



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

VURDERINGSINNLEVERING

Opplysningene finner du på [StudentWeb](#) under [Innsyn](#) – [Vurderingsmelding](#)

Emnekode: LUP-PEL415

Emnenavn: Pedagogikk og elevkunnskap 4, 1-10

Vurderingsform: Bacheloroppgave

(mappe, hjemmeeksamen..)

Kandidatnr: Katrine G. Løken

Leveringsfrist: 24.5.2012

Ordinær eksamen eller kontinuasjon: Ordinær

Fagansvarlig (Veileder dersom veiledet oppgave): Steinar

Westrheim, Trond Egil Arnesen

Hvilke prinsipper kan man som
kroppsøvlingslærer legge vekt på for å
fremme glede i bevegelse hos elever på
ungdomstrinn?

-Et utprøvelses prosjekt av Katrine G. Løken

Sammendrag

Denne oppgaven handler om det å fremme GLEvegelse hos elever på ungdomstrinn i skolen. GLEvegelse er et ord jeg har diktet opp som handler om gleden av å være i bevegelse. Jeg mener det er viktig for kroppsøvingslærere å gjøre sitt ytterste for å få flere ungdommer interessert i kroppsøvingsfaget, det å være fysisk aktiv i hverdagen og det å la elevene få kjenne på gleden av det å være i bevegelse. Jeg har tatt for meg totalt syv undervisningsprinsipper som jeg mener er viktige faktorer i arbeidet med å fremme bevegelsesglede hos ungdomskole elevene. Prinsippene er motivasjon, mestringsfølelse, ufarliggjøring, kreativitet, kroppslig aktivitet, preg av lek og sosialt fellesskap.

Jeg ville lage et undervisningsopplegg basert på disse undervisningsprinsippene og prøve det ut i praksis for å finne ut om det var med å fremme elevenes glede. Jeg fikk utdelt tre enkle undervisningstimer sammen med en 9.klasse. I alle tre øktene har jeg hatt fokus på og valgt ut aktiviteter som er basert på prinsippene. I slutten av hver økt har elevene fått utdelt et enkelt spørreskjema som de skulle svare på. Jeg har i hver økt hatt fokus på motivasjon fordi det er noe jeg mener lærere alltid bør tenke på når de underviser. De andre prinsippene har jeg fordelt på de tre forskjellige øktene. I den første økten hadde jeg fokus på det å ufarliggjøre undervisningen og at elevene skulle oppleve mestringsfølelse. I den andre økten var det fokus på at elevene skulle være i stor kroppslig aktivitet og at elevene skulle få bruke kreativiteten sin i undervisningen. I den tredje og siste økten var det fokus på det å leke og å ha det sosialt i et fellesskap.

Jeg har kombinert kvantitativ og kvalitativ metode i dette utprøvelsesprosjektet, der jeg har gjort ustrukturerte observasjoner under øktene og brukt spørreskjema med Likert-skala, altså skala fra 1-5, i slutten av øktene. Etter prosjektet har jeg tolket elevene sine svar på spørreskjemaene og sammenlignet disse med mine egne observasjoner.

Etter å ha gjennomført disse øktene sammen med elevene, observert og etter å ha tolket spørreskjemaene har jeg funnet ut at en del av prinsippene som jeg har valgt å ha fokus på, overlappen hverandre. Noen av prinsippene var mer i fokus enn andre og jeg fant også ut at disse var viktigere for å fremme glede i bevegelse: lek, motivasjon og sosialt fellesskap. Nettopp disse prinsippene dekker de andre prinsippene, og er med på å skape GLEvegelse.

Innhold

1.0	Innledning og problemstilling.....	6
2.0	GLEvegelse.....	7
2.1	Generelt.....	7
2.2	Prinsippet om preg av lek.....	8
2.3	Prinsippet om motivasjon	9
2.4	Prinsippet om å ufarliggjøre	10
2.5	Prinsippet om mestringsfølelse.....	12
2.6	Prinsippet om kroppslig aktivitet	13
2.7	Prinsippet om kreativitet.....	14
2.8	Prinsippet om sosialt fellesskap	14
3.0	Metode	16
	Kombinert metode: observasjon og spørreskjema.....	16
	Økt 1: Fokus på ufarliggjøring og å oppleve mestringsfølelse	17
	Økt 2: Fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet	18
	Økt 3: Fokus på lek og sosialt fellesskap	19
4.0	Resultat og drøfting.....	20
4.1	GLEvegelse.....	20
4.2	Økt 1: Fokus på ufarliggjøring og mestringsfølelse	22
4.3	Økt 2: Fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet.....	24
4.4	Økt 3: Fokus på lek og sosialt fellesskap	25
5.0	Konklusjon/avslutning	28
	Litteraturliste	29
	Vedlegg.....	30
	Vedlegg 1:.....	30



.....	30
Informasjonsskriv til elever og foresatte i 9A.....	30
Vedlegg 2:.....	31
Spørreskjema til økt 1.....	31
Vedlegg 3:.....	32
Spørreskjema til økt 2.....	32
Vedlegg 4:.....	33
Spørreskjema til økt 3.....	33

1.0 Innledning og problemstilling

Da vi fikk oppgaven i Januar, sto vi helt fritt til å velge både fag i tillegg til pedagogikk og felt innenfor det valgte faget. Jeg er spesielt interessert i kroppsøvingsfaget, og ønsker å motivere barn og ungdom til å oppleve gleden av å være i fysisk aktivitet og alle de andre fordelene som følger med. Målet for utprøvelsesprosjektet mitt var å fremme glede i bevegelse. I den forbindelse har jeg laget et nytt ord som heter GLEvegelse, altså glede i bevegelse.

Problemstillingen min ble til slutt: *Hvilke prinsipper kan man som kroppsøvingslærer legge vekt på for å fremme glede i bevegelse hos elever på ungdomstrinn?*

Jeg valgte nettopp denne problemstillingen fordi jeg ville finne ut av hvordan jeg kan være med på å hjelpe elevene til å kjenne på gleden av det å være i bevegelse. Jeg tror at det å arbeide med denne oppgaven, prøve det ut i praksis og å finne ut av det jeg lurer på kan hjelpe meg til å være med på å bidra til at flere elever i ungdomskolen velger å møte opp og gjøre sitt beste i kroppsøvingstimene. Jeg tror også at jeg da kan være med på å la ungdommer erfare verdien av det å være i bevegelse.

I utprøvelsesprosjektet har jeg hatt tre enkle kroppsøvingstimer sammen med en 9. klasse, hvor jeg har hatt aktiviteter med dem som jeg har valgt ut fra de syv forskjellige prinsippene mine. Prinsippene fordelt på de tre øktene er ufarliggjøring og mestringsfølelse i første økt, kreativitet og kroppslig aktivitet i andre økt og lek og sosialt fellesskap i tredje økt. Jeg synes at det som lærer alltid er viktig å ha fokus på å motivere elevene, og har derfor valgt å ha dette med i hver av de tre øktene. For å samle inn data har jeg brukt en kombinert metode med både ustrukturert observasjon og spørreskjema i slutten av øktene.

I kapittel 2 tar jeg for meg og forklarer de syv forskjellige prinsippene som jeg har valgt ut. I neste kapittel beskriver jeg metoden jeg har brukt og forklarer hvilke aktiviteter vi har gjort i de tre øktene. Kapittel 4 handler om resultatet av øktene og jeg drøfter rundt dette, ved hjelp av mine observasjoner, elevenes svar på spørreskjema og teorien rundt prinsippene. Etter dette kapittelet kommer min konklusjon, kapittel 6 er litteraturliste og i kapittel 7 finner man mine vedlegg.

2.0 GLEvegelse

2.1 Generelt

I ungdomskolen i dag er det en del elever som møter opp til kroppsøvingstimene uten å bidra til noe i timen. Det kan være forskjellige grunner til dette. Andre velger ikke å møte opp i det hele tatt. Dette er noe jeg har opplevd både når jeg har vært i praksis, arbeidet som vikar og når jeg tenker tilbake på når jeg selv gikk på skolen. Dette kan synes å være et problem i dagens skole, og jeg tror at dersom vi som kroppsøvingslærere klarer å fremme bevegelsesgleden hos elevene, kan det være en god løsning på problemet. Jeg har bestemt meg for å gå nærmere inn på og ta i bruk totalt syv undervisningsprinsipper fordelt på de tre undervisningsøktene mine i kroppsøving. Formålet i læreplanen for kroppsøvingsfaget i LK06 sier blant annet følgende (Utdanningsdirektoratet, u.å):

- bevegelse er grunnleggende for mennesket
- kroppsøving er del av dannelsen og skapingen av identitet i samfunnet
- kroppsøving skal fremme god helse og en helsefremmende livsstil
- kroppsøving skal ivareta at mennesket sanser, skaper, lærer og opplever med kroppen
- kroppsøving skal inspirere til kreativitet, bevegelse og selvstendighet
- kroppsøving skal gi natur opplevelser
- kroppsøving skal gi kunnskap om kropp i hvile og arbeid
- kroppsøving skal gi fysiske utfordringer og mot til å tøye egne grenser
- kroppsøving er viktig for å utvikle selvbilde, identitet og flerkulturell forståelse

På bakgrunn av disse punktene har jeg valgt ut noen prinsipper; lek, motivasjon, ufarliggjøring, mestringsfølelse, kroppslig aktivitet, kreativitet og sosialt fellesskap. Jeg bestemte meg for akkurat disse prinsippene fordi jeg tror at bruk av dem i kroppsøvingsfaget er med på å fremme glede i bevegelse blant ungdom, eller blant mennesker generelt. Jeg tror at å fremme glede i bevegelse henger sammen med at undervisningen skal være motiverende og kjekk. For at elevene skal synes det er kjekt, må de kjenne på mestringsfølelsen og at det ikke er farlig. Det å være sammen med andre og leke og å få bruke kreativiteten sin til bevegelser og aktiviteter tror jeg kan være med på å få frem mestringsfølelsen. Jeg tror at mange kroppsøvingslærere bruker disse prinsippene i undervisningstimene sine uten at de helt tenker over det, og jeg tror at dersom man virkelig har fokus på dem i undervisningstimene, da blir

utfallet bedre. Motivasjon, som er det ene undervisningsprinsippet jeg har bestemt meg for, mener jeg er et så viktig prinsipp at det bør ligge i tankene våre hele tiden. Vi som pedagoger bør alltid tenke motivasjon og prøve å motivere elevene på forskjellige måter hele tiden, for eksempel med sitt eget smittende engasjement, at lærer er med på aktivitetene selv og lignende. Jeg har derfor valgt å ha fokus på motivasjonsprinsippet under alle undervisningstimene mine, ikke fordelt på en av de tre øktene som de andre prinsippene.

2.2 Prinsippet om preg av lek

Lek kan defineres på mange måter. Anita Bundy sier at ”Lek er handling som mennesket utfører i forhold til omgivelsene. Handlingen er motivert og kontrollert innenfra og ofte løsrevet fra virkeligheten, slik at barnet ikke er hemmet av virkeligheten” (lekegrinda.com, 1999).

Halldor Skard (2002) sier at alle er født som lekende mennesker og at vi er kreative av natur. Vi kan gjennom leken gi uttrykk for våre tanker og følelser. Leken er og skal være preget av stor frihet, valgfrihet og frivillighet. Han mener at det lekende mennesket er virkelig menneske og at den som ikke tør leke tar seg selv og livet for alvorlig. Han mener at det er viktig å få unge og voksne mennesker til å gjenoppdage verdien av lek. Når en virkelig gjør det og spenningen stiger høyt, da glemmer en at en leker. Alle bør ta seg tid til å leke, for leken gir nemlig også overskudd til andre gjøremål i hverdagen (Skard, 2002). Gjennom trening og lek kan vi bli enda bedre kjent med både oss selv og andre og å utvikle et positivt selvbilde. Dette er et viktig grunnlag for gleden av å være i bevegelse, og det er ofte i lek at glede i bevegelse kommer til uttrykk.

Skolen har ansvar for å formidle leker med fysisk aktivt preg som en del av barnekulturen. I skolehverdagen skal det også være plass til den type lek der man stiller seg utenfor tiden og verden rundt og lar driften og spenningen dominere. Leken er en viktig ingrediens i kroppsøvfaget, både lek tilrettelagt av læreren og når elevene selv tar initiativ. Hansen og Jagtøien (2001) sier at hvis vi kan bygge på elevenes eget bevegelsesinitiativ, da er det et godt utgangspunkt for en god start på hvilken som helst aktivitet. Hansen og Jagtøien sier at leken gir elevene muligheter til å prøve ut det de kan på ulike måter. De får bevegelseserfaring i ulike situasjoner og sammenhenger, noe som gir grunnlag for læring ut fra en generell læringsteori og ut fra teorier om motorisk læring. Hansen og Jagtøien nevner fem typer lek som kan være særlig aktuelle i kroppsøvfaget:

1. Øvelseslek/sansemotorisk lek
2. Fantasilek – rollelek og late- som-om
3. Konstruksjonslek – ballspill og andre former for lag- og gruppearbeid
4. Tradisjonslek – sangleker og regelleker
5. Vilter lek – noe voksne kan se på som bråkete og noe uoversiktlig

I økt 3 i utprøvningsprosjektet mitt, da vi hadde fokus på lek, var det helst fantasilek og konstruksjonslek vi hadde. Men en kan si at vi har hatt konstruksjonslek i de andre to øktene også.

Måten leken skjer på og ulike typer lek kan bidra til både fysisk, motorisk og psykisk utvikling. Det kan imøtekomme målområder som bevegelseskultur, helse og bevegelsesglede. Leken har mange ansikter som gir muligheter til ulike opplevelser og følelser. Den kan gi spenning, ro, fryd og mestring, og den gir muligheter til konsentrasjon, refleksjon og bearbeiding om det som akkurat denne leken handler om for de aktørene som er med (Hansen, Jagtøyen, 2000). Lek er ikke knyttet til en bestemt alder og det anbefales å leke liten som stor (Hansen, Jagtøyen, 2001).

2.3 Prinsippet om motivasjon

Motivasjon er et stort begrep og det finnes mange forskjellige teorier om begrepet.

Motivasjon kan i pedagogisk teori bli sett på som den kanskje mest sentrale enkeltfaktoren for læring og utvikling (Imsen, 1998). Jeg vil i tråd med Imsen definere ordet motivasjon som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like og det som gir den mål og mening. Det kan sies som drivkreftene bak våre handlinger. Motivasjon står derfor veldig sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd (Kårhus 2000:4).

Ordet motivasjon hører til i dagligspråket, og blir trukket frem i både positive og negative eller uønskede sammenhenger. Når elevene i en klasse er ukonsentrerte og opptatt av helt andre ting enn det som er tenkt, blir det ofte snakk om mangel på motivasjon. Hvis en elev har gjort en ugjerning, spør en gjerne om motivet bak denne ugjerningen, hva han ønsket å oppnå eller hvilke uheldige personlighetstrekk som lå bak. Vi kan si at motivasjon er et begrep som vi bruker når det dreier seg om forholdsvis målrettede handlinger, og at årsakene kan være av ”ytre” natur ved at det er noe bestemt en ønsker å oppnå, eller av ”indre” natur ved at det er

visse personlighetsegenskaper som ligger til grunn (Imsen, 1998). Det er derfor vanlig å skille mellom indre og ytre motivasjon;

Indre motivasjon kan defineres som en indre kraft som driver eleven framover av sin egen interesse. Aktiviteten eller læringen holdes ved like på grunn av interesse for saken, lærestoffet eller handlingen i seg selv (Kårhus 2000). Når en har indre motivasjon, lærer en gjerne raskere, og kunnskapene sitter trolig lenger når du er interessert i det du lærer. En elev som er interessert og glad i håndball for eksempel, vil gjerne lære seg raskere å utføre korrekt teknikk på hoppskudd enn en elev som ikke er interessert. Denne eleven vil trolig øve på dette fordi hun virkelig har lyst til å bli bedre. Hun er indre motivert.

Når vi snakker om ytre motivasjon, dreier det seg ofte om motiver som belønning i form av penger, skryt, berømmelse eller gode karakterer. Eleven øver seg på hoppskudd fordi hun vet at hun får så og så mye i lommepenger fra mor og far per mål hun scorer på håndballkampen. Ytre motivasjon er svært effektivt, men kunnskapene sitter kanskje ikke like lenge, og en kan lett bli ”avhengig” av å få belønning. På den andre siden, kan ytre motivasjon føre til indre motivasjon ved at elevene faktisk blir veldig interessert i tema ettersom de får skryt av foreldre, medelever, lærere osv. og finner ut at de er flinke (Imsen, 1998).

Felles for begge motivasjonsformene er en lystbetont erfaring eller en forventning om det, enten det er indre glede ved et gjøremål eller håp om framtidig belønning som er kilden til aktiviteten (Imsen, 1998).

2.4 Prinsippet om å ufarliggjøre

De fleste mennesker har en eller annen gang eller ofte i livet kjent på frykt eller engstelse. Spesielt i kroppsøvningsfaget i skolen kan disse følelsene komme frem. Det kan være forskjellige årsaker til dette. Ifølge Brunvand og Gundersen (1999) kan vi kjenne frykt eller angst for å

- Slå oss og/eller bli skadet
- Mislykkes når vi må demonstrere vår individuelle dyktighet
- Mislykkes i forhold til egen eller andres forventninger til oss
- Dumme oss ut når det er andre som ser på
- Ta kontakt med andre

- Bli presset av lærer eller medelever til å gjøre noe vi ikke har lyst til
- Føle at andre enn oss selv har kontroll over situasjonen
- Gjøre noe galt og føle sterk skyld
- Miste vår indre kontroll slik at det er lett å ta til tårene eller at aggresjon får utslag
- Prøve nye aktiviteter som er fremmede for oss
- Møte noe som kan føles ubehagelig i fremtiden

Brunvand og Gundersen (1999) mener at frykt er en følelse som skyldes objektive farer eller trusler som mennesket står overfor. Vi snakker om frykt når vi vet hva vi er redde for, årsaken synes å være klar. Frykten vår kan drive oss til en bestemt atferd. Her er det i prinsippet vanlig med tre ulike reaksjoner. Den første er at vi kan se frykten rett i øynene og forsøke å løse problemet til tross for redselen vår. Den andre er å trekke oss fra eller flukte unna problemet, mens den siste er å angripe noe eller noen som er knyttet til problemet.

Definisjonen på angst i forhold til Brunvand og Gundersen (1999) er at det er en generalisert følelse av frykt eller redsel som fører til kroppsforstyrrelser, psykiske, sosiale og atferdsmessige problemer. Årsaken til angst er mer diffus, altomfattende og vanskelig å beskrive i forhold til fryktens årsak som er konkret og reell. Et engstelig barn er redd i mange forskjellige idrettssituasjoner. Da er det vanskelig for både barnet selv og kroppsøvlingslærer å forklare den direkte årsaken til at hjertet banker kraftigere og fortere, an en begynner å skjelve, at hendene blir klamme og lignende.

For å forebygge, redusere eller bli kvitt unødig frykt og angst er det i følge Brunvand og Gundersen (1999) i bunn og grunn individet selv som må gjøre noe. Det må selv utvikle ansvar for egen læring og egen følelsmessig korrigerings, men kroppsøvlingslærer kan hjelpe ved å legge forholdene til rette. Her gjelder det å hjelpe eleven med å få tilfredsstillende grunnleggende behov som trygghet, stabilitet, kontakt, kjærlighet og tilhørighet, følelsen av at vi er verd noe og respekt for det vi gjør. Blir disse behovene imøtekommet, kan vi vente større sosial ansvarlighet og utvidet ansvar for egen læring (Brunvand, Gundersen, 1999).

På bakgrunn av Brunvand og Gundersen vil jeg trekke frem en del punkt en kan gjøre både som kroppsøvlingslærer og elev for å få til dette (1999):

- Bevisstgjør! Det er lurt å kartlegge mest mulig presist hvilke aktiviteter og situasjoner i omgivelsene som tolkes som ubehagelige og truende. Bli klar over hvordan negative tanker virker forstyrrende på prestasjonen og trivselen. Bevisstgjør våre reaksjoner på

positive og negative signaler fra miljøet. Det å vite hvordan oppmuntringer eller bebreidelser av ulike slag virker inn i situasjonen, er en viktig del av bevisstgjøringsprosessen. Ta bort det ubehagelige i situasjonen for at frykten og angsten skal bli mindre dominerende. Føy til noe behagelig i situasjonen. Vi kan lære å tenke positivt ved å arbeide med oss selv gjennom en indre og positiv samtale. Dette kalles mental trening.

- Involver! Elever som sliter med frykt og angst trenger et sterkt, vedvarende, gjensidig og følelsesmessig forhold med en eller flere andre mennesker. En voksen leder som er trygg og sikker på seg selv, som er villig til å gå inn i et varmt og tillitsvekkende forhold til et annet menneske er med på å forebygge eller redusere frykt og angst.
- Gå inn i nye oppgaver med små steg. Motstand overfor forandringer er et generelt trekk hos elever som plages av frykt og angst. De føler at det er tryggest å holde seg til det som er kjent og som de vet de behersker. Nye oppgaver er skremmende. Men på denne måten stanser utviklingen opp. Vi må gå inn i de nye oppgavene med så små trinn at vi er sikret suksess. I tillegg kan det være lurt med en eller annen form for ytre belønning tilpasset den enkeltes behov.
- Ha fast struktur på undervisningsopplegget. I starten er det viktig å ha fast struktur på undervisningsopplegget. Da vet elevene hva som kommer og hva som forventes. Men etter hvert er det lurt å la elevene steg for steg få takle selvstendige valgsituasjoner.
- Unngå prestasjonspress – oppnå prestasjonsglede. Mange barn tror at kjærligheten er avhengig av hvor godt de gjør det. Det er viktig at anerkjennelse, kjærlighet og tilhørighet ikke er avhengig av prestasjonene deres. Vi bør heller legge vekt på å la idretten bli mer lekbetont, la elevene kjenne på spilleglede hoppeglede og lignende.
- Tilpass opplæringen. Alle elever har rett til undervisning i samsvar med sine forutsetninger. Kroppsøvfaget gir oss gode muligheter til å komme i kontakt med elevene og raskt bli kjent med hver elevs forutsetninger.

2.5 Prinsippet om mestringsfølelse

Gunn Imsen skriver i sin bok (1998) om Maslows behovsteori. Maslow har utarbeidet en illustrasjon av en pyramide som tar for seg fem grunnleggende behov for mennesket, som ikke må ses isolert fra hverandre, men i sammenheng. Nederst i pyramiden er 1. Fysiologiske behov, nr 2. er behov for trygghet og sikkerhet, nr 3. er behov for kjærlighet og sosial

tilknytning, nr 4. i pyramiden er behov for anerkjennelse og positiv selvoppfatning, mens det øverste behovet i hierarkiet er nr 5. behov for selvrealisering. Han mener at når de nederste behovene er tilfredsstillt hos mennesket, melder de øvre seg etter tur (Imsen, 1998).

Jeg vil trekke ut de to øverste trinnene i pyramiden som går på behovet mennesket har for anerkjennelse, positiv selvoppfatning og selvrealisering. Med trinn 4 mener Maslow at mennesket har behov for status. Det er ikke nok for oss bare det å mestre en oppgave i seg selv, for eksempel å score et mål i innebandy i kroppsøvingstimen. Det handler om at de andre i klassen og læreren ser at du mestrer det. Det å mestre i andres øyne er viktig for å få bedre selvoppfatning. Det øverste trinnet handler om at vi mennesker ønsker å utnytte det talentet vi mener at vi har, stole på oss selv og bruke evnene våre til det fulle (Imsen, 1998).

2.6 Prinsippet om kroppslig aktivitet

Læringens effektivitet er avhengig av at undervisningen fører til en allsidig, selvstendig og meningsfull aktivitet hos elevene. Det er ikke nok at kroppsøvingslærer ser hensikten og målet med aktivitetene, eleven må selv vite det og føle på det (Brunvand, Gundersen, 1999). Det bør stilles forskjellige krav til aktiviteten for at resultatet skal bli mest mulig vellykket:

- Som nevnt må aktiviteten føles som meningsfull. Læring skjer best når eleven selv går inn for å lære.
- Eleven bør kontinuerlig få informasjon om hvordan han gjør det underveis. På denne måten kan man forbedre seg etter disse erfaringer.
- På samme måte som all motorisk læring starter ved utprøving og eksperimentering, bør også bevegelsesaktivitetene i kroppsøvingstimen bære preg av det.
- Aktiviteten bør starte med enkle bevegelser, deretter mer komplisert. Først bruk av de store sentrale muskelgruppene, deretter de små og perifere muskelgruppene.
- Aktiviteten bør i den grad det er mulig å være slik at eleven opplever helheten i aktiviteten. På den andre siden er det noen ganger klokt å forenkle og trene på delferdigheter.
- Aktiviteten må i størst mulig grad tilpasses hver enkelt elevs forutsetninger
- Det bør legges vekt på både fysisk og mental trening

Aktivitetene skal åpne opp for at elevene får utfolde seg og at de får gode opplevelser i forhold til det å være fysisk aktiv, både alene og sammen med andre.

Det å være regelmessig i fysisk aktivitet kan gi mange fordeler, som bedre søvn, økt konsentrasjon, større overskudd og mer trivsel. Sigmund B. Strømme har utarbeidet en figur som viser dette.

2.7 Prinsippet om kreativitet

Store Norske Leksikon definerer kreativitet som en skapende evne eller virksomhet (snl.no, 2012). Et kreativt menneske er flink til å tenke rundt ting og har muligheten til å skape noe nytt og spennende.

Sir Ken Robinson som i 2003 ble utnevnt til ridder av dronning Elisabeth II for sine bidrag til kunsten, er en internasjonalt anerkjent leder innen utvikling av kreativitet, innovasjon og menneskelige ressurser. I 2006 holdt han et foredrag under TED Conference om kreativitet i skolen. Han sier at kreativitet er nå like viktig i utdanningen som leseferdighet, og at vi bør behandle den med samme status. Han mener at vi som mennesker ikke vokser på oss kreativitet, men at vi vokser ut av den, eller rettere sagt at vi blir veiledet ut av den i skolen. Hvert eneste barn i verden har unike talenter, men vi sløser dem bort ganske hensynsløst (ted.com, u. å.).

Leken er kreativ. Man går ut av en rolle og går inn i en ny, der man kan glemme tid og sted. Man kan skape nye og spennende tilstander og tilværelser gjennom leken. Som tidligere nevnt sa Halldor Skard (2002) at alle er født som lekende mennesker og at vi er kreative av natur.

2.8 Prinsippet om sosialt fellesskap

Brunvand og Gundersen sier at ”motorisk læring, idrettsprestasjoner og trivsel er i stor grad avhengig av sosiale faktorer som virker i idrettsmiljøet” (1999:91). For å spisse det litt mer inn kan vi si at forbedring i kroppsøving henger sammen med den sosiale posisjon som eleven har. Elevenes læring i kroppsøving er altså avhengig av det sosiale idrettsmiljøet. Er den sosiale posisjonen hos en elev høy, dess større er mulighetene for å øke prestasjonene.

Dersom en elev har lav sosial posisjon i en idrettsgruppe, er det vanskeligere å vise fremgang.

Innholdet i kroppsøvingfaget er godt egnet til å gi elevene muligheter til å utvikle sine sosiale forutsetninger (Hansen, Jagtøien, 2001). Det må arbeides i par, grupper på 3 og i andre større grupper. Noen ganger arbeider hele klassen sammen, som en helhet. Det er viktig at kroppsøvingslæreren tenker nøye gjennom i forkant av timene hvem som skal være i par og

grupper sammen til enhver tid. Alle elevene skal ha erfaringer med å være sammen med alle, og alle skal ha gode øyeblikk i løpet av en kroppsøvingstime. Dette er med på å skape positive sosiale vibrasjoner i klassen, noe som er med på å forsterke hver enkelt elevs sosiale egenskaper (Hansen, Jagtøien, 2001).

Det er viktig med sosialt fellesskap på elevnivå, og det er et viktig læreransvar å skape et godt sosialt fellesskap. Dersom elevene ikke er trygge på sin lærer, blir de usikre og ikke vet hvor de har ham. Dette kan føre til at elevene ikke våger å være seg selv, som igjen kan føre til usikkerhet i større sosiale sammenhenger.

3.0 Metode

Kombinert metode: observasjon og spørreskjema

Jeg har kombinert observasjon og spørreskjema som metode. Fordelen med det er at jeg kan sammenligne elevenes svar på skjema sammen med mine tolkninger av det som har skjedd i øktene. Jeg finner ut hva elevene mener om øktene i bredden. Til mitt opplegg fant jeg ut at det var best å gjøre det på denne måten, fordi metodene utfyller hverandre rikere og jeg får samle inn bedre datamateriell.

Når det er snakk om kvalitative studier sier en gjerne at man samler inn såkalte myke data. I stedet for å samle inn tall og sette inn i et system, samler man inn informasjon som sier noe om egenskapene og kvalitetene til det man undersøker. Det er vanlig å ha et jeg-du forhold mellom forskeren og informanten/informatørene. Forskeren er deltager og erkjenner delaktighet og påvirkning. Som forsker samler man inn data i direkte kontakt med feltet, man gjør ustrukturerte observasjoner og får frem sammenheng ut fra innsamlet data (Postholm, Jacobsen, 2011).

Kvantitative studier på den andre siden, bruker man ofte når en vil tallfeste sammenhenger, såkalte harde fakta, gjerne i form av statistikk. I stedet for et jeg-du forhold, har man et jeg-det forhold til informanten/informatørene. Datainnsamlingen skjer uten direkte kontakt med feltet, og det er spørreskjema med faste svaralternativer som blir brukt. På denne måten får man presise svar på mange spørsmål, og vi kan se hva gjennomsnittet svarer (Postholm, Jacobsen, 2011).

I min forskningsperiode har jeg gjennomført tre undervisningsøkter sammen med en 9.klasse. Jeg har observert og skrevet notater fra det jeg har observert i de tre øktene. Observasjonen ble gjennomført ved at jeg memorerte observasjonene mine mens jeg underviste, i og med at jeg deltok i aktivitetene selv. Etter økten var ferdig noterte jeg dette ned. En utfordring med dette er at det kan være vanskelig å få med alt, og lett å glemme. I et større prosjekt hadde det kanskje vært smart å videofilme, men i mitt prosjekt fant jeg ut at det var best å gjøre det slik som jeg gjorde. I slutten av hver økt har jeg gitt elevene et enkelt spørreskjema med "likert skala". Dette er en måleskala som vi ofte benytter når vi ønsker å måle holdninger. For å bruke denne type skala for å måle holdninger, er det noen krav man må oppfylle; påstanden må ikke være faktaorientert, den må være lett forståelig og entydig. Det skal være lik fordeling mellom positive og negative påstander og påstanden kan kun reflektere en påstand

(kunnskapssenteret.com, 2012). Et eksempel på et av mine spørsmål er: ”I hvilken grad føler du at dagens økt var med på å fremme glede i bevegelse hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?”. Spørsmålene har jeg laget ut fra prinsippene til hver økt. I slutten av hvert spørreskjema er det et kommentarfelt der elevene kunne selv skrive med ord hva de syntes om økten, om det var noe de likte spesielt godt og hvorfor, eller omvendt. I og med at prinsippene henger noe sammen, kan det ha vært vanskelig for elevene å skille mellom disse, og at det da har vært vanskelig å tolke spørsmålene på spørreskjemaene.

Med tanke på etiske hensyn har jeg valgt å ha anonyme spørreskjema og ikke spør om sensitive fakta. På denne måten slapp jeg å søke om godkjenning fra NSD. Jeg leverte ut et informasjonsskriv (Se vedlegg 1) godkjent av rektor, til elever og foresatte i klassen et par uker før jeg skulle forske. Elevene kunne reservere seg fra deltagelse i prosjektet dersom det var ønskelig.

For å få tips til aktiviteter som passer til disse prinsippene, så jeg en film som Halldor Skard har laget om ”kunsten å være i bevegelse”, med samme navn (2003). Jeg har også lett litt i bøker og tenkt tilbake på hvilke aktiviteter jeg synes har vært kjekke og som har fremmet min glede av å være i bevegelse. Mulighetene er store og det er mange øvelser det går an å velge mellom. Mange øvelser har også fokus på flere av prinsippene samtidig. I de tre øktene mine har jeg både lagt opp til aktiviteter der jeg som kroppsøvingslærer bestemmer, og aktiviteter der elevene selv bestemmer, både individuelt og da elevene blir enige som en hel klasse. Som sagt har jeg valgt å ha fokus på motivasjon under alle øktene mine, fordi jeg synes at det er så viktig i all undervisning.

Økt 1: Fokus på ufarliggjøring og å oppleve mestringsfølelse

Ark:

Vi startet med at elevene fikk hvert sitt blanke ark som de skulle føre rundt i salen kun med en håndflate. Etter en liten stund skulle de kun gå på linjene i hallen, og da de møtte på en medelev på samme linje, skulle de håndhilse med den ledige hånden. Til slutt hadde vi en stafett der alle skulle føre arket med håndflaten raskest mulig over på andre siden av hallen. Dette gjorde vi to ganger.

Kulepenn:

Elevene gikk sammen to og to og fikk utdelt en kulepenn pr par. Nå hadde vi en ny stafett der elevene i par skulle føre en kulepenn over på den andre siden av hallen, kun ved hjelp av en

fingertupp pr person. De fikk litt tid til å øve seg først. Etterpå fikk parene bestemme selv hvordan de skulle føre over kulepennen, men de fikk ikke lov til å ta tak eller holde rundt kulepennen. Dersom et par mistet kulepennen underveis, måtte de starte på nytt.

Slangen:

Elevene sto i kø som en slange og holdt hendene sine på skuldrene til nestemann. Den fremste i køen, hodet på slangen, skulle prøve å ta sin egen hale. Når hodet springer en vei, følger resten av kroppen til slangen med. Da hodet klarte å tikke halen sin, gikk han bakerst i køen og ble den nye halen. Først var hele klassen og meg en lang slange. Etter at alle hadde prøvd å få være hode, delte vi klassen i to, slik at det ble to litt mindre slanger.

Økt 2: Fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet

Discotikken:

Den som hadde tikken fant på danse-move til de som ble tikket. For å bli fri måtte noen av de andre elevene stille seg ved siden av og danse sammen med den som var tatt i rundt fem sekund. Elevene valgte å ha tikken innenfor en volleyballbane. Vi hadde musikk på. Når jeg stanset musikken, valgte jeg en ny som skulle ha den. De første gangene var det en person som hadde den, etter hvert ble det to stk som hadde den samtidig.

Selvlagd spill:

Vi hadde vester til halve klassen, to håndballer og to rockeringer.

Elevene bestemte at vi skulle spille innenfor halve banen av hallen, så de hadde stor og god plass til å spille på. De ville ha to lag ved å dele klassen i to og de ville bruke rockeringene til mål. Først prøvde vi at en person på hvert lag skulle være levende målmann. Han skulle springe rundt med rockeringen og prøve å hindre at det andre laget skulle score mål med håndballen. Begge ballene var i spill. Etter hvert innførte vi ny regel om at alle på laget skulle ha tatt ballen før de kunne prøve å score. Etter en stund fant elevene ut at det ble for vanskelig å score gjennom rockeringene, og bestemte seg for å prøve å legge ned rockeringene på gulvet. For å score nå måtte en medspiller stille seg inne i rockeringen og ta hys når den som hadde ballen kastet til ham. Det var ikke lov å stå inne i rockeringen lenger enn 5 sekunder. Nå trengte ballen bare å ha vært i kontakt med 5 av de 8 som var på hvert lag. Det var 4 jenter og 4 gutter pr lag.

Økt 3: Fokus på lek og sosialt fellesskap

Tante Knute:

Jeg delte klassen i to lag. En person på hvert lag ble valgt til å være Tante Knute. Tante Knute gikk inn på lagerrommet mens de to lagene stilte seg i hver sin ring og laget en knute av seg selv uten å slippe hendene til hverandre. Da begge knutene var klare, ropte de på Tante Knute, og Tante Knute måtte prøve å løse opp knuten på det andre laget. Førstemann som klarte å løse knuten på motsatt lag, vant.

Sopp, stokk og stein:

Dette er en variant av tikken. Den som har tikken forvandler den han tikker til enten en sopp, stokk eller en stein. Hvis en blir forvandlet til sopp, skal han stå med hendene foldet i en ring, og blir fri hvis noen stikker hodet opp i ringen. Hvis en blir til stokk, skal han legge seg som en pinne på gulvet, og blir fri hvis en person hopper over pinnen. Hvis en blir forvandlet til en stein, skal han sette seg på huk, og blir fri dersom noen springer en runde rundt ham. Vi byttet den som tikket ofte. Først hadde vi kun en som tikket, etter hvert ble det to som tikket og vi begrenset område å springe på enda mer.

Snipp og Snapp:

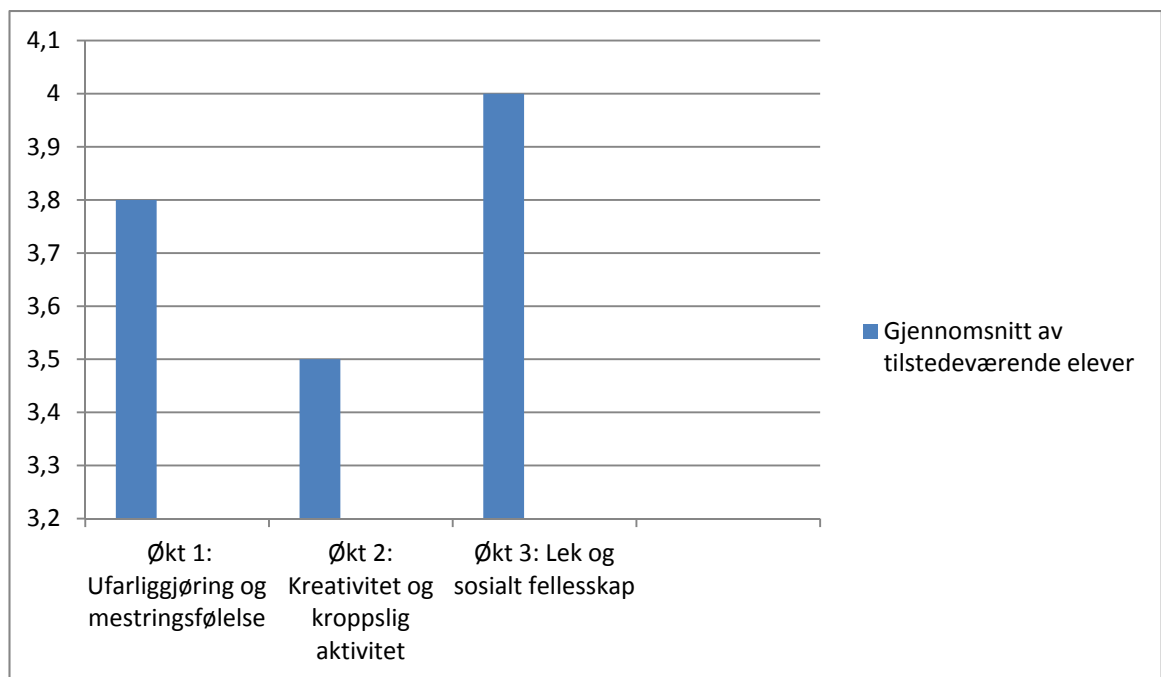
Elevene gikk sammen to og to, satte seg ned på gulvet med ryggen til hverandre på midtstreken av hallen. De elevene som så til den ene siden het Snipp, og de som så til den andre siden, som satt med ryggen mot Snipp, het Snapp. Dersom jeg ropte "Snipp", skulle snipp reise seg og springe til enden av sin banehalvdel. Snapp skulle springe etter Snipp og prøve å tikke ham. Her latet vi som om Snipp fikk tak i en liksom-nøtt. Snapp skulle stjele nøtten fra snipp, og omvendt dersom jeg ropte "Snapp". Etter noen øvelser med dette, kunne jeg rope for eksempel "Snapp" etter at jeg allerede hadde ropt "Snipp". Da måtte både snipp og snapp bytte roller, og målet for Snapp ble å komme seg over til sin ende av hallen uten å miste liksom-nøtten ved å bli tikket.

4.0 Resultat og drøfting

I dette kapitlet tar jeg for meg de kvantitative og de kvalitative funnene jeg har gjort under prosjektet og drøfter dette. Det har vært et forskjellig antall elever til stede i de tre øktene av forskjellige årsaker. Men ingen av elevene i klassen på totalt 22 elever ønsket å reservere seg fra prosjektet. Jeg har laget søylediagram ut fra elevenes svar på spørreskjemaene (se vedlegg 2-4) etter hver av de tre øktene jeg har hatt med dem. Spørreskjemaene var som sagt anonyme, men jeg ba dem sette ring rundt gutt eller jente for å se om det var noen spesiell forskjell mellom kjønnene på de forskjellige spørsmålene, noe det viste seg å ikke være. Jeg har derfor i søylediagrammene skrevet gjennomsnittet av alle elevene som var til stede i øktene. I spørreskjemaene har jeg laget spørsmål ut fra prinsippene jeg har valgt ut, utenom prinsippet om motivasjon. Dette fordi jeg syntes at det går på alle de andre prinsippene, spesielt spørsmålet om glede i bevegelse. Jeg har nemlig felles for alle spørreskjemaene spurt om hvilken grad dagens økt var med på å fremme glede i bevegelse hos elevene.

4.1 GLEvegelse

I hvilken grad føler du at økten i dag var med på å fremme glede i bevegelse hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?



Figur 1: GLEvegelse

Kvantitative funn:

Når vi ser på søylediagrammet i figur 1 er det tydelig at det er økt 3 som har vært med på å fremme mest glede i bevegelse hos elevene i denne klassen. I økten med fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet derimot, var det lavest utslag.

Kvalitative funn:

Når jeg ser på notatene mine fra hver av øktene og tenker tilbake, ser jeg at det var økt 3 som var mest fylt med latter og glede. Elevene våget å både være seg selv og spille roller.

Drøfting:

Vi ser at det er økt 3 som har vært med på å fremme mest glede i bevegelse hos elevene i forhold til disse tre øktene. Jeg tror at det er på grunn av fokus på lek. I leken kan man spille roller og være i nuet. Dette er med på å ufarliggjøre, da elevene får muligheten til å være ”en annen”, og de glemmer at de skal prestere. Og når vi ser på økt 1, da det var fokus på ufarliggjøring og mestringsfølelse, kom denne økten på andre plass når det gjaldt å fremme glede.

I økt 2, da det var fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet svarte elevene i gjennomsnitt 3.5 på skalaen. Dette er litt over middels. Jeg tror at elevene likte å være med på å lage regler selv, men at noen ble litt mer passive her. Det kan ofte bli slik i slike situasjoner da ikke alle kan få sine ønsker gjennomført, eller våger å komme med forslag.

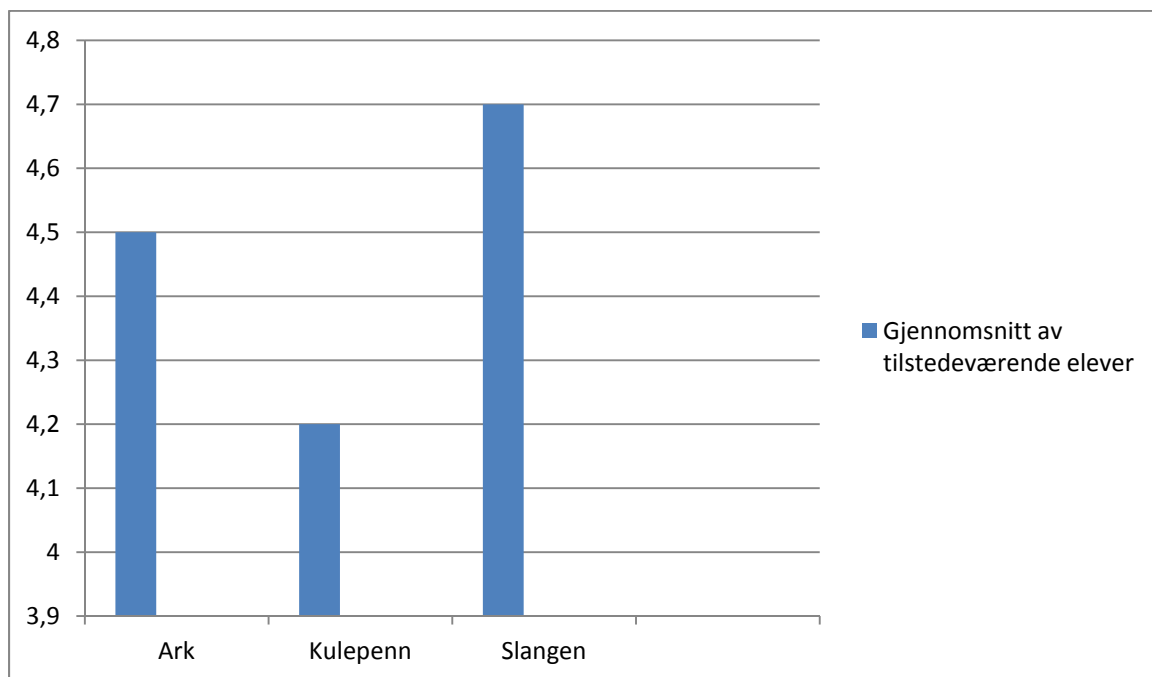
4.2 Økt 1: Fokus på ufarliggjøring og mestringsfølelse

Kvalitative funn:

Da jeg hadde denne økten sammen med elevene, så jeg mest glede hos dem helt i starten da elevene fikk utdelt hvert sitt ark som de skulle føre rundt på linjene i salen. Etter hvert skulle de håndhilse på dem de traff på samme linje, samtidig som de førte arket med en håndflate. Dette var før stafetten vel å merke. Jeg merket også mye glede hos elevene i slutten av økten, da vi hadde "Slangen". Elevene viste glede gjennom kroppsspråk, smil, engasjement og kommentarer.

Mestringsfølelse

I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i forhold til øvelsene i dagens økt på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?



Figur 2: Mestringsfølelse

Kvantitative funn:

Det synes at "slangen" var den øvelsen som fremmet mest mestringsfølelse hos elevene av de tre forskjellige øvelsene vi hadde denne økten. Øvelsen med å føre en kulepenn sammen med en partner derimot, scoret dårligst, selv om alle tre øvelsene ligger over stor grad.

Drøfting:

Når vi ser på figur 2, ser vi at elevenes svar stemmer med mine observasjoner. De opplevde mest mestringsfølelse i forbindelse med øvelsen med ark og ”Slangen”, og dette vistest igjen i gleden de uttrykte gjennom kroppsspråket sitt, smilene og kommentarene. Jeg tror at på grunn av at de følte ”dette får jeg til, dette er noe jeg kan”, så ble elevene sikre på seg selv, og derfor hadde de det kjekt og viste glede. Det at de andre i klassen og jeg så at de mestret aktivitetene var nok også med på å fremme selvoppfatningen til elevene, og dermed også glede.

Ufarliggjøring

I hvilken grad følte du frykt eller angst for å gjøre noe du ikke hadde lyst til i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?

Kvantitative funn:

Her svarte elevene i gjennomsnitt 1.9, at de i liten grad kjente på frykt eller angst da vi hadde disse aktivitetene.

Drøfting:

Siden elevene har svart i gjennomsnitt 1.9 på grad av frykt eller angst, der 1 er svært liten og 5 er svært stor, betyr det at noen av elevene har kjent litt på følelsen i løpet av økten. Jeg skulle ønske at disse elevene hadde skrevet når og hvorfor i kommentarfeltet, men jeg får nøye meg med mine egne tanker og tolkninger. Jeg tror at noen kanskje syntest det ble litt skummelt da vi skulle ha stafett i både øvelsen med ark og kulepenn. Kanskje de var redde for å gjøre noe galt og føle skyld, redd for å dumme seg ut eller mislykkes i forhold til egen eller medelevenes forventninger til dem som nevnt i teorien, at de følte litt prestasjonspress. Og at det derfor også viser seg at det var her i økten de opplevde minst mestringsfølelse av aktivitetene vi gjorde. Stafett er en synlighet, som kan fremprovosere frykt og angst. Derfor bør stafett vurderes kritisk i forbindelse med økter med fokus på ufarliggjøring. Grunnen til at jeg valgte å ha stafett denne økten var at jeg trodde det kun ville skape mestringsfølelse hos elevene siden det var såpass ”enkle” øvelser, og at det var alle elevene mot alle, ingen som sto og så på mens andre var i aksjon. Det viste seg at et par av elevene svarte at de i liten grad følte frykt eller angst for å gjøre noe de ikke hadde lyst til denne økten, i stedet for svært liten grad.

4.3 Økt 2: Fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet

Kvalitative funn:

I denne økten opplevde jeg en del glede hos elevene, spesielt under ”Discotikken”, da elevene selv skulle finne på danse-moves og danse til de ble fri. Jeg merket også glede i hallen da elevene skulle være med på å lage regler til et spill selv, men i starten var det et par av elevene som ble litt passive. Jeg tror det var på grunn av at vi hadde levende målmenn, for etter at regelen om å legge ned rockeringene på gulvet som mål kom, ble disse elevene mer med i spillet og engasjerte seg.

Kroppslig aktivitet

I hvilken grad føler du at du har vært i kroppslig aktivitet i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?

Kvantitative funn:

Elevene har i gjennomsnitt svart 3.6, at de i litt over middels, nærmere stor grad har vært i kroppslig aktivitet denne økten.

I motsetning til forrige økt, fikk jeg denne gang noen kommentarer på kommentarfeltet nederst på spørreskjema. De skrev blant annet at det var ”kjempe kjekt”, ”gøy” og ”en herlig start på dagen!”

Drøfting:

Jeg tenker som så at kanskje disse elevene syntes det var gøy og en herlig start på dagen nettopp fordi de var i kroppslig aktivitet. Elevene fikk utfolde seg og fikk gode opplevelser i forhold til det å være fysisk aktiv, både alene og sammen med andre. Fysisk aktivitet gir som tidligere nevnt større overskudd og mer trivsel.

Som nevnt i kapittel 2.6 Prinsippet om kroppslig aktivitet er det noen krav som bør stilles til aktiviteten for at resultatet skal bli mest mulig vellykket. Jeg mener at aktivitetene denne økten dekket samtlige av disse kravene. Aktivitetene følte som meningsfulle for elevene og de opplevde helheten, de fikk av meg som kroppsøvingslærer informasjon om hvordan de gjorde det underveis og aktivitetene bar preg av utprøving og eksperimentering ved at elevene selv var med på å bestemme både bevegelser og regler. Vi startet med enkle bevegelser, deretter mer komplisert i begge aktivitetene. De var tilpasset etter elevenes forutsetninger og det ble lagt vekt på både fysisk og mental trening da vi både i forkant og etterkant av

aktivitetene snakket om hvorfor vi gjorde dette. Jeg tror at siden aktivitetene i denne økten dekket disse kravene, ble økten vellykket og elevene følte i nærmere stor grad at de var i fysisk aktivitet.

Kreativitet

I hvilken grad føler du at du fikk brukt kreativiteten din i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?

Kvantitative funn:

Elevene følte at de fikk brukt kreativiteten sin i litt over middels grad denne økten, 3.4 i gjennomsnitt.

Det var en elev som skrev på kommentarfeltet at hun syntes økten var kjekk siden de fikk være mye med på å bestemme selv, og at hun likte spesielt godt ”Discotikken” fordi hun likte å danse.

Drøfting:

Som sagt sier Sir Ken Robinson at kreativitet er like viktig i skolen som leseferdighet og at vi bør behandle den med samme status for at elevene ikke skal vokse ut av den. Dette betyr at vi som lærere må legge opp til at elevene får bruke og utvikle kreativiteten sin. Kanskje jeg som kroppsøvlingslærer ikke var kreativ nok denne økten for at elevene skulle kunne bruke sin kreativitet? Jeg hadde på forhånd bestemt konkrete som vester, håndballer og rockeringer til det selvvalgte spillet. Kanskje jeg burde gitt elevene helt frie tøyler fra starten av. På den andre siden, tror jeg at dersom jeg ikke hadde lagt disse rammene, ville det gått en del tid på at elevene skulle bestemme seg for hvilke konkrete de ville bruke. Hadde vi hatt lenger tid enn en enkel skoletime, hadde nok elevene fått valgt konkrete selv. Det kan være flere faktorer som spiller inn her på elevenes opplevelse av økten og deres svar på spørreskjemaene; tid, humør og lignende.

4.4 Økt 3: Fokus på lek og sosialt fellesskap

Kvalitative funn:

Det var nok under denne økten da vi hadde fokus på lek og sosialt fellesskap at jeg opplevde mest glede hos elevene. Det var spesielt under leken ”Snipp og Snapp” at elevene uttrykte mest glede av disse forskjellige aktivitetene. De lo og var svært engasjerte, noe som fikk meg til å føle på en vellykket kroppsøvingstime.

Sosialt fellesskap

I hvilken grad føler du at du har vært en del av et sosialt fellesskap i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?

Kvantitative funn:

I stor grad (4.3) følte elevene at de var en del av et sosialt fellesskap denne økten, noe som kan ha vært med på å forsterke hver enkelt elevs sosiale egenskaper.

Noen av elevene har skrevet på kommentarfeltet at de likte best ”Tante Knute” på grunn av nærkontakten, at de var samlet.

Drøfting:

Tante knute er en aktivitet der klassen arbeider sammen som et team og det er ikke enkeltprestasjoner som står i fokus. Dette er med på å ufarliggjøre aktiviteten og gir en felles mestringsfølelse. Jeg tror at ved å ha leker og aktiviteter med fokus på sosialt fellesskap, får elevene til å kjenne på en følelse av å være en del av et samhold. De føler at de hører til, noe som kan igjen føre til at hver enkelt elev våger å prestere på egenhånd ved senere anledninger. I denne økten arbeidet elevene både individuelt i ”Sopp, stokk og stein”, i par i ”Snipp og Snapp” og hele klassen som en helhet i ”Tante Knute”. Jeg tror at dette var med på å skape positive sosiale vibrasjoner i klassen, som igjen er med på å forsterke hver enkelt elevs sosiale egenskaper.

Lek

I hvilken grad føler du at lekene i denne økten var med på å fremme glede hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor?

Kvantitative funn:

På grunn av lekene vi hadde denne økten, har det ført til at glede har blitt fremmet i elevene i stor grad, 4.0 i gjennomsnitt. Dette kan ha vært med på at elevene har blitt enda bedre kjent med både seg selv og de andre i klassen, og at de utviklet et mer positivt selvbilde.

Flere av elevene har skrevet på kommentarfeltet at de likte best ”Snipp og Snapp”, fordi det var morsomt at de skulle late som om de var ekorn og gøy med litt konkurranse. Et par andre elever har skrevet at de likte best tikken med ”Sopp, stokk og stein”, fordi det var gøy å forvandle seg til gjenstander, og det var gøy å befri de medelevene som var blitt tikkert.

Drøfting:

Det var som sagt i denne økten at elevene uttrykte mest glede av de tre øktene vi har hatt. Det kan være forskjellige årsaker til dette, men jeg velger å tro at faktum at vi lekte hadde mye å gjøre med det. I teorien står det at det ofte er i lek at glede i bevegelse kommer til uttrykk. Vi gikk inn i en annen tilstand og nesten ble som en "annen person". Her kommer prinsippet om ufarliggjøring inn. Når vi leker kan vi gjøre akkurat som vi vil uten å bli flau eller redde for å gjøre noe dumt, rett og slett fordi vi er i en annen slags tilstand. Jeg tror at elevene kjente på denne følelsen denne økten, og at de derfor hadde det veldig gøy og uttrykte mye glede.

5.0 Konklusjon/avslutning

Hovedmålet med dette utprøvelsesprosjektet var å finne ut hvilke prinsipper man som kroppsøvingslærer kan ha fokus på i undervisningen for å fremme glede i bevegelse hos elever på ungdomstrinn. Etter prosjektet har jeg funnet ut at noen av prinsippene som jeg valgte ut var viktigere enn andre.

I økt 1 var det fokus på ufarliggjøring og mestringsfølelse, men det var også andre prinsipper som spilte inn. Både ved ufarliggjøring og å oppleve mestringsfølelse, gir indre motivasjon. Den siste aktiviteten, ”Slangen”, gav også en følelse av sosialt fellesskap. Dette kan være fordi aktiviteten var en lek hvor de skulle arbeide sammen som en helhet.

Denne økten scoret 3.8 på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor, når det gjaldt å fremme glede i bevegelse.

I økt 2 hvor det var fokus på kreativitet og kroppslig aktivitet, var også leken med inn i bildet, spesielt i ”Discotikken”. Prinsippet om sosialt fellesskap var også med fordi elevene skulle lage regler til et spill og bli enige og samarbeide.

Denne økten scoret 3.5 på skalaen, altså litt over middels fremming av glede i bevegelse.

Økt 3 var som sagt den økten hvor elevene uttrykte mest glede, og scoret høyest på skalaen med 4.0 i gjennomsnitt. Det var lek og sosialt fellesskap som var i fokus, men også her kom det inn andre prinsipper. Under lek kunne elevene som tidligere nevnt spille roller, noe som er med på å ufarliggjøre. Når elevene får følelse av mestring i sosialt fellesskap, gir dette indre motivasjon. I lekene i denne økten var elevene i stor kroppslig aktivitet, spesielt i ”Sopp, stokk og stein” og i ”Snipp og Snapp”. Dette gav elevene positiv energi, som igjen gav glede i bevegelse.

Når vi ser tilbake på dette, kan vi si at flere av prinsippene er med på å overlape hverandre. Noen av prinsippene er kanskje viktigere enn andre for GLEvegelse, som lek, sosialt fellesskap og motivasjon. Jeg vil si at i mitt prosjekt fant jeg ut at lek kanskje var det aller viktigste prinsippet for å fremme glede i bevegelse hos disse ungdommene, ved hjelp av de aktivitetene som jeg valgte ut. Hadde jeg valgt ut andre aktiviteter til prinsippene, kunne jeg muligens ha fått et annet resultat, eller det samme.

Jeg hadde som et mål for meg selv å kunne se et smil fra hver elev og at alle skulle ha gode øyeblikk i løpet av hver økt, noe jeg opplevde.

Litteraturliste

Bøker:

Brunvand, H., Gundersen, D.E. (1999). *Idrettspedagogikk*. Tønsberg/Oslo: Landslaget Fysisk Fostring i Skolen

Hansen, K. & Jagtøien, G.L. (2001). *Aktiv læring – fagdidaktikk i kroppsøving*. Oslo: Gyldendal Norske forlag AS.

Imsen, G. (1998). *Elevenes verden: innføring i pedagogisk psykologi 3. utgave*. Tano Aschehoug.

Kårhus, S. (2000). *Ledelse og instruksjon. 2. utgave*. Oslo: Gyldendal Norske forlag AS.

Postholm, Jacobsen, (2011). *Læreren med forskerblick – innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Skard, H. (2002). *Glede, inspirasjon og glød*. Oslo: Norges idrettshøgskole

Dvd: Skard, H.: ”*Kunsten å være i bevegelse*”, (2003)

Internett:

Ted.com, u.å. Hentet 16.04.12:

http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html

Talerforum.no, u.å. Hentet 16.04.12: <http://www.talerforum.no/sirken.robinson>

Kunnskapssenteret.com, 2012. Hentet 10.05.12:

<http://www.kunnskapssenteret.com/articles/2579/1/Utsagnsmetoden/Utsagnsmetoden.html>

Snl.no, 2012. Hentet 17.05.12: <http://snl.no/.search?e=snl&query=kreativitet>

Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Læreplan i kroppsøving* (kunnskapsløftet). Hentet fra

[http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-LK06/Kroppsoving/Kroppsoving/Eksempel-
fra-hovedomradene/](http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-LK06/Kroppsoving/Kroppsoving/Eksempel-
fra-hovedomradene/)

Lekegrinda.com, 1999. Hentet 21.05.12:

http://www.lekegrinda.com/Lek_som_mestring.shtml

Vedlegg

Vedlegg 1:



Informasjonsskriv til elever og foresatte i 9A

Som lærerstudent ved Høgskolen Stord/Haugesund har jeg fått anledning til å bruke 9. klasse ved ----- Skole for å forske i forbindelse med min bacheloroppgave i kroppsøving. Eleven har lov til å reservere seg fra deltagelse i prosjektet dersom ønskelig.

Utgangspunktet med oppgaven min er å finne ut hvordan man kan bevare og fremme bevegelsesglede hos elever på ungdomstrinn. Utforskningsprosjektet skal foregå i kroppsøvingstimen fredag 23. Mars, fredag 30. Mars og fredag 20. April. Jeg har valgt ut noen undervisningsprinsipp og skal gjennomføre undervisningsopplegg som dekker disse prinsippene. I slutten av hver time får elevene et spørreskjema som de skal fylle ut. Alle data jeg samler inn blir anonymisert. Jeg vil understreke at deltagelse av prosjektet er frivillig og at elevene kan trekke seg tilbake så lenge studien pågår uten at man må oppgi grunn.

Dersom elev skulle ønske å reservere seg fra deltagelse i prosjektet eller elev/foresatte har spørsmål, kontakt meg på tlf. -----.

Mvh

Katrine G. Løken

Vedlegg 2:

Spørreskjema til økt 1

Sett ring:

Jeg er: Gutt Jente

Sett ring rundt:

- 1 I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i forhold til øvelse 1 (ark) på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 2 I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i forhold til øvelse 2 (kulepenn) på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 3 I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i forhold til øvelse 3 (slangen) på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 4 I hvilken grad følte du frykt eller angst for å gjøre noe du ikke hadde lyst til i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 5 I hvilken grad føler du at økten i dag var med på å fremme glede i bevegelse hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 6 Kommentar:

Vedlegg 3:

Spørreskjema til økt 2

Sett ring:

Jeg er: Gutt Jente

Sett ring rundt:

- 1 I hvilken grad føler du at du har vært i kroppslig aktivitet i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 2 I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i dagens økt på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 3 I hvilken grad føler du at du fikk brukt kreativiteten din i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 4 I hvilken grad føler du at økten i dag var med på å fremme glede i bevegelse hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 5 Kommentar:

Vedlegg 4:

Spørreskjema til økt 3

Sett ring:

Jeg er: Gutt Jente

Sett ring rundt:

- 1 I hvilken grad føler du at du har vært en del av et sosialt fellesskap i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 2 I hvilken grad opplevde du mestringsfølelse i dagens økt på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 3 I hvilken grad følte du frykt eller angst for å gjøre noe du ikke hadde lyst til i dag på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 4 I hvilken grad føler du at lekene i denne økten var med på å fremme glede hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 5 I hvilken grad føler du at økten i dag var med på å fremme glede i bevegelse hos deg på en skala fra 1-5, der 1 er svært liten og 5 er svært stor: 1 2 3 4 5
- 6 Kommentar: