

## **FAGLIGE RÅD OM UTVIKLING AV FYSISK AKTIVITET OG KROPPSØVING I SKOLEN**

Marit Breivik, Grete Waitz, Inger-Åshild By, Stig Inge Bjørnebye, Sigmund A. Anderssen, Oddrun Samdal

### **Utdyping av gruppas synspunkter**

Basert på tilgjengelig dokumentasjon knyttet til betydningen av fysisk aktivitet for både helse og læring ser rådgivingsgruppa svært positivt på kunnskapsministerens satsing på fysisk aktivitet i grunnskolen. Vi vil understreke betydningen av en systematisk og langvarig satsing på dette feltet i norsk skole.

Rådgivingsgruppa mener imidlertid det er nødvendig å avklare både kompetansemessige og ressursmessige forhold for at satsinga skal kunne gjennomføres i tråd med intensjonene.

**Gitt dagens rammer mht. ressurser og kompetanse, ser vi det som vanskelig å gjennomføre satsinga på fysisk aktivitet etter intensjonene på den enkelte skole.**

### **Uklarheter om innføring av to timers fysisk aktivitet**

Departementet har foreslått at *Tiltaket med to uketimer fysisk aktivitet må avgrenses mot opplæring i fag. Aktiviteten skal ikke ha egne kompetansemål. Dette betyr at aktiviteten heller ikke er ment å være ordinær undervisning med krav til bruk av pedagogisk personale. De fastsatte kompetansekravene for undervisningsstilling i offentlig og privat grunnskoleopplæring, samt bestemmelsene om vurdering, foreslås ikke å gjelde for denne aktiviteten. Departementet legger til grunn at kommunene og private grunnskoler selv skal fastsette hvilken kompetanse som skal kreves for å lede aktiviteten.*

- I høringssvarene til forslag til endringer i opplæringsloven uttrykker flere stor skepsis til bruk av ikke-pedagogisk personale og en aktivitet som ikke er hjemlet i læreplanene.
- Det er også uklart for gruppa hvordan ansvarsforholdene blir om det skal være ikke-pedagogisk personale som skal tilrettelegge fysisk aktivitet. Vil fysisk aktivitet da bli noe "uvesentlig" og ikke-faglig som andre lærere og skolens ledelse derfor ikke trenger å engasjere seg i?

### **Å satse på fysisk aktivitet er å investere i helse og læringsmiljø! Det er egentlig et budsjettsparetiltak**

- Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for normal vekst hos barn og unge, og for utvikling av funksjonelle kvaliteter
- Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har stor betydning for helsa også senere i livet (fedme, diabetes, hjerte- karsykdom, ulike kreftformer, beinskjørhet og artrose)
- Barn som er fysisk aktive, har i mindre grad psykiske problemer. Regelmessig fysisk aktivitet fremmer barns selvaktelse<sup>1</sup>
- Det er en positiv sammenheng mellom økt fysisk aktivitet og skoleprestasjoner<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> SHdir rapport nr 2/2000

<sup>2</sup> Trudeau, F & Shephard, RJ Int J Behav Nutr and Phys Act 2008, 5:10

- Økt fysisk aktivitet kan virke positivt på konsentrasjon, hukommelse, atferden i klasserommet og psykososialt læringsmiljø<sup>3</sup>
- Tid til fysisk aktivitet i skolen tatt fra andre undervisningsfag, reduserer ikke skoleprestasjoner i disse fagene. Tvert imot kan fysisk aktivitet se ut til å bidra til økt konsentrasjon og læringseffektivitet
- Fysisk aktivitet bidrar i utvikling av sosial kompetanse og til et inkluderende læringsmiljø
- Satsing på fysisk aktivitet er satsing på fysisk og psykisk helse!

## **Skolen er en arena for alle**

Regjeringen oppfordres til å gi tid og penger til skolene slik at alle barn er fysisk aktive i skoletiden hver dag.

Barn og unges aktivitetsnivå innfrir ikke den nasjonale anbefalingen om én time daglig fysisk aktivitet. I løpet av en generasjon har leken flyttet seg fra ute til inne – fra løkker til baner og haller. Mens barn og unge tidligere sørget for egen transport ved å gå og sykle, blir de i dag kjørt til og fra skole, til venner og til aktiviteter. Mens leken i stor grad var barnestyrkt og vilter, er den nå oftere voksenstyrt og kontrollert. Selv fritiden er i mindre grad selvorganisert, og i større grad organisert av andre, oftest voksne. Stillesittende underholdningstilbud, som TV med flere og flere kanaler, dataspill og video utkonkurrerer fysisk aktivitet.

En kartleggingsundersøkelse i 2006 viste at guttene var 15 % mer aktive enn jentene, og 9-åringene var 43 % mer aktive enn 15-åringene. Kun litt over 50 % av 15-åringene tilfredsstiller gjeldene norske anbefalinger for fysisk aktivitet (60 minutter daglig fysisk aktivitet).

Gjennom skolen vil det være mulig å tilrettelegge for et tilbud som når alle barn ved at fysisk aktivitet inngår som del av obligatorisk og timeplanfestet daglig aktivitet i skolen. Gjennom en slik tilnærming vil fysisk aktivitet i skolen kunne bidra til å nå den nasjonale målsettingen for fysisk aktivitet blant barn og unge. En slik tilnærming vil også kunne bidra til at barn og unge utvikler interesse og motivasjon for fysisk aktivitet, slik at de også vil ta med seg regelmessig fysisk aktivitet inn i voksenalder. Dersom skolens tilbud om fysisk aktivitet skal kunne nå en slik målsetting, er det viktig at tilbudet elevene møter er variert og også ivaretar elevers ulike interesse- og ferdighetsnivå.

## **Ikke-pedagogisk personale/"andre tilsatte enn lærere"**

Det er uklart for Rådgivingsgruppa hvilken bakgrunn ikke-pedagogisk personale/"andre tilsatte enn lærere" kan ha. Etter å ha snakket med rektorer, SFO-ansatte, lærere og foreldre, utkrystalliserer det seg noen grupper:

- SFO-ansatte som ønsker å utvide stillingen sin
- Elever fra ungdomsskole
- Elever fra videregående skole
- Personer som har droppet ut fra videregående skole
- Personer på "tiltak"
- Studenter
- Trenere i idrettslag, allidrett og spesialidrett

---

<sup>3</sup> Trudeau, F & Shephard, RJ Int J Behav Nutr and Phys Act 2008, 5:10

En kan ikke se bort fra at ved å satse på ikke-pedagogisk personale/”andre tilsatte enn lærere”, kan de gode intensjoner med fysisk aktivitet bli dårlig ivaretatt, og **de fysiske og motoriske forskjellene mellom aktive og inaktive elever kan bli forsterket heller enn utjevnet.**

**Fysisk aktivitet gjennom de 2 ekstra timene som innføres fra høsten 2009, må tilrettelegges og ledes av kvalifisert personale**

**Det bør satses på videreutdanning av lærere i kroppsøving og jevnlike etterutdanningstilbud til alle som har ansvar for å tilrettelegge fysisk aktivitet i skolen**

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 må legges til rette for å utnytte eksisterende kompetanse hos kroppsøvingslærere på en god måte. Deres kompetanse trengs til å undervise i kroppsøvingsfaget. De vil også kunne bidra til å utvikle kompetansen blant lærere uten utdanning i kroppsøving, slik at de kan integrere fysisk aktivitet i sin undervisning og på denne måten bidra til å øke elevenes daglige fysisk aktivitet.

Dersom kroppsøvingslærere systematisk skal brukes for å etterutdanne og veilede andre lærere i bruk av fysisk aktivitet, vil kroppsøvingslærerne ha behov økt kompetanse innen kollegaveiledning samt organisering og tilrettelegging av fysisk aktivitet.

I tilknytning til ”Kompetanse for kvalitet – strategi for videreutdanning av lærere” er Norges idrettshøgskole og Universitetet i Stavanger tildelt 20 studieplasser hver i kroppsøving (fra august 2009). Dette kan ses som en beskjeden, men god start på en systematisk videreutdanning av lærere.

- Primært anbefales at flest mulig av de som skal arbeide med fysisk aktivitet er lærere og har minst 30 sp kroppsøving i sin utdanning. Disse vil kunne lage planer som ivaretar målene for fysisk aktivitet slik de er skissert av departementet.
- Sekundært anbefales at hver skole eller kommune, alt etter størrelsen, har minst en person med både pedagogisk kompetanse og kompetanse på kroppsøving/fysisk aktivitet til å planlegge året med fysisk aktivitet. Denne personen må også vurdere behovet for skolering av pedagogisk personale uten kompetanse på kroppsøving/fysisk aktivitet og ”andre tilsatte enn lærere”. Det må tilbys egne skoleringsopplegg for disse to gruppene.
- Rådgivingsgruppa ser ingen snarvei til skolering av ikke-pedagogisk personale/ ”andre tilsatte enn lærere”. Skoleeier bør i samråd med rektor(er), kroppsøvingslærer(e) lokalt og høgskole/universitet utvikle og tilby kurs for ikke-pedagogisk personale som skal arbeide med fysisk aktivitet. En slik tilnærming kan for eksempel organiseres ved å bruke kompetanseressursene i Nettverk for fysisk aktivitet.

De som skal lede fysisk aktivitet må ha

- evne til å motivere elever i inkluderende aktiviteter
- kunnskap om motorisk, fysisk, sosial og psykisk utvikling

- kunnskap om og evne til å analysere aktiviteter og tilpasse aktivitetene til elevenes behov<sup>4</sup>
- kunnskap om og evne til å analysere utemiljøet med dets mangler og muligheter

### **Tilbydere av utdanning for ikke-pedagogisk personale/"andre tilsatte enn lærere"**

Ut fra den noe uensartede gruppa som kvalifiserer til å være "ikke-pedagogisk personale"/"andre tilsatte enn lærere" er dette personer både med og uten studiekompetanse. Universitet og høyskoler har liten erfaring med skolering av personer uten studiekompetanse, da de ikke er målgruppa. Utdanningsdirektoratets "Nettverk for fysisk aktivitet" drøftet temaet våren 2009. (Høyskoler og universitet som gir utdanning i kroppsøving er medlemmer i nettverket.)

En mulig vei for utdanning av ikke-pedagogisk personale er som nevnt ovenfor at skoleeier og aktuelle kroppsøvingslærere søker samarbeid med høyskoler/universitet om utvikling av kurs. Det er viktig at kursene tar utgangspunkt i de lokale forhold de enkelte arbeider under. Dette vil bidra til å gjøre kursene relevante og ikke minst brukerrettede/"matnyttige".

Et samarbeid mellom idrett og skole/SFO må bygge på kompetanse, mestring og allsidighet i tilbud. For de yngste elevene må man legge til grunn barnerettigheter og Barnebestemmelsene. Samarbeid mellom idrett og skole styrker sambruk av anlegg og bruk av frivillige ressurser – det er mange i lokalmiljøer som har idrettslig utdanning. Frivillig idrett har lang erfaring med å tilby kurs. Hvorvidt de vil kunne tilby kurs som tilfredsstillende kravene til såkalte vellykkede opplegg, er usikkert.

### **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**

- leksehjelp, måltider og fysisk aktivitet skal inn som en naturlig del av skolehverdagen
- fysisk aktivitet må bidra til å utvikle den grunnleggende motorikken og hele bevegelsesaspektet, barnetrinnet er for tidlig med ensidig aktivitet
- de stille inaktive barna får liten oppmerksomhet og må få særlig oppmerksomhet i tilrettelegging av fysisk aktivitet
- fysisk aktivitet skal gi opplevelser av glede og mestring
- foreldre er viktige i satsingen på fysisk aktivitet

---

<sup>4</sup> 14 % av elevene prøver å unngå aktivitet. (Säfvenbom m.fl (2009) Idrett på SFO – En evaluering av et samarbeidsprosjekt mellom skolefritidsordninger. Oslo, Norges idrettshøgskole)

## **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.**

Antall kroppsøvingstimer er for få til at elever får tilstrekkelig opplæring, erfaring og mestring innenfor utviklende bevegelsesaktivitet og stimulerende lek. Inaktivitet er sterkt økende for ungdomstrinnet.

I dag er elevene i all hovedsak fysisk inaktive i ca. 90 % av undervisningstiden. Fag- og timefordeling viser at kroppsøving har 706 årstimer i grunnskolen. Statsråden har lagt vekt på at det bare er norsk og matematikk som har flere timer. Rådgivingsgruppa viser til at det er disse **706 årstimene som vektlegger fysisk aktivitet**, mens de resterende undervisningstimene i all hovedsak preges av fysisk inaktivitet. Det er også et poeng at ca 25 % av tiden i hver kroppsøvingstime går med til skifting og dusjing.

- På barnetrinnet har elevene 478 årstimer i kroppsøving, det totale antall timer er 5120.
- På ungdomstrinnet har elevene 228 årstimer i kroppsøving, det totale antall timer er 2566.

**Kroppsøvingsfaget alene gir ikke muligheter for fysisk aktivitet hver dag. Antall kroppsøvingstimer må derfor økes.**

### **Fysisk aktivitet og kroppsøving i kombinasjon**

- Kroppsøving kan fremme ferdigheter og mestringserfaringer som stimulerer til økt glede ved fysisk aktivitet
- Kroppsøving kan bidra til å fremme kunnskap om og motivasjon for å være fysisk aktiv på eget initiativ, både på skolen og i fritid
- Fysisk aktivitet kan, i større grad enn kroppsøving, organiseres uavhengig av tilgang til gymsal og haller og i en mer spontan form og i (flere) kortere tidsbolker
- Studier har vist at enkelte elever ikke trives og stimuleres av kroppsøvingsfaget, og dette gjelder særlig jenter. Fysisk aktivitet kan organiseres annerledes og ha et noe annet innhold enn kroppsøvingsfaget og dermed kanskje bidra til gode erfaringer med fysisk aktivitet for noen av dem som ikke opplever det i kroppsøvingsfaget
- Fysisk aktivitet kan virke positivt på elevenes motivasjon for kroppsøvingsfaget

### **Veileder til kroppsøvingsfaget**

Utdanningsdirektoratet utarbeider en veileder til kroppsøvingsfaget. Den skal være særlig konkret på barnetrinnet der det er minst kompetanse.

Rådgivingsgruppa anbefaler:

- Lærere som skal undervise i kroppsøving må ha minimum 30 studiepoeng kroppsøving

Kommunene oppfordres til å satse på videreutdanning av lærere i kroppsøving og jevnlig etterutdanningstilbud. Særlig aktuelle tema er tilpasset opplæring, vurdering med og uten karakterer, aktiviteter spesielt tilpasset ungdom osv.

- Ved nytilsetninger må kommunene søke etter lærere med kompetanse i faget
- Lærere med kompetanse i kroppsøving er spesielt viktig på barnetrinnet da mye av grunnlaget for et liv med fysisk aktivitet legges der
- I lærerutdanningen må kunnskap om fysisk aktivitet og ferdigheter i å tilrettelegge for/organisere fysisk aktivitet inn som et sentralt område i det nye og utvidede faget "Pedagogikk og elevkunnskap". Dette er viktig for å øke omfanget av fysisk aktivitet som metode i flere fag i grunnskolen

## **Idé- og ressursbanken 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**

Rådgivingsgruppa har bidratt i Utdanningsdirektoratets arbeid med Idé- og ressursbank for fysisk aktivitet. Rådgivingsgruppa, departementet og direktoratet har fått en mengde henvendelser fra folk som vil fortelle hva de holder på med. Utdanningsdirektoratet koordinerer arbeidet med ressursbanken. Gruppa mener at ressursbanken må være konkret, allsidig, gi ideer som må visualiseres og være lett å bruke. Mange organisasjoner har gode opplegg for fysisk aktivitet. Utfordringen er å gjøre disse tilgjengelige for skolene slik at de blir brukt.

### **Kvalitetskriterier:**

- Inkluderende aktiviteter
- Allsidige aktiviteter som utfordrer elevene innenfor deres mestringsnivå
- Unngå å skape tapere
- Vektlegging av trivsel, utprøving, framgang og mestring
- Tilpasset fysisk aktivitet til den enkelte elev

### **Innhold i aktivitetene**

- Sansing og persepsjon
- Kroppsbevissthet og kroppsopplevelse
- Bevegelseskontroll og motoriske ferdigheter
- Kommunikasjon og sosiale ferdigheter
- Rytmiikk og musikalitet
- Kreativitet og uttrykk

## **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**

- Rådgivingsgruppa mener satsingen må vektlegges fra sentralt hold, nå tydelig ut til skoleeiere og skoler, og den enkelte skole må forpliktes
- Tiltakene må forankres i skoleledelsen
- Fysisk aktivitet må tilrettelegges mht. tid, organisering, arealer/rom, utstyr, personale
- Det må være kunnskap og motivasjon hos personalet
- Skolens personale må ha et eierforhold til satsingen – ansvarliggjøring er viktig
- Elevmedvirkning er et grunnleggende prinsipp i satsingen
- Man må se mulige samarbeidsparter på egen skole og i nærmiljøet
- Hver skole må finne sin lokalt tilpassede organiseringsform

## **Satsingen på fysisk aktivitet må evalueres**

Satsingen på fysisk aktivitet i grunnskolen er positiv. For å ha mulighet til å vite om satsingen gir ønsket effekt på nivået av fysisk aktivitet - særlig blant dem som vanligvis faller utenfor - er det sentralt at satsingen evalueres. Det handler også om å få kunnskap om god praksis og å hindre uønskede effekter.

## **Satsingen må få offentlig oppmerksomhet**

- Rådgivingsgruppa mener tiltaket om økt fysisk aktivitet krever holdningsendring i skolen, og statlige myndigheter må bidra for å snu holdninger
- Det må skapes entusiasme om satsingen. Folk ønsker å bidra, og det finnes et mangfold av praksis og ideer
- Rådgivingsgruppa anbefaler at det lages en kommunikasjonsplan (fra mai til lanseringen i august og implementeringen i skolen skoleåret 2009/10) for tiltaket "Idé- og ressursbank" og for satsingen på økt fysisk aktivitet i skolen. Dette følges opp av departementet og direktoratet
- Rektorene er nøkkelpersoner i satsingen, og informasjonen må kanaliseres dit
- Skolene presenteres for så mye, og dette tiltaket må presenteres godt!
- Ressursbanken blir verdifull i arbeidet, men det er en stor utfordring å gjøre den kjent slik at skolene bruke den

## **Rådgivingsgruppas medlemmer har bidratt, og vil fortsatt bidra med å gi satsingen på fysisk aktivitet offentlig oppmerksomhet**

KKD arrangerte konferansen *Folk i bevegelse* 09.12.08, to av Rådgivingsgruppas medlemmer deltok.

Utdanningsdirektorat arrangerte en konferanserekke våren 2009, medlemmer fra Rådgivingsgruppa deltok med innlegg på alle seks konferansene.

Medlemmer i Rådgivingsgruppa har stilt opp for pressen sammen med statsråden. Rådgivingsgruppa vil også bidra på forhåndslanseringen av ressursbanken og ved pressearrangementer ved skolestart i august.