritung dag, men dette var vanskelig å få til rent praktisk, og elvenes tilbakemelding er også at de trives svært godt med å avslutte dagen med en kroppsøvingstime. Elevene sier at de setter pris på å kunne dusje hjemme dersom de føler seg mer komfortable med dette, og mange rapporterer også at når skoledagen avsluttes med kroppsøving bidrar dette til mer energi og motivasjon knyttet til leksearbeid etter skoletid.

Skolen legger til rette for utvidet timetall i kroppsøving på følgende måte: 1) skoledagen er utvidet med 15 minutter hver dag, 2) det «tas» 10 minutter fra andre fag daglig som deretter returneres til de respektive fagene gjennom tentamenstid på slutten av hvert semester samt månedlige naturstier med fag, og 3) 20 minutter med friminutt omdisponert til kroppsøving. Elevene har dermed kun en kort pause mellom timene med unntak av storefri som er på 40 minutter.

Finansiering

Skolens tilrettelegging for utvidet tid til fysisk aktivitet foregår uten økonomiske tilskudd og innenfor gjeldene fag og timefordeling. Skolen har imidlertid to ganger mottatt penger fra Gjensidigestiftelsen som ønsket å støtte skolens satsing. Første gang fikk Sylling skole 350 000 kroner, hvorav 250 000 kroner ble brukt til innkjøp av utstyr, blant annet en «air track» maskin. 100 000 kroner ble dessuten satt av til å utdanne og lønne 25 elever på ungdomstrinnet som i etterkant har fått «jobb» som fysisk aktivitet - instruktører på SFO. Elevene ble utdannet av idrettskretsen, og både foreldre, elever og SFO ansatte er svært fornøyde med denne ordningen. Ved en seinere anledning mottok skolen 900 000 kroner fra Gjensidigestiftelsen. Disse midlene ble blant annet brukt til innkjøp av 16 kanoer plassert 500 meter fra skolen, samt en liten båt som brukes i undervisningen av de yngre elevene. Midlene er også brukt til å oppjustere uteområdet for å tilrettelegge for stor grad av uteaktivitet i kombinasjon med bevegelsesglede.

Utbytte og resultat av skolens arbeid

Skolens personalet opplever at elevene gjennom en mer fysisk aktiv skolehverdag blir mer konsentrerte og motiverte for faglig arbeid i andre fag. Videre opplever personalet at skolens satsing på fysisk aktivitet bidrar til bedre trivsel blant elevene, økt trygghet og bedre sosial samhandling blant elevene. Elevene mobber mindre når de kjenner hverandre godt, og dette oppnår skolen gjennom arbeidet med fysisk aktivitet. De ansatte rapporterer også at alle elever er med i kroppsøving med mindre de er skadet. I tillegg forteller lærerne at elevene reagerer svært negativt dersom de står i fare for å miste en kroppsøvingstime, og at det ser ut som om de gleder seg til hver time med «bevegelsesglede». Skolen gjennomfører regelmessig Andersen-testen (kondisjonstest), og resultatene indikerer at særlig de mest inaktive elevene, som ved mer tradisjonell kroppsøvingsaktivitet ofte faller utenfor, har stort utbytte av skolens satsing på bevegelsesglede.

Faktorer som fremmer og hemmer implementering av utvidet tid til fysisk aktivitet

Planleggingen av arbeidet med et utvidet timetall i kroppsøving på Sylling skole startet samtidig som at nåværende rektor overtok som leder. Som nevnt innledningsvis var rektor initiativtaker og primus motor for arbeidet, og rektor understreker at uten at rektor forplikter seg til og støtter et slikt initiativ, er det vanskelig å gjøre en slik satsing til en del av skolers daglige praksis. Han peker også på at han og skolens instruktør gjennom hele implementeringsprosessen hadde en åpen dør-politikk.

Ledelsen deltok på alle skolens FAU møter, svarte på spørsmål fra lærere, elever og foreldre, involverte elevrådet i arbeidet, og var tydelige på at implementeringen av mer fysisk aktivitet i skolens hverdag bare kunne lykkes gjennom et samarbeid mellom elever, lærere og skolens ledelse. Etter hvert som elever og lærere erfarte hvordan arbeidet fungerte i praksis, var det også viktig for ledelsen å legge til rette for at arbeidet ble videreutvikling i tråd med evalueringsfunn. Dette har bidratt til at skolens pågående arbeid med fysisk aktivitet er et resultat av kontinuerlig utvikling og endring basert på elever og læreres erfaringer. Det første året da skolen satset på utbredt samarbeid mellom kroppsøvingslærere og andre faglærere, oppstod det frustrasjon i personalet fordi det var vanskelig for lærerne å finne planleggingstid til dette arbeidet i en travel skolehverdag. Dette resulterte i videreutvikling og utprøving av skolens nåværende kroppsøvingsarbeid som ser ut til å fungere langt bedre for både lærere og elever.

Førsteamanuensis Geir Kåre Resaland fra Høyskolen i Sogn og Fjordane fungerte som mentor for skolen i oppstarten av prosjektet. Han holdt blant annet et åpningsforedrag ved oppstarten med fokus på folkehelsearbeid og skole, og dette var ifølge skolens ledelse en viktig inspirasjonskilde for personalet. Etter oppstarten i 2012 har dessuten lærere fra Vassenden skole ved et par anledninger besøkt Sylling skole og lærere fra Sylling skole har besøkt Vassenden. Et slikt nettverksarbeid ser ut til å ha inspirert lærere og skoleledelsen til videreutvikling og nyskaping. I tillegg har Sylling skole hatt besøk av mer enn 20 skoler som ønsker informasjon om skolens fysisk aktivitet og kroppsøvingsmodeller. Sylling skole sitt arbeid med fysisk aktivitet og kroppsøving er ikke evaluert av eksterne parter.

Kontaktinformasjon: <http://www.lier.kommune.no/skole-og-barnehage/skole-og-sfo/skoler-i-lier/sylling-skole>

4.3 Fysisk aktivitet – FYSAK - som selvstendig fag integrert i skolens undervisningsplan

Den tredje tilnærmingen til økt fokus på fysisk aktivitet på ungdomstrinnet innebærer å sette av tid til fysisk aktivitet i skolens undervisningsplan uten at den fysiske aktiviteten inngår som en del av et annet fag. FYSAK blir dermed på mange måter et nytt, selvstendig fag på elevenes timeplan. FYSAK faget er lærerstyrt, og elevenes deltakelse er obligatorisk. I evalueringsrapporten fra Fysisk aktivitet og måltider i skolen fra 2006 påpeker Samdal og kolleger at for å nå alle elever med et utvidet tilbud om fysisk aktivitet i skolens hverdag, og i særdeleshet de elevene som trenger det mest, er det avgjørende at det øremerkes tid i elevens undervisningsplan til fysisk aktivitet. Søndre Land ungdomsskole i Oppland har mer enn 10 års erfaring med å timeplanfeste både lavterskel og ekstrem FYSAK på alle trinn, og nedenfor følger en beskrivelse av skolens arbeid.

4.3.1 Søndre Land ungdomsskole

Søndre Land er en ungdomsskole i Oppland kommune. Skolen har 220 elever fordelt på 9 klasser. Det er 38 ansatte på skolen, og hver klasse har 2 kontaktlærere. Skolen disponerer idrettshall og svømmehall i undervisningen, og har flotte naturområder like ved skolen nær Randsfjorden. Skolen har siden 2002 markert seg som FYSAK-skole med et obligatorisk tilbud om daglig fysisk aktivitet for alle skolens elever. At skolens FYSAK-satsing er en sentral del av skolens identitet kommer også til uttrykk på skolens webside hvor skolen refererer til seg selv som «Søndre Land FYSAK-skolen». I 2008 fikk ungdomsskolen Helsedirektoratets aktivitetspris og ble hedret som Norgesmester i aktivitet. Gjennom systematisk og langvarig satsing på FYSAK inspirerer Søndre Land andre skoler til å sette fysisk aktivitet og sunne levevaner på dagsorden.

Målet med prosjektet

Følgende fire målsetninger er formulert for FYSAK arbeidet:

- Å sikre at all ungdom i Søndre Land mellom 13-16 år deltar i en time fysisk aktivitet pr. dag (i snitt).
- Å utvikle og tilby et lavterskeltilbud for fysisk aktivitet som bidrar til at de ca. 25 % av elevene som er inaktive i fritiden deltar i fysisk aktivitet på skolen
- Å bidra til bedre samhold blant elevene
- Å bidra til at hver enkelt elev på skolen får oppleve bevegelsglede

Organisering

På Søndre Land deltar elevene i en halv time med fysisk aktivitet før matpausen de dagene de ikke har kroppsøving. Aktiviteten gjennomføres klassevis og er lærerstyrt. FYSAK halvtimen inneholder enkle aktiviteter som gjennomføres uten at elevene skifter klær. Dette innebærer blant annet gåturer, dans, orientering, frisbeegolf, skøyter med stål eller hjul, bordtennis, ballspill, korridorløping, bordbuldring og leker. I følge rektor Knut Solhaug er særlig skoleleie elever svært positive til FYSAK faget, og gåturene er spesielt populære. En til to dager i uken er det ordinær kroppsøving, og da brukes FYSAK halvtimen før matpausen til studietimer, klassens time og liknende. I skoleåret 2015/2016 ble FYSAK satsingen videreutviklet til også å inneholde «ekstrem FYSAK» for elever som er spesielt interesserte i fysisk aktivitet. Ekstrem FYSAK utfordrer elevene i større grad enn lavterskel FYSAK, og blant annet motbakkeløp og isbading er populære aktiviteter. Skolen har et eget FYSAK-rom med plass til oppbevaring av enkelt utstyr.

Foruten den daglige aktiviteten har skolen også et stort fokus på friluftsliv med regelmessige friluftslivturer. Dette innebærer blant annet en tre dagers tur i Jotunheimen hver høst med tur over Besseggen. Søndre Land er også en av få ungdomsskoler i landet som har eget skoleidrettslag, og skolen arrangerer turneringer i diverse idretter der klassene konkurrerer mot hverandre.

Rektor er leder for skolens FYSAK satsing. Skolen har for øvrig et fysak team som møtes jevnlig, og en av lærerne i gruppen har nedsatt lesetid for å utarbeide 14 dagers planer som forplikter hele personalet. Denne oppgaven går på rundgang i personalet, og slik sikrer skolen at alle de ansatte får et eieforhold til FYSAK faget. Elevmedvirkning står sentralt på Søndre Land, og FYSAK teamet inkluderer derfor både leder for elevrådet og leder i skoleidrettslaget. I tillegg er FAU leder og en fysioterapeut representert i teamet i tillegg til FYSAK koordinator og rektor. Søndre Land kan ikke tilrettelegge for mer fysisk aktivitet gjennom en utviding av skoledagen fordi elevene busser til skolen. Det tas derfor fem minutter fra alle fag for å «finansiere» FYSAK tiden.

Rektor forteller at lærere som søker seg hit må være positive til å delta på opplegget, og at dette er en premiss for ansettelser ved skolen.

Resultat av skolens FYSAK satsing

De ansatte på skolen rapporterer om svært positive resultat som et resultat av skolens satsing på utvidet fysisk aktivitet. I den siste UNG DATA undersøkelsen som skolens elever deltok i rapporterte 95 % av elevene at de trives godt eller svært godt på skolen. Skolens ansatte mener at dette henger sammen med skolens arbeid med fysisk aktivitet. De ansatte rapporterer også at elevene gjennom en skoledag med mer fysisk aktivitet har bedre matlyst og ro rundt skolemåltidet. Den daglige fysiske

aktiviteten som både lærere og elever deltar i, samt et aktivt friluftsliv med overnattingsturer, bidrar i tillegg til å utvikle gode relasjoner mellom lærer – elev. Skolen rapporterer om høy gjennomføringsgrad på fjellturer, og personalet opplever også at det å oppleve mestring både på fjellturer og i FYSAK faget på skolen bidrar til stolte og engasjerte elever. Fysisk aktivitet som et lavterskeltilbud i skolehverdagen ser også ut til å ha bidratt til at kroppsøvfingsfaget er blitt mer populært.

Faktorer som fremmer og hemmer implementering av FYSAK

Skolens ledelser fremhever at det er avgjørende å utvikle et eieforhold blant alle skolens ansatte til en slik satsing for å lykkes over lengre tid. Dette innebærer at alle lærere må involveres i skolens planer og arbeid. I tillegg har skolen også vært opptatt av elevenes stemme i skolens FYSAK arbeid, og ved at elevrådet får komme med innspill og råd angående innholdet FYSAK, forpliktes også elevene til skolens satsing. Videre er det positivt for lærernes gjennomføringsevne at FYSAK faget har en fast plan med konkrete aktiviteter som planlegges av FYSAK koordinator. I tillegg er det gunstig at aktiviteten er variert for å sikre at verken lærere eller elever går lei av aktiviteten.

Kontaktinformasjon: <http://sl.uskole.no/>

<http://mhfa.no/fysisk-aktivitet-ved-sondre-land-ungdomsskole/>

4.4 Aktiv Læring

Den fjerde og siste tilnærmingen som ble identifisert er fysisk aktivitet som metode i andre fag, i det påfølgende referert til som Aktiv Læring.

Trivselsprogrammet, som ble beskrevet ovenfor, har utviklet såkalt Aktiv TL-undervisning. Dette er en samling med aktive undervisningsopplegg for barneskolen knyttet til Kunnskapsløftet. Aktiv TL-undervisning består av over 100 komplette undervisningsopplegg i matematikk, naturfag, norsk, samfunnsfag og engelsk. Alle oppleggene er godt utprøvd av lærere, og Trivselsprogrammet tilbyr jevnlig kurs for lærere i Aktiv TL-undervisning. I inneværende skoleår pågår det også et utviklingsarbeid for å utvikle et tilsvarende opplegg for ungdomstrinnet.

<http://www.mynewsdesk.com/no/trivselleder/news/startskudd-for-aktiv-tl-undervisning-paa-trivselslederskoler-118628>

Aktiv Læring er også en sentral del av utviklings- og forskningsprosjektet Active Smarter Kids (ASK) (<https://www.hisf.no/nn/ask-active-smarter-kids>) som skal undersøke om fysisk aktivitet i samspill med skolefag påvirker elevers skoleprestasjoner, skoletrivsel og fysiske helse. Vassenden skole har gjennom sin deltakelse i ASK studien satt Aktiv Læring på timeplanen de dagene elevene ikke har kroppsøving, og nedenfor følger en detaljert beskrivelse av skolens erfaringer.

4.4.1 Vassenden skule

Vassenden er en 1 – 10 skole som ligger i Jølster kommune. Skolen har ca. 300 elever fordelt på 15 klasser og i overkant av 50 ansatte. Skolen har et variert uteområde som innbyr til uteaktivitet, to gapahuger til friluftundervisning samt kunstgressbane. 5. klassingene på Vassenden skole deltok i forskningsprosjektet Active Smarter Kids (ASK) i 2014 – 2015. Prosjektet ble offisielt avsluttet før sommeren, men både elevrådet, foreldrearbeidsutvalget og de ansatte på skolen støttet beslutningen om å videreføre prosjektet gjennom å innføre mer fysisk aktivitet (ASK-modellen) på

alle trinn høsten 2015. Skolen definerte fire utviklingsmål for skoleåret 2015-2016, og to av utviklingsområdene er knyttet til utvidet bruk av fysisk aktivitet. I utviklingsområdene heter det at de ansatte er forpliktet til å arbeide med 1) grunnleggende ferdigheter i alle fag koblet til ASK og 2) Uteområdet og Friminutt Aktiv.

Målet med prosjektet

Vassenden skole har definert følgende fem målsetninger for FYSAK arbeidet på skolen:

- Alle elever skal delta i minst 30 minutter fysisk aktivitet hver skoledag utenom de dagene de har kroppsøving.
- Faglig arbeid skal kobles sammen med fysisk aktivitet jfr. ASK- modellen.
- Alle skolens ansatte skal få opplæring i ASK.
- Det skal utvikles en intern aktivitetsbank som et supplement til ASK basen.
- Skolen har som intensjon å øke erfaring- og delingskulturen internt i kollegiet gjennom dette satsingsområdet.

Organisering

Vassenden skole har gjennom flere år tilrettelagt for utvidet tid til fysisk aktivitet, men Aktiv Læring, dvs. fysisk aktivitet som et metode i andre fag, ble først implementert på ungdomstrinnet høsten 2015. Både rektor og lærere rapporterer at Aktiv Læring fungerer langt bedre enn «ordinær» FYSAK, dvs. timeplanfestet utvidet tid til fysisk aktivitet som ikke er koblet mot fag. Dette tror rektor henger sammen med at Aktiv Læring ikke lengre er avhengig av enkelt lærerens interesse og kompetanse, men er integrert i skolehverdagen som et effektivt metodisk verktøy. Når Aktiv Læring er koblet til fag innebærer dette at lærerne bruker fysisk aktivitet som metode for å oppnå læringsmål i for eksempel engelsk, norsk, matematikk og naturfag.

Elevene på Vassenden deltar i 30 minutter med Aktiv Læring de dagene de ikke har kroppsøving. Dette innebærer for eksempel at noen elever har tre dager med Aktiv Læring og to dager med kroppsøving, mens andre har fire dager med Aktiv Læring og en dag med kroppsøving (dobbeltime). Aktiv Læring gjennomføres på samme tidspunkt hver dag fra kl. 13 – 13.30. Dette tidspunktet ble valgt bevisst fordi lærerne erfarte at dette var en kritisk periode i løpet av skoledagen med tanke på uro og konsentrasjon. De dagene elevene har kroppsøving, og dermed ikke deltar i Aktiv Læring, benyttes denne perioden til lærerstyrt arbeid knyttet til elevrådsaktivitet. For å tilrettelegge for en halvtime med fysisk aktivitet hver dag utvides skoledagen med 10 minutter daglig. I tillegg «tas» 5 minutter fra 4 av skoledagens 6 timer. De 10 minuttene med utvidet skoledag får elevene tilbake i form av 6 elevfrie fagdager som lærerne benytter til kompetanseheving. Aktiviteten foregår utendørs med mindre is og store snømengder medfører at aktiviteten må flyttes innendørs.

Gjennom ASK-prosjektet har skolen hatt tilgang til en database med forslag til oppgaver som inkluderer både fag- og fysisk aktivitet. Fagstoff gjennomgås og læres inne, for deretter å repeteres ute i Aktiv Læring halvtimen. Øvelsene tilpasses de ulike trinnene, og på ungdomstrinnet kan dette for eksempel innebære å kombinere oppsummeringsspørsmålene i et kapittel med løpestafett ute. Lærerne rapporterer at det å integrere fysisk aktivitet som metode i fag ikke bidrar til merarbeid for læreren. De gir også uttrykk for at det blir samme type forberedelse uansett om læringsarbeidet foregår inne eller ute. Lærerne har videre erfart at det ikke er nødvendig å være kroppsøvingslærer for å lage aktive timer, og rektor påpeker at også svært teoritunge lærere som i utgangspunktet ikke hadde kompetanse eller interesse for fysisk aktivitet lager minst like gode Aktiv Læringstimer som

kroppsøvingslærerne og idrettsinteresserte lærere. Aktiv Læring innebærer å lære en metode og et format som fylles av faglig innhold. Hvor vellykket dette blir, avhenger av kreativiteten til lærerne, ikke idrettskompetansen. Rektor tror en slik modell er lett kjøpelig for skoleverket fordi den ikke går på bekostning av fag, men blir et nytt pedagogisk verktøy som brukes på lik linje med for eksempel konkretiseringsverktøy i matematikk.

I løpet av ett skoleår er det fastlagt hvilke fag og hvilke lærere som har ansvar for Aktiv Læring halvtimen midt på dagen. Dette medfører at ikke alle lærere har Aktiv Læring ansvar hvert år fordi deres fag ikke er timeplanfestet i denne perioden. Alle lærerne har imidlertid fått opplæring i metoden slik at de kan delta i planlegging av Aktiv Læring, og brukes som vikar ved behov. Assistentene kjenner også konseptet og deltar i gjennomføringen. I tillegg til halvtimesøkten med Aktiv Læring brukes også såkalte «5-minuttere». Dette er en aktiv pause der elevene for eksempel danser en spesiell dans som instrueres fra storskjerm. Disse øktene foregår inne i klasserommet som et avbrekk i fag.

Aktiv Læring finansieres innenfor skolens ordinære økonomiske rammer. Den eneste ekstra kostnaden knyttet til innføringen av metoden har vært stort forbruk av lamineringspapir for å lage laminerte bokstaver, tall og ord som benyttes til å løse de faglige oppgavene. Utstyret brukes ute hele året og tåler hardt vestlandsklima.

Gruppensammensetningen som brukes i Aktiv Læring økten er lærerstyrt, og det er viktig å sikre at elevgruppene som benyttes fungerer slik at alle elevene lykkes gjennom samarbeid med medelever. Målet er at alle skal få oppleve mestring, enten de er faglig svake men fysisk sterke, eller omvendt. På noen trinn er elevene svært konkurranseorienterte, og lærerne jobber med å bevisstgjøre elevene om at fokuset er på å løse oppgaver og fair play fremfor å vinne og bli best. Etter hvert som elevene får mer erfaring med metoden, vil også de bli involvert i å utvikle nye aktiviteter.

Utbytte og resultat av Aktiv Læring

Skolens ansatte peker på flere positive endringer etter at de innførte fysisk aktivitet som metode i andre fag. I tillegg til at lærerne opplever at Aktiv Læring koblet mot fag er mer inspirerende og nyttig å jobbe med enn «ordinært» arbeid med utvidet tid til fysisk aktivitet, erfarer de at også elever som i utgangspunktet ikke var motiverte for fysisk aktivitet blir mer engasjert når fysisk aktivitet integreres i fag. Elever som i kroppsøvingstimen ikke er motivert for å løpe, løper gjerne 1000 meter i Aktiv Læring fordi engasjementet for den faglige oppgaven er stort. Elever som bruker mye tid hjemme på dataspill og PC uttrykker at de trives med Aktiv Læring, og at de har godt av å delta i slik aktivitet. For svært idrettsaktive og fysisk sterke elever, kan forøvrig Aktiv Læring være i enkleste laget.

Aktiv Læring er blitt en ny sosial arena for både elever og lærere, og fysisk aktivitet som metodisk verktøy bidrar til samarbeid mellom elevene. Når fysisk aktivitet integreres i for eksempel matematikk, engelsk og norsk opplever faglærerne dessuten at faget deres «vinner» på skolens satsing på fysisk aktivitet.

Faktorer som fremmer og hemmer implementering av Aktiv Læring

Rektor påpeker at det er viktig å legge til rette for en intern prosess i forkant av en slik implementeringsprosess for å sikre at hele personalet utvikler en felles forståelse for hva skolen kan oppnå både faglig og sosialt gjennom denne typen arbeid. Det ser videre ut til å være viktig at skolens ledelse understreker at dette arbeidet ikke bare har en helsemessig verdi, men også en pedagogisk

verdi. På Vassenden skole ble det gjennomført en avstemming i personalet i forkant av skolens utvidelse av ASK prosjektet på 5. trinnet til innføring av Aktiv Læring for hele skolen. Også skolemiljøutvalget fikk anledning til å uttale seg om denne beslutningen, og foreldrene fikk informasjon om satsingen på foreldremøter.

Ledelsen har også jevnlig avsatt tid til å evaluere arbeidet slik at aktivitet og organisering justeres underveis på bakgrunn av evalueringsfunn. Rektor uttrykker at det er viktig at skolens ledere setter av tid til utvikling av opplegg og materiell, og at det gis grundig opplæring til et par Aktiv Læring ressurspersoner som igjen kan bidra med god fellesopplæring til personalet. Lærere med et spesielt ansvar for dette arbeidet får frikjøp fra andre oppgaver.

I følge rektor er det svært viktig at de ansatte på skolen står sammen om et slikt utviklingsarbeid dersom skolen skal lykkes med å gjøre dette til en integrert og varig del av skolens praksis. I forbindelse med innføringen av Aktiv Læring deltok derfor alle lærerne på en fagdag med teoretisk og praktisk opplæring i konseptet. Høgskolelektorer fra Høgskulen i Sogn og Fjordane ledet opplæringen. Rektor mener at god opplæring og planlegging i forkant av implementeringen er en av årsakene til at skolen har lyktes så godt med sitt arbeid, og at dette også er en av årsakene til at det har vært lite protester i lærergruppen i tilknytning til innføringen av metoden. I tillegg viser rektor til skolens PALS (Positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling) engasjement som en forklarende faktor til «manglende» protester på lærernivå. Gjennom arbeidet med PALS, deltok personalet i viktige diskusjoner om det å se «hele» eleven fremfor kun den faglige oppgaven knyttet til elevens læring og utvikling. Rektor tror at dette er en av forklaringene til at det har vært lite motstand i lærergruppen knyttet til implementeringen av Aktiv Læring. Hun henviser også til Ludvigsens rapport om Fremtidens skole, og registrerer at skolen ser ut til å være i forkant av det som ser ut til å bli et sterkere fokus i Fremtidens skole på folkehelse og livsmestring.

Kontaktinformasjon: <http://www.vassenden.skule.no/>

5. Implementering av utvidet tid til fysisk aktivitet i skolars hverdag

Questbackundersøkelsen og telefonintervjuene som ble gjennomført på skoler med ungdomstrinn indikerer at hvordan skolen implementerer en slik satsing i organisasjonen har betydning for om satsingen integreres i skolens hverdag. I lys av dette beskriver den siste delen av rapporten fem faser som kan bidra til vellykket implementering og videreføring av fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. De fem fasene er utviklet av Schools for Health in Europe (<http://www.schools-for-health.eu/she-network>) og overført til en norsk kontekst av Tjomsland og Viig (2015).

5.1 Fase 1: Oppstart, motivere og forplikte

Larsen og kollegers (2013) evalueringsstudie fra «Fysisk aktivitet og måltider i skolen - prosjektet» indikerer at det å forankre en skoles satsing på fysisk aktivitet i ledergruppen er avgjørende for om skolen oppnår gode og varige resultat av arbeidet. Den første fasen i arbeidet med å implementere utvidet tid til fysisk aktivitet starter derfor ved at skolens ledelse forplikter seg til å jobbe systematisk og målrettet med fysisk aktivitet. Skoleledelsen spiller en avgjørende rolle for vellykket implementering og institusjonalisering av helsefremmende tiltak både som igangsetter, inspirator og som ansvarlig organisatorisk tilrettelegger (Tjomsland & Viig, 2015). Konkret kan arbeidet med å få lærere til å delta i en skoles satsing på fysisk aktivitet handle om at skolens ledergruppe motiverer personalet for arbeidet ved å synliggjøre sammenhengen mellom helse, trivsel og læringsmål. Forskning indikerer at en viktig faktor for å motivere lærere for utviklingsarbeid er lærernes interesse for arbeidet samt i hvilken grad lærere erfarer at satsingen er forenlig med skolens profesjonelle praksis, verdier og holdninger (Resaland, Moe, Aadland, Steene-Johannessen, Glosvik, Andersen, ... & Anderssen, 2015; Viig & Wold, 2005). For at lærere skal engasjere seg i utviklingsarbeid må de være overbevist om at endringsprosessene handler om noe som gir flere fordeler enn ulemper for dem selv og elevene (Rognaldsen, 2008). Dette er interessant i lys av tilbakemeldinger fra rektor på Vassenden skole. Hun fortalte at personalet hennes mente at innføringen av Aktiv Læring hadde hatt positiv effekt på læringsresultatene i naturfag, engelsk, norsk osv., og at dette igjen hadde resultert i at lærerne var svært positive til å integrere metoden i sin undervisningspraksis.

Studier viser også at deltakelse i kompetansehevingstiltak som belyser sammenhengene mellom elevers helse, trivsel og læring øker lærers interesse for å delta i gjennomføringen av for eksempel daglig fysisk aktivitet (Larsen et al., 2013; Tjomsland et al, 2010). Dette så også ut til å være tilfelle på Sylling skole og Vassenden skole. Rektor på Sylling skole påpekte for eksempel at Førsteamanuensis Resalands åpningsforedrag om sammenhengen mellom helse og læring, samt hans mentorfunksjon i startfasen av skolens satsing på fysisk aktivitet, fungerte som en verdifull døråpner og inspirasjonskilde for skolens arbeid med fysisk aktivitet. Tilsvarende hevdet rektor på Vassenden skole at innføringen av PALS, en skoleomfattende innsatsmodell som består av systematiske og effektive forebyggingstiltak som retter positiv oppmerksomhet mot alle skolens elever, bidro til viktige diskusjoner i personalet knyttet til læringsmiljø og skoletrivsel, som igjen la til rette for utvikling av en felles forståelse blant lærerne vedrørende verdien av Aktiv Læring.

En annen viktig faktor for å få til gode implementerings- og videreføringsprosesser er knyttet til samspillet mellom det å stimulere lærernes individuelle motivasjon til å engasjere seg samt organisatorisk tilrettelegging for lærernes deltakelse i helsefremmende aktivitet (Viig 2010). Det bør derfor etableres en ressursgruppe på skolen som har et spesielt ansvar for skolens satsing på fysisk aktivitet i samarbeid med ledelsen. Ressursgruppen bør settes sammen av en representant fra ledelsen og representanter for ulike grupper i personalet, for eksempel kroppsøvlingslærere, helsesøster og SFO-ansatte. I tillegg kan også elevrepresentanter og foreldre inkluderes i ressursgruppen. Det bør også utpekes en prosjektleder som får tildelt ressurser for å lede gruppen. På Søndre Land, for eksempel, ble lærerne som hadde et særlig ansvar for FYSAK frikjøpt fra andre

oppgaver på skolen for å sikre nødvendig tid til godt forarbeid og planlegging av aktiviteten i FYSAK. Forskning indikerer videre at skoler som velger rektor eller en annen person i ledergruppen som prosjektleder oppnår større endringer på skolenivå enn skoler hvor prosjektleder er en av skolens lærere (Tjomsland & Viig, 2015). Dette ser ut til å henge sammen med skolelederens mulighet til å forankre satsingen på fysisk aktivitet på ledelsesnivå samt deres myndighet til å tilrettelegge for endring på skolenivå. Alle de tre skolene som er presentert ovenfor – Sylling, Søndre Land og Vassenden – illustrerer dette. Viig og kolleger (2012) hevder i tillegg at utveksling og samarbeid med andre skoler med et tilsvarende engasjement kan bidra til økt engasjement blant skolens ansatte, og at spesielt skoleledere ser ut til å dra nytte av et slik samarbeid fordi skoleledere har få møtepunkter for erfaringsdeling med kolleger i tilsvarende posisjoner.

5.2 Fase 2: Analyse av skolens behov og utfordringer

Den andre fasen handler om å vurdere skolens utgangspunkt gjennom en analyse av skolens behov og utfordringer. Sentralt i denne fasen er hvilke organisatoriske, fysiske og individuelle forhold på skolen som kan utgjøre en risiko for elevers og læreres helse, trivsel og læring. Vesentlige spørsmål er for eksempel: I hvilken grad er elevene på skolen vår fysisk aktive? Er jentene mindre aktive enn guttene, og hva med ikke-etniske norske elever, hvor fysisk aktive er denne gruppen på skolen vår? Andre spørsmål som kan være aktuelle er: Hva kjennetegner læringsmiljøet på skolen, og hvordan kan vi forbedre læringsmiljøet og relasjonene mellom elever og lærere gjennom utvidet tid til fysisk aktivitet? Videre kan spørsmål knyttet til skolens fysiske læringsmiljø være aktuelle i denne fasen. Eksempler på relevante spørsmål er: Hva slags type aktivitet foregår i friminuttet? Og hvordan tilrettelegger skolens uteareal for fysisk aktivitet? Det er viktig at fokuset i denne fasen ikke bare er knyttet til hvordan ulike forhold på individnivå påvirker elevenes deltakelse i fysisk aktivitet, men at også strukturelle forhold på skolenivå kartlegges fordi forskning fra Norge indikerer at skolens fasiliteter har betydning for elevenes aktivitet i friminuttet (Haug et al, 2008).

Det er avgjørende at elever, foreldre og personalet deltar aktivt i analysen av skolens behov og utfordringer gjennom spørreundersøkelser, klassemøter, elevrådsmøter, foreldremøter og personalmøter. På denne måten sikrer en at alle i skolesamfunnet blir hørt og får gi uttrykk for meninger og bekymringer og komme med forslag til endringer og forbedringer. Basert på disse tilbakemeldingene velger deretter ressursgruppen hvilke områder skolen skal prioritere både i et kortere perspektiv (ett skoleår) og i et lengre perspektiv (tre til fem skoleår). Med utgangspunkt i de utvalgte prioriterte satsningsområdene formuleres deretter tydelige hoved- og delmål (Tjomsland & Viig, 2015).

5.3 Fase 3: Planlegging av tiltak og aktiviteter

Fase 3 har fokus på å identifisere eksisterende tiltak samt å planlegge nye tiltak for å nå målsetningene som ble formulert i fase 2. Dette innebærer også en analyse av ressursbehov og utarbeidelse av en tidsplan for arbeidet. Norske skoler har lang erfaring med å gjennomføre for eksempel årlige aktivitetsdager og fjellturer, men det ser ut som om langt færre skoler har erfaring med å jobbe systematisk med fysisk aktivitet som en integrert og systematisk del av skolens utviklingsarbeid. Det er derfor hensiktsmessig at ressursgruppen lager en oversikt over hvilke type aktiviteter som allerede gjennomføres på skolen, og deretter tar stilling til om dette arbeidet er i tråd med skolens behov og utfordringer. Dersom skolen for eksempel identifiserte trivsel og inaktivitet som skolens prioriterte satsningsområder, vil det være nødvendig å kartlegge eksisterende tiltak med fokus på trivsel og inaktivitet og vurdere effekten av dem.

Skolens ressursgruppe er også ansvarlig for å lage en helhetlig og systematisk plan for arbeidet med fysisk aktivitet, og for at fysisk aktivitet skrives inn i skolens handlingsplan fordi lærere i større grad

involverer seg arbeidet når skolens planverk forplikter dem til å delta (Larsen et al., 2013; Basch, 2011). Formalisering av helsefremmende arbeid gjennom skolens planverk ser videre ut til å hindre ulik praksis mellom lærere, og dette sikrer at deltakelse i fysisk aktivitet ikke er klasse- og læreravhengig (Larsen et al., 2013). Et annet viktig aspekt ved å skrive fysisk aktivitet inn i handlingsplanen er å sikre at arbeidet videreføres ved utskiftninger i personalet. Et satsingsområde som er nært knyttet til enkeltlæreres kompetanse står i fare for å forsvinne fra skolens hverdag dersom det ikke er formalisert i skolens planverk, og dersom ansvaret og kompetansen ikke blir overført til andre lærere før skolens ressurspersoner slutter.

I fase 3 vil det sannsynligvis også være nyttig for skolen å oppsøke Utdanningsdirektoratets Aktivitetskasse som driftes av Nasjonalt senter <https://aktivitetskassen.no/> med enkle opplegg som kan tilpasses og varieres etter behov. I tillegg kan ASK databasen (<http://www.askbasen.no/>) være en nyttig ressurs samt Trivselsprogrammets Aktiv TL-undervisning (<http://www.tlsport.no/>).

5.4 Fase 4: Iverksettelse av tiltak og aktiviteter

Fase 4 har fokus på å implementere tiltakene som ble planlagt i fase 3. I denne fasen er det viktig at ledelsen timeplanfester arbeidet, for eksempel ved å sette av tid til fysisk aktivitet i midttimer, som selvstendig fag eller som Aktiv Læring. Det er også viktig å sette av ressurser til innkjøp av nødvendig utstyr. I tillegg bør skolens ledelse ha et oppmerksomt blikk knyttet til hvordan personalet gjennomfører og følger opp de utvalgte tiltakene. En god måte å gjøre dette på er å jevnlig sette av tid på fellesmøter til erfaringsdeling. Rektor eller prosjektleder bør også ta initiativ til å diskutere hvilke barrierer og utfordringer de ansatte møter i gjennomføringen av de utvalgte tiltakene.

I fase 4 er lærerne den viktigste ressursen, og skolen kan med fordel bruke ressurspersoner i lærerkollegiet med spesiell kompetanse innen fysisk aktivitet og kroppsøving til kompetanseheving av personalet. Opplæring og kompetanseutvikling av lærerstaben forplikter lærere til å delta, og det bidrar også til at ressursgruppen lettere får gjennomslag for ideer og tiltak (Viig, 2010). Dersom det ikke finnes ressurspersoner internt på skolen, bør prosjektgruppen vurdere å samarbeide med eksterne ressurspersoner i lokalsamfunnet, som for eksempel trenere i idrettslaget, folkehelsekoordinator eller utdanningsinstitusjonene i regionen. På Vassenden skole, for eksempel, ble det i forkant av innføringen av Aktiv Læring gjennomført en fagdag for alle skolens ansatte der lærerne fikk faglig og praktisk opplæring i Aktiv Læring av ansatte ved HiSF. Også Trivselsprogrammet tilbyr jevnlig regionale kurs for lærere i Aktiv TL undervisning. Dersom det ikke er mulig å tilrettelegge for opplæring av hele personalet, kan et alternativ være å tilrettelegge for kursing av enkeltlærere som deretter får ansvar for å formidle og overføre kunnskapen til de andre lærerne på skolen. Det å utvikle et klima hvor lærere kan lære av hverandre, innenfor og på tvers av trinn og avdelinger, vil være en essensiell del av utviklingsprosessen i skolens satsing på fysisk aktivitet. Det er også viktig å motivere og engasjere nyansatte for skolens arbeid, slik at også de utvikler et eierskap til skolens arbeid med fysisk aktivitet.

5.5 Fase 5: Overvåking og evaluering av iverksatte tiltak og aktiviteter

Fase 5 handler om å etablere et system for kontinuerlig evaluering av arbeidet for å vurdere om tiltakene som iverksettes bidrar til å oppnå målene som ble formulert i fase 2. Dette innebærer å undersøke hvordan tiltakene som er implementert fungerer for elever og lærere, og hvilke effekt disse har på elever, lærere og læringsmiljø. Skoleledelsen bør evaluere satsingen på skolenivå etter hvert skoleår, og det i denne sammenhengen kan det være nyttig å bruke data fra Elevundersøkelsen slik en del av skolene i questbackundersøkelsen oppgav.

Flere studier indikerer imidlertid at det kan ta flere år før en kan observere og måle endringer i elevers helse- og læringsmål (Inchley, Muldoon & Currie, 2007; Tjomsland, Wold, Krumsvik, &

Samdal, 2014). Det er derfor svært viktig at skoleledelsen og ressursgruppen informerer skolesamfunnet om at satsingen på fysisk aktivitet må få tid til å virke før det kan forventes store endringer på elevnivå. Det er også viktig å være oppmerksom på at effekten av arbeidet er avhengig av hvordan tiltakene som er utformet gjennomføres. Implementeringsforskning indikerer at manglende effekt av helsefremmende arbeid i skolen ofte er et resultat av at arbeidet ikke gjennomføres som planlagt (Samdal & Rowling, 2013), og det vil derfor være hensiktsmessig undersøke både effekten av skolens arbeid med fysisk aktivitet og prosessen knyttet til hvordan og i hvilken grad lærere gjennomfører tiltakene. En slik vurdering av implementeringsprosessen vil kunne bidra med verdifull informasjon knyttet til om det er tiltaket som ikke virker, eller om det er måten tiltaket ble gjennomført på som er årsaken til manglende effekt på elevnivå (Tjomsland & Viig, 2015).

6. Avslutning

Denne rapporten har på bakgrunn av data fra spørreskjema og telefonintervju presentert eksempler og erfaring knyttet til arbeid med fysisk aktivitet i norske ungdomsskoler. På bakgrunn av den erfaringsbaserte kunnskapen på feltet identifiserte Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet fire tilnærminger til fysisk aktivitet på ungdomstrinnet: 1) Utvidet storefri, 2) Interessebasert kroppsøving og bevegelsesglede, 3) FYSAK som selvstendig fag integrert i skolens undervisningsplan, og 4) Aktiv Læring. Gjennom beskrivelsen av fem faser for implementering av helsefremmende arbeid i skolen har vi også vist at det å integrere fysisk aktivitet som en del av skolers daglige virke innebærer en kontinuerlig prosess med fokus på utvikling, endring og forbedring.

Litteratur

Basch, C.E. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Journal of school health*, 81(10), 593–598

Haug, E., Torsheim, T. & Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The Health Behavior in School-Aged Children study (HBSC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (47).

Larsen, T., Tjomsland, H. & Samdal, O. (2013) Physical activity in schools: A qualitative case study of 8 Norwegian schools' experiences with the implementation of a national policy. *Health Education*. 113 (1).

Inchley, J., Muldoon, J. & Currie, C. (2007). Becoming a health promoting school: evaluating the process of effective implementation in Scotland. *Health Promotion International* 22(1), 65–71.

Resaland, G. K., Moe, V. F., Aadland, E., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., ... & Anderssen, S. A. (2015). Active Smarter Kids (ASK): Rationale and design of a cluster-randomized controlled trial investigating the effects of daily physical activity on children's academic performance and risk factors for non-communicable diseases. *BMC public health*, 15(1), 1.

Resaland, G., Andersen, L., Mamen, & Anderssen, S. (2011). Effects of a 2-year school-based daily physical activity intervention on cardiorespiratory fitness: the Sogndal school-intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 21, 302-309.

Rognaldsen, S. (2008). *Skoleutvikling. Skolen som lærende organisasjon og skolelederne som pedagogiske ledere*. Bergen: Fagbokforlaget.

Samdal, O., & Rowing, L. (2014). Implementation strategies to promote and sustain health and learning in school. I V. Simovska & P.M. McNamara (Eds), *Schools for Health and Sustainability*. London: Springer.

Samdal, O., & Rowling, L. (2013) *The implementation of Health Promoting Schools. Exploring the theories of what, why and how*. London: Routledge.

Samdal, O., Haug, E., Slåtten, H., Larsen, T., Holthe, A., Hasnes, Å., ... & Hansen, F. (2006). Evalueringsrapport II Fysisk aktivitet og måltider.

SHE fact sheet 2. (2013). Acting for better schools, leading to better lives. School health promotion: evidence for effective action. Nederland: The SHE network.

Tjomsland, H.E. & Viig, N. G. (2015) Trivsel og læring i en Helsefremmende skole. Gyldendal Forlag. s. 1 – 77.

Tjomsland, H. E., Wold, B., Krumsvik, R. J. & Samdal, O. (2014) Evaluation research in HPS and related challenges. In Simovska, V. & P. M. McNamara (Eds) *Schools for Health and Sustainability*. London: Springer.

Tjomsland, H.E., Larsen, T., Samdal, O., & Wold, B. (2010). Sustaining comprehensive Physical Activity Practice in Elementary School: A Case Study applying mixed Methods. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 16, 73–95.

Viig, N.G., Fosse, E., Samdal, O., & Wold, B. (2012). Leading and Supporting the Implementation of the Norwegian Network of Health Promoting Schools. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(6) 671–684.

Viig, N.G. (2010). Tilrettelegging for læreres deltakelse i helsefremmende arbeid: en kvalitativ og kvantitativ analyse av sammenhengen mellom organisatoriske forhold og læreres deltakelse i utvikling og implementering av Europeisk Nettverk av Helsefremmende Skoler i Norge. Doktoravhandling. Universitetet i Bergen. ISBN: 978-82-308-1633-2

Viig, N.G. & Wold, B. (2005). Facilitating Teachers' Participation in School-Based Health Promotion: A Qualitative Study. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 49(1), 83–109.

**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