

Nr. 31

RAPPORT

Elisabeth Innselset

MED SATSING PÅ FYSISK AKTIVITET I SFO

Eit samarbeid mellom Bratteberg skule
og Høgskulen i Volda

Forfattar	Elisabeth Innselset
Utgjevar	Høgskulen i Volda
År	2012
Serie	Rapport
ISBN	978-82-7661-306 - 3 (digital utgåve)
ISSN	1891-5981
Sats	
Distribusjon	http://www.hivolda.no/rapport

© Forfattar/Høgskulen i Volda

Føresegnene i åndsverklova gjeld for materialet i denne publikasjonen. Materialet er publisert for at du skal kunne lese det på skjermen eller framstille eksemplar til privat bruk. Utan særskild avtale med forfattar/Høgskulen i Volda er all anna eksemplarframstilling og tilgjengeleggjering berre tillate så langt det har heimel i lov eller avtale med Kopinor, interesseorgan for rettshavarar til åndsverk..

Rapport / Høgskulen i Volda og Møreforsking Volda

Vitskaplege og andre faglege arbeid på høgare nivå enn notat. Både forfattar og institusjon er fagleg ansvarlege for publikasjonen. Arbeida kan vere rapportar frå prosjekt/oppdragsverksemd eller reint teoretiske arbeid av eit visst omfang. Rapportane må vere godt gjennomarbeidde med omsyn til innhald, struktur og språk og innehalde referansar. Rapportane skal vere godkjende av anten dekan eller prosjektleiar eller annan fagperson dei har utpeika og FoU-leiar ved HVO.

Samandrag

Bakgrunn

Fleire undersøkingar dokumenterer at regelmessig fysisk aktivitet er viktig for barn og unge si utvikling og fysiske, psykiske og sosiale helse (Mutrie & Parfitt, 1998, Ommundsen, 2000). For at helsa til barn og unge skal ivaretakast på kort og lang sikt, er rådet at barn bør vere i fysisk aktivitet i minimum 60 minutt kvar dag (Helsedirektoratet 2011).

Føremålet med prosjektet

Føremålet med prosjektet var å kartleggje haldningar, læringsutbytte og erfaringar blant dei involverte: SFO-leiaren, SFO-tilsette, instruktørane og foreldre/føresette knytte til fysisk aktivitet som satsingsområde i SFO. Skuleåret 2010/11 hadde SFO ved Bratteberg skule fysisk aktivitet som satsingsområde. Elevane i 1. klasse fikk tilbod om 60 min organisert fysisk aktivitet ein dag i veka i SFO-tida, under leiing av idrettsstudentar frå Høgskulen i Volda. Eit av måla med prosjektet har vore å skape engasjement for fysisk aktivitet i SFO og auke kompetansen til dei tilsette.

Metode

Både kvalitativ og kvantitativ metode vart nytta i studien. SFO-leiaren, SFO-tilsette og instruktørar vart intervjuet. Spørjeskjema vart sendt ut til foreldre/føresette til deltakande barn.

Konklusjon

Undersøkinga peikar i retning av positive haldningar, godt læringsutbytte og gode erfaringar blant dei involverte. Som konsekvens av dette prosjektet kan ein rapportere om fleire positive ringverknader knytte til SFO som ein fysisk aktiv arena. Det vert t.d. meldt om meir- og betre struktur i SFO, auka trivsel blant barn og vaksne, auka kompetanse kring fysisk aktivitet og kosthald. Ein kartlegg også forbetringspotensial med tanke på kvaliteten på det som blir tilbydd. Det gjeld både planlegging, kompetanseheving, planar og meir. Med tanke på storleiken på utvalet skal ein vere varsame med å trekkje sikre slutningar og generalisere ut ifrå resultata i denne undersøkinga.

Nøkkelord: barn, fysisk aktivitet, SFO, kompetanseheving.

Innhald

1.0 Introduksjon	7
1.1 Innleiing	7
1.2 Føremålet med prosjektet.....	7
2.0 Teori	9
2.1 Fysisk aktivitet	9
2.1.1 Fysisk inaktivitet	9
2.1.2 Barn og fysisk aktivitet	9
2.2 Helsedirektoratet sine tilrådingar om fysisk aktivitet	9
2.3 Verdien av fysisk aktivitet for barn og unge.....	9
2.4 Skulen sitt uteområde og fysiske miljø.....	10
2.5 Fysisk aktivitet i SFO	10
2.5.1 Verdien av kroppsleg leik i SFO	10
2.5.2 Fysisk aktivitet og vaksenstyrte aktivitetar i SFO	10
2.5.3 Kompetanse blant dei tilsette i SFO	10
2.5.4 Verdien av den sosiale og spontane leiken	10
3.0 Metode	11
3.1 Kva er metode	11
3.1.1 Val av metode.....	11
3.2 Introduksjon til prosjektet.....	11
3.2.1 Utvalet	11
3.2.2 Instruktørar.....	11
3.3 Kvalitativ metode	12
3.3.1 Intervju	12
3.3.2 Reliabilitet og validitet knytt til kvalitativ forskning.....	13
3.4 Kvantitativ studie.....	13
3.4.1 Spørjeskjema	14
3.4.2 Reliabilitet og validitet i kvantitativ forskning.....	14
3.5 Forsking med barn og etikk	14
3.6 SFO med fokus på fysisk aktivitet.....	15

4.0 Resultat	15
4.1 Intervju med SFO-leiaren.....	15
4.1.1 SFO-leiaren sine erfaringar	15
4.1.2 Oppsummering av planane for aktivitetsøktene, og vidare satsing på fysisk aktivitet.....	16
4.1.3 Kompetanseheving av tilsette	17
4.1.4 Tankar rundt vidare samarbeid	17
4.1.5 Positive ringverknader som følgje av prosjektet.....	17
4.2 Intervju med SFO-tilsette	18
4.2.1 Tilsette kommenterer egne erfaringar og læringsutbytte gjennom prosjektperioden	18
4.2.2 Førsteklassingane sine forventningar og haldningar til aktivitetsøktene	18
4.2.3 Tilsette sine tankar om vidare samarbeid	19
4.2.4 Kompetanseheving knytt til satsingsområda	19
4.2.5 Med fokus på fysisk aktivitet.....	20
4.3 Intervju med instruktørar.....	20
4.3.1 Instruktørane sine erfaringar	20
4.3.2 Instruktørane kommenterer instruktørrolla	21
4.3.3 Fysisk aktivitet og kjønn	22
4.3.4 Instruktørane kommenterer eige læringsutbytte	23
4.3.5 Avsluttande kommentar.....	24
4.4 Foreldre/føresette si oppleving og vurdering av aktivitetstilbodet	24
4.4.1 Føreresette sine tilbakemeldingar.....	24
4.4.2 Foreldre/føresette rapporterer kor fornøgde barna har vore med aktivitetstilbodet	24
4.4.3 Respons på planar og innhald for aktivitetsøktene.....	25
4.4.4 Foreldre/føresette sine haldningar til fysisk aktivitet i SFO-tida.....	25
4.4.5 Aktivitetstilbod i 2. klasse?	25
4.4.6 Foreldre/føresette sine kommentarar til prosjektet.....	25
5.0 Drøfting	26
5.1 SFO-leiaren sine erfaringar og læringsutbytte	26
5.1.1 SFO sine satsingsområde for skuleåret 2010/11.....	26
5.1.2 Kompetanseheving av tilsette	26
5.1.3 Rom for spontan leik og fysisk aktivitet i skule og SFO	27
5.1.4 Evaluering av prosjektet og vidare samarbeid	27
5.2 Intervju med tilsette på SFO.....	28

5.2.1 Dei tilsette sine haldningar og læringsutbytte	28
5.2.2 Læring gjennom observasjon	28
5.2.3 Ønskje om kompetanseheving blant tilsette	28
5.2.4 Tid som avgrensande faktor	29
5.2.5 Vidare samarbeid og effekten av dei tilsette sin medverknad.....	29
5.3 Intervju med instruktørar	29
5.3.1 Læringsutbytte	29
5.3.2 Utfordringar.....	29
5.3.3 Organisering og grensesetting.....	30
5.3.4 Gruppestorleik.....	30
5.3.5 Førebuing til aktivitetsøktene og fagleg oppdatering	31
5.3.6 Kommenterar til utarbeidde planar	31
5.3.7 Fysisk aktivitet og kjønn	32
5.3.8 Oppsummering.....	32
5.4 Foreldre/føresette si oppfatning av prosjektet.....	32
5.4.1 Foreldra/føresette sine tilbakemeldingar om aktivitetstilbodet	32
5.4.2 Tilbakemelding på aktivitetsplanen.....	33
5.4.3 Viktig med fysisk aktivitet.....	33
5.4.4 Vidare deltaking.....	33
5.4.5 Oppsummering.....	34
5.5 Oppsummering frå prosjektleiaren	34
5.5.1 Positive ringverknader som følge av prosjektet.....	34
5.5.2 Vegen vidare.....	35
6.0 Konklusjon	36
Litteratur	38

1.0 Introduksjon

1.1 Innleiing

Dei siste åra er det blitt meir fokus på sunt kosthald, fysisk aktivitet og livsstil som tek vare på helsa. Ein sunn og aktiv livsstil har positiv effekt på det fysiske, psykiske og sosiale planet (Mutrie & Parfitt 1998, Ommundsen 2000). Fysisk aktivitet kan både førebyggje og behandle sjukdommar (Larsen 2009, Samdal & Haug 2010).

Vi lever i eit samfunn som på relativt kort tid har gjennomgått store endringar med omsyn til dagleg krav til fysisk aktivitet. Barn er naturleg aktive, men vert utsette for ein kultur som inaktiverer (Pedersen 2005). Samfunnet vi lever i, stiller stadig mindre krav til fysisk aktivitet (Trudeau & Shepard 2005). Dette kjem blant anna fram gjennom val av transportmiddel, val av leik og passiv transport. Vi ser ein tendens til at meir tid blir brukt på stillesitjande aktivitetar som tv, data og elektroniske spel, og konsekvensen er at vi stadig blir meir inaktive (Berg & Mjaavatn 2008).

Einskilde barn oppheld seg på skule og SFO frå kl. 7.30 til 16.15 kvardagane. Dette stiller store krav til at skulen og SFO legg til rette for ein meningsfylt kvardag for elevane. Elevane har behov for variasjon mellom skulearbeid, kvile, måltid, leik, vennskap og fysisk aktivitet. Utfordringa blir å leggje til rette for varierte aktivitetar, både sjølvaktiviserande og vaksenstyrte. Skulen/SFO treng derfor eit godt fysisk inne- og utemiljø som er tilrettelagt for variert fysisk aktivitet for alle barn. Då fleirtalet av elevane i førsteklasse oppheld seg store delar av dagen på skule og SFO, vil dette vere ein fin arena for å fremje fysisk aktivitet. Etersom helserelaterte vanar og fenomen ofte blir etablerte i barne- og ungdomsåra, er det naturleg å rette ein vesentleg del av det førebyggjande arbeidet mot barn og unge (Klepp, Thuen & Wilhelmsen 1995, Klepp & Aarö 1997, Telema, Yang, Hirvensalo & Raitakari 2006).

Helsestyresmaktene presiserer kor viktig det er å førebyggje sjukdommar og lidingar. Meir fysisk aktivitet er eit av dei tiltaka som vil ha størst effekt på folkehelsa (Bahr 2008). I tråd med Kunnskapsløftet (Kunnskapsdepartementet 2006) skal barn få tilbod om aktivitetar som er tilpassa deira nivå. Skulane/SFO bør derfor streve etter å tilby eit breitt aktivitetstilbod som gir barn og unge høve til og sjølv bestemme/velje aktivitet.

For å sikre eit allsidig fysisk aktivitetstilbod er det nødvendig med god kompetanse blant tilsette i SFO (Løndal, 2010). Dette vil auke medvitet om fysisk aktivitet og dermed kvaliteten på den fysiske aktiviteten ein tilbyr barna.

1.2 Føremålet med prosjektet

Skuleåret 2010/11 hadde SFO ved Bratteberg skule fysisk aktivitet som satsingsområde. Elevane i første klasse fekk tilbod om 60 minutt organisert fysisk aktivitet ein dag i veka i SFO-tida, under leiing av idrettsstudentar frå Høgskulen i Volda. Eit av måla med prosjektet har vore å skape engasjement for fysisk aktivitet i SFO og å rette fokus på kompetanseheving. Eit anna føremål var å kartleggje haldningar, læringsutbytte og erfaringar blant dei involverte knytt til fysisk aktivitet som satsingsområde i SFO.

Gjennom prosjektet var det ønskeleg å få auka fokus på fysisk aktivitet i SFO. For å sikre best mogleg kvalitet i aktivitetstilbodet er det avgjerande at leiinga og personalet i SFO og instruktørane stiller seg positive til satsingsområdet, og at dei kjenner dei har tilstrekkeleg og relevant kunnskap og kompetanse, både i teori og praksis, knytt til fysisk aktivitet for og med barn.

Utdanningsdirektoratet (2009, 2011) listar opp nokre punkt som kan vere avgjerande for å kome i gang med, og lukkast med fysisk aktivitet som satsingsområde.

- Tiltaka må forankrast i leiinga. Fysisk aktivitet bør inn i skulen sin handlingsplan og SFO sine planar.
- Kollegiet må oppleve fysisk aktivitet som viktig for elevane/barna, kjenne eigarforhold og ha ansvar for å bidra.
- Fysisk aktivitet må vere tilrettelagt med omsyn til tid, organisering, areal/rom, utstyr og personale.
- Personalet må ha kunnskap om fysisk aktivitet og vere motivert for arbeidet. Kompetansen til kroppsøvingslærarane bør brukast.
- I arbeidsgruppa bør det sittje fagpersonale med kompetanse innanfor idrett/kroppsøving/friluftsliv.
- Det bør liggje føre ein plan for kompetanseheving av tilsette.
- Elevane må få høve til og kome med framlegg om innhald.
- Kvar skule må finne si lokalt tilpassa organiseringsform.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er eit overordna omgrep. I dette inngår mange andre uttrykk knytte til fysisk utfalding som arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening og kroppsøving (Strøme & Høstmark 2000). I internasjonal faglitteratur blir ofte denne definisjonen nytta: *Fysisk aktivitet innebærer en hver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur, som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruk utover hvilenivå* (Bouchard, Blair & Haskell 2007, s. 12). Det vil i prinsippet seie all den tid barnet ikkje søv eller er heilt i ro (Berg & Mjaavatn 2008). Fysisk aktivitet består av fleire forhold, deriblant: varigheit, frekvens og intensitet. Desse tre faktorane utgjer det totale aktivitetsnivået (Kolle 2009).

2.1.1 Fysisk inaktivitet

Når menneske har ei fritid, eit yrke eller ein skulekvardag der dei er fysisk lite aktive, og dessutan nyttar motoriserte transportmiddel, går dei inn i kategorien fysisk inaktive (WHO 2011). I løpet av eit døgn går det meste av tida med til å sittje eller liggje i ro, og eller la seg frakte frå ein stad til ein annan ved hjelp av bil/buss, rulletrapper og heis.

2.1.2 Barn og fysisk aktivitet

Barn sitt rørslesmønster er generelt nokså forskjellig frå dei vaksne. Barn kan i løpet av eit lite minutt vere aktive med høg intensitet, rekke å kvile, for så å vere aktive igjen (Hagstrømer & Hassen 2008). Barn sin aktivitet vert ofte skildra som periodisk og sporadisk (Kolle 2009, Resaland 2010).

2.2 Helsedirektoratet sine tilrådingar om fysisk aktivitet

Skule/SFO bør gi barna praktisk hjelp og kunnskap om kor viktig det er å ta vare på eiga helse i eit livslangt perspektiv. Fysisk aktivitet bør likestillast og opplevast som like viktig som andre tradisjonelle fag i skulen. Det er vist positiv samanheng mellom helse og regelmessig fysisk aktivitet, og føremålet med tilrådingane om fysisk aktivitet er å gi eit minimumsnivå som er nødvendig for å gi helsegevinst (Helsedirektoratet 2011). Mengda fysisk aktivitet som skal til for å oppnå god helsegevinst, verkar ikkje å ha noka nedre grense. Dermed kan ein gå ut ifrå at all fysisk aktivitet er betre enn ingen.

Noreg har slutta seg til dei nordiske næringsstiltådingane, som tek for seg både ernæring og fysisk aktivitet (NNR 2004). Barn og unge blir anbefalt minimum 60 minutt fysisk aktivitet kvar dag. Både moderat og hard fysisk aktivitet bør vere med. Aktiviteten kan delast opp i fleire korte økter i løpet av dagen. Det blir presisert at allsidig aktivitet er viktig. Aktivitetane bør gi både uthald, muskelstyrke, bevegelegheit, hurtigheit og koordinasjon.

2.3 Verdien av fysisk aktivitet for barn og unge

Forsking viser til positiv samanheng mellom fysisk aktivitet og deltaking i idrett og positive fysiske og psykologiske verknader på helsa til barn og unge (Mutrie & Parfitt 1998, Ommundsen 2000). Kva påverkar barn si helse? Det ligg to viktige faktorar til grunn. Eit sunt kosthald og fysisk aktivitet. Gjennom sunt kosthald og ein fysisk aktiv livsstil kan dette vere med på å optimalisere helse, fysisk form, vekst og utvikling i barneåra. Ved å etablere gode helsevanar i barne- og ungdomsåra vil dette auke sjansane for at vi også som vaksne får gode

helsevanar (Klepp og Aarø 1997, Telema m.fl. 2006). Dette vil også bidra til å redusere risikoen for kroniske sjukdomar i vaksen alder (Samdal & Haug 2010).

2.4 Skulen sitt uteområde og fysiske miljø

Kvaliteten på skulen sitt uteareal er viktig for stimulering av fysisk aktivitet. Utfordringa er å leggje til rette for varierte aktivitetar, både sjølvaktiviserande- og vaksenstyrte. Skulane treng derfor eit godt fysisk inne- og utemiljø i tillegg til eit nærmiljø som er tilrettelagt for variert fysisk aktivitet for alle barn (Flemmen, 2005).

2.5 Fysisk aktivitet i SFO

2.5.1 Verdien av kroppsleg leik i SFO

Løndal (2010) har i sin doktorgradsstudie undersøkt verdien av kroppsleg leik i SFO, og kva dette har å seie for barna si forståing av den fysiske og sosiale leiken. Det vart også undersøkt kva verdi kroppsleg leik i SFO har å seie for barna si forståing av den fysiske og sosiale omverda.

2.5.2 Fysisk aktivitet og vaksenstyrte aktivitetar i SFO

Dei fleste barn er i løpet av SFO-tida fysisk aktive, oftast gjennom frivillig og barnestyrt leik utandørs, men også innandørs. Den fysiske aktiviteten i slik leik har utgjort ein viktig del av barnas totale fysiske aktivitet. Ifølgje Løndal (2010) tilfredsstillar mange barn tilrådingane om 60 minutt fysisk aktivitet i SFO-tida. Løndal (2010) er uroa over dei signala som no kjem om å gjere SFO-tida meir strukturert med fleire vaksenstyrte aktivitetar, blant anna leksehjelp. I ei tid med sterkt fokus på målretta læring og auke i talet på skuletimar i teoretiske fag, hevdar Løndal (2010) at det er svært viktig at ein tek vare på skulebarn sine behov for fysisk aktivitet. Arbeidet med å nå talfesta målsetningar set tida til barnestyrt kroppsleg leik under press.

2.5.3 Kompetanse blant dei tilsette i SFO

Studien har vist at det er viktig med vide rammer for leiken i SFO. Likevel må det takast omsyn til det einkilde barnet sitt behov for ivaretaking og deltaking. Dette er faktorar som dreg i kvar si retning på skalaen mellom full fridom og stram organisering. I ein slik situasjon er det viktig med fagfolk som kan gjere balanserte vurderingar og tilpassingar, understrekar Løndal (2010). Til dette trengst det SFO-personale med omfattande og praksisnær kunnskap om barn i relevant alder, og i tillegg evne til å leggje til rette for god leik og fysisk aktivitet for heile barnegruppa. Dette er djup pedagogisk kompetanse som krev kunnskapsrike og modne fagfolk, hevdar Løndal (2010).

2.5.4 Verdien av den sosiale og spontane leiken

Barn må ha rom der dei sjølve bestemmer leiken og kven dei vil leike med. Løndal (2010) hevdar at tida på SFO primært bør vere eit supplement til den strukturerte skulekvardagen. Den sosiale leiken oppstår i stor utstrekning i situasjonar der barna søker interaksjon med andre, og den oppstår i små bestevensgrupper eller i større aktivitetsgrupper. Rørsler blir ofte lærte under kroppsleg leik som oppstår i uformelle sosiale situasjonar, og læringa skjer ofte gjennom imitasjon. Bestevensgruppene er ifølgje Løndal (2010) spesielt gunstige for slik læring.

3.0 Metode

3.1 Kva er metode

Metode betyr planmessig framgangsmåte. Kva for planmessig framgangsmåte som er best eigna i ein gitt situasjon, er avhengig både av kva som er målet, korleis «verda» ser ut, og kva for ressursar vi har til disposisjon (Gripsrud, Olsson & Silkoset 2008, s. 12).

3.1.1 Val av metode

I val av metode, er det på førehand viktig å gjere seg kjend med kva ein skal finne ut, og kva for metodar som eignar seg best til å kunne svare på problemstillingane til oppgåva på ein tilfredsstillande måte (Grønmo 2004).

3.2 Introduksjon til prosjektet

I juni 2010 tok eg som prosjektleiari kontakt med SFO-leiaren, som også er inspektør, ved Bratteberg skule. Prosjektet vart presentert over telefon, og eg vart vidare invitert til skulen i møte med SFO-leiaren og rektor. Både SFO-leiaren og rektor stilte seg positive til prosjektet, og vi var samde om å ta kontakt ved skulestart i august 2010, for vidare planlegging.

SFO-leiaren og eg hadde kontakt per e-post og telefon i august, og vi hadde eit oppstartmøte 30. august. På foreldremøtet for førsteklasingane 14. september hadde eg eit innlegg med informasjon om prosjektet. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring vart delt ut.

Foreldre/føresette som ikkje var til stades fekk informasjonsskriv og samtykkeerklæring heim som ranselpost. Kontaktlæraren samla inn samtykkeerklæringane. Fristen for innlevering var sett til 21. september.

Den 6. september 2010 deltok eg på møte med SFO-leiaren og SFO-tilsette. Der hadde eg eit kort innlegg med temaet «Fysisk aktivitet – kva, korleis og kvifor?». Her reflekterte vi om korleis vi kan leggje til rette for fysisk aktivitet til beste for alle. På dette møtet ytra dei tilsette ønske om kurs/kompetanseheving.

Aktivitetsøktene for førsteklasingane var måndagar kl. 15.00 til 16.00, med oppstart veke 41 (2010) og siste økt veke 19 (2011).

3.2.1 Utvalet

Skuleåret 2010/11 var det 21 førsteklasingar ved Bratteberg skule. Av desse 21 barna hadde 19 SFO måndagar. Prosjektet var lagt inn som ein del av SFO-tilbodet, og derfor eit tilbod berre for dei som hadde SFO måndagar. Alle leverte skriftleg samtykkeerklæring innan den oppsette fristen. Å delta i prosjektet var frivillig, og barna kunne trekkje seg, eller velje å ikkje delta på aktivitetsøktene i prosjektperioden. Storleiken på utvalet var avhengig av tid og økonomiske ressursar. Med tanke på utvalet sin storleik vil det vere vanskeleg å trekkje sikre slutningar og generalisere ut frå resultatane i denne undersøkinga.

3.2.2 Instruktørar

Fire studentar, to kvinner og to menn, ved Idrett årsstudium var instruktørar under aktivitetsøktene i prosjektperioden. Idrettsstudentane brukte desse timane til å få godkjent instruksjonspraksis (arbeidskrav lagde inn i studiet). Seksjon for idrett og friluftsliv la til rette for at obligatorisk undervisning ikkje vart lagt måndagar i tidsrommet 15.00 til 16.00. Det

ville ha vore utfordrande å rydde plass til meir tid, og det ville ha vore vanskeleg å få det til tidlegare på dag. Dette er årsaka til at aktivitetssøkta vart lagd til måndagar kl. 15.00 til 16.00. Instruktørane var i møte både med prosjektleiaren og med SFO-leiaren i forkant av prosjektet. Prosjektleiaren la føringar med ein aktivitetsplan. Dette for å sikre allsidig og variert fysisk aktivitet gjennom prosjektperioden. Instruktørane fekk utlevert ein idébank med tips til kva øktene kunne innehalde. Det vart også presisert at det var rom for å vere kreative og gjere endringar på innhaldet/temaet for øktene dersom det var gode årsaker til det. Prosjektleiaren har vore til stades som observatør på einskilde økter. Dette både for å vere tilgjengeleg for studentane, men også for å danne seg eit bilete av den aktivitetsgleda som var å sjå i barnegruppa.

3.3 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode har liten grad av formalisering og vil prøve å skape ei forståing. Den prøver ikkje å vise om data er generelt gyldige. Ein skaper ei djupare forståing for problemkomplekset og kva totalsamanheng det står i, gjennom innsamling av data (Holme & Solvang 1996).

Kvantitativ empiri er det som kan erfares i tall, mengde- og størrelsesforhold. Har du tilgang til mange, kvantifiserbare data, kan du formulere problemer på mer generaliserende måter og dermed også konkludere generelt (Rienecker, Jørgensen, Hedelund & Kock 2006, s. 271).

3.3.1 Intervju

Intervju er ein kvalitativ metode der ein samlar informasjon frå relativt få respondentar gjennom spørsmål og svar. Ved å bruke intervju som metode kan ein klargjere spørsmål som kan vere vanskelege å forstå. Med intervju som metode gir det betre total forståing når og der det er nødvendig. Ein annan fordel med intervju er at forskaren kan stille oppfølgingsspørsmål. Med det kan ein sikre seg meir utfyllande og utdjupande svar, rydde opp i misforståingar og gå djupare inn i temaet. Intervju, eller kontrolleffekt, er ei av dei mest openberre ulempene ved kvalitative metodar. Med dette meiner ein at intervjuaren sjølv eller sjølve metoden kan påverke intervjuresultatet (Thomas, Nelson & Silverman 2005).

Intervjuaren må vere bevisst si eiga rolle i intervjuet. Det kan vere vanskeleg å ikkje stille leiande spørsmål, samtidig kan leiande spørsmål nokre gonger vere nødvendig. Dei kan stillast for å innhente informasjon som intervjuaren har mistanke om vert halden tilbake (Kvale 2009). Fortolkar intervjuaren svar og merknader tendensiøst, vil det vere uheldig. Intervjuaren må også prøve å vere merksam og ikkje dominere samtalen. Forskarens semje eller usemje kan bli tydeleg dersom han på førehand har tankar om moglege samanhengar som gjeld intervjutema. Det er også viktig å vektleggje og ikkje bruke tid på irrelevante ting i samtalen, og å unngå at ein mister kontrollen på den retninga intervjuet tek. Dersom den som blir intervjuet misforstår spørsmåla eller har vanskeleg for å uttrykke seg, er det også svakheiter forbundne med kvalitative intervju (Larsen & Vejleskov 2006).

Den prosjektansvarlege gjennomførte intervju med SFO-leiaren, to SFO-tilsette og to instruktørar. Spørsmåla i intervjuguiden vart i forkant testa ut på kollegaer ved Seksjon for idrett og friluftsliv. Det var lærerikt og konstruktivt å få innspel på intervjuguiden av fagfolk. Med utgangspunkt i prøveintervjua og tilbakemeldingar frå kollegaer var det gjort små

korrigeringar av intervjuguiden. Diktafon (Olympus WS-560M) vart brukt til lydopptak under intervju. Intervju vart gjennomførte i slutten av mai 2011.

3.3.2 Reliabilitet og validitet knytt til kvalitativ forskning

Reliabilitet og validitet har mykje å seie for kor truverdig forskinga blir. Kvaliteten på det arbeidet forskaren gjer, vil gi arbeidet truverd. Det vil styrkje verdien av resultatata at reliabilitet og validitet er godt sikra og teke hand om i heile forskingsprosessen (Kvale 2009).

3.3.2.1 Reliabilitet

Reliabilitet har i kvalitativ forskning å gjere med kor vidt ein forskar vil oppnå dei same resultatata som ein annan forskar ved bruk av dei same metodane, såkalla repliserbarheit eller ekstern reliabilitet (Thagaard 2010). Kvaliteten på transkripsjonen har mykje å seie for sluttresultatet i denne typen studium. Intervju er i denne undersøkinga gjorde med lydopptak som seinare er blitt transkriberte til tekst. Det er viktig at lydopptaka vert transkriberte mest mogleg ordrett, med pausar og opphald. Det er også viktig å reflektere rundt konteksten for innsamling av data, og om relasjonen til informantane har innverknad på den informasjonen ein får frå informantane. Thagaard (2010) understrekar at dette er med på å sikre reliabiliteten. I intervjusituasjonen er det fleire faktorar som kan påverke informantane. Kjenner dei seg vel i situasjonen, vil dei snakke ope, er temaet følsamt og kan ein kjenne seg sikker på at informantane vil snakke sant?

3.3.2.2 Validitet

Validitet i samfunnsvitenskapene dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke (Kvale 2009, s. 250). I eit kvalitativt intervju vil grad av validitet vere bestemt av den handverksmessige kvaliteten på arbeidet som har gitt resultatata til undersøkinga. Forskaren si erfaring og forskning på området er vesentleg og har mykje å seie for korleis funna sin validitet blir vurdert i forskingsmiljøa. Når resultatata av ei undersøking skal vurderast, vil også forskaren sin person, moralske integritet og praktiske klokskap vere viktig (Kvale 2009).

3.4 Kvantitativ studie

Kvantitative data er data som sier noe om kvalitative (ikke-tallfestede) egenskaper hos undersøkelsespersonene (Larsen 2010, s. 22).

I ein kvantitativ studie nyttar ein eit utval til å finne informasjon innanfor eit relativt lite område. Kvantitativ forskning er ei samlenemning for studiar der problemfeltet som oftast vert definert ved hjelp av spesifikke variablar, og der anvendt standardiserte metodar for datainnsamling vert nytta. Desse variablane kan til slutt uttrykkjast i talverdiar, og skildrast og analyserast ved hjelp av statistiske metodar (Befring 2010). Fordelar med spørjeskjema er at det er enkelt og effektivt, billig og anonymt. Ulempene med bruk av spørjeskjema er blant anna at tvitydigheit og misforståingar ikkje let seg fikse, respondentane tek det ikkje på alvor, og forskaren vil ikkje vere i stand til å avsløre det. Resultata bør tolkast med ei viss varsemnd (Brettschneider & Naul 2004).

3.4.1 Spørjeskjema

For å få informasjon om kva føresette syntest om prosjektet vart det brukt spørjeskjema. Spørsmåla i spørjeskjemaet er eigenkomponerte, og dei vart i forkant av studien testa ut på kollegaer ved Seksjon for idrett og friluftsliv. Gode innspel frå kollegaer ga meg høve til å gjere korrigeringar på spørjeskjemaet, både i setningsoppbygging og ordlyd, og eg fekk kvalitetssikre slik at spørsmål ikkje skulle kunne misforståast.

Kontaktlæraren for første klasse sende spørjeskjemaet heim som ranselpost 20. mai 2011. For å sikre anonymitet var eigen konvolutt lagt ved til bruk for returnering av skjemaet. Spørjeskjemaet skulle returnerast i lukka konvolutt til kontaktlæraren innan 1. juni 2011. 13 av 19 foreldre/føresette leverte ferdig utfylte spørjeskjema. Dette gir oss ein svarprosent på 68,4 (31,6 % har ikkje svart). Dette er kanskje ein periode der det er stor aktivitet av typen barnehageavslutningar, skuleavslutningar, avslutningar i idrettslag/idrettsaktivitetar, skuleturar m.m. Det kan også tenkjast at nokre er opptekne med eksamen. Andre har kanskje vore opptekne med reising i samband med helgedagar og langhelgar i mai. Kanskje har nokre rota ranselposten vekk, medan andre ikkje har teke seg bryet med å fylle ut skjemaet. Det tok kort tid å fylle ut skjemaet, med seks spørsmål, men det er mogleg at nokre likevel vurderte det som tidkrevjande.

3.4.2 Reliabilitet og validitet i kvantitativ forskning

Reliabiliteten i denne studien er avhengig av på kva måte ein har analysert, tolka, forstått og framstilt datamaterialet. Reliabiliteten blir bestemt av korleis data vert samla inn og nøyaktigheita i dei ulike operasjonane i denne prosessen (Kvale, 2009). Validiteten for denne undersøkinga er avhengig av om spørjeskjemaet og tolkinga av svara gir data som er relevante for å belyse problemstillinga. Kvaliteten på spørjeskjemaet vil ha mykje og sei for kvaliteten i undersøkinga. Ein skal sjølvstilt stille seg kritisk til skjema som er eigenkomponerte, og ikkje standardiserte, svaralternativ og kombinasjon av opne- og lukka spørsmål.

3.5 Forsking med barn og etikk

Eit forskingsetisk prinsipp gjeld retten til å delta eller ikkje delta i forskning (Tuckman 1978). Før barn og unge under 18 år kan bestemme seg for om dei skal delta eller ikkje delta i forskning, må det ligge føre ei samtykkeerklæring frå foreldre/føresette. Dette fordi barn under 18 år sjølvstilt ikkje har juridisk kompetanse til å gi eit slikt samtykke (Hansen 2009). I denne studien har barna hatt ei viktig rolle. Barna vil vere anonyme. Det vil ikkje bli skriva noko om barna eller barnegruppa i rapporten.

Dette er presisert i samtykkeerklæringa som vart underskriven av foreldre/føresette til elevane i 1. klasse:

Det er frivillig å delta, og den som deltek i studien, kan når som helst trekkje seg frå prosjektet.

Prosjektleiaren og aktivitetsleiaren er underlagde teieplikt. Data blir behandla konfidensielt, og ingen einskildpersonar vil kunne gjenkjennast i den ferdige oppgåva. Innsamla opplysningar vil bli anonymiserte ved prosjektslutt. Undersøkinga er meldt til Personvernombodet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datateneste.

3.6 SFO med fokus på fysisk aktivitet

Elevar i førsteklasse med SFO måndagar har hatt 60 minutt fysisk aktivitet under leiing av idrettsstudentar frå Høgskulen i Volda (i sal, på skulen sitt uteområde og i nærmiljøet). Elevar i andreklasse har hatt tilsvarende tilbod under leiing av SFO-tilsette tysdagar, medan elevar i 3. og 4. klasse har hatt 60 minutt fysisk aktivitet under leiing av SFO-tilsette onsdagar. Som ein konsekvens av dette har behovet for kompetanseheving gjort seg gjeldande.

I løpet av skuleåret har SFO hatt fleire relaterte tema knytte til fysisk aktivitet.

Dato/veke	Med fokus på fysisk aktivitet i SFO
21. september 2010	Felles planleggingsdag for tilsette ved SFO på Bratteberg skule og Vikebygda skule. Tema: Fysisk aktivitet i gymsalen, innføring i bruk av utstyr og presentasjon av nokre aktivitetar tilpassa elevar i 1.-4. klasse.
Veke 42 2010	Friluftsveke: Oppsettjing av lavvo, utemåltid og bruk av skulen sitt nærområde (kreativ bruk av skogen).
15. desember 2010	Nissemarsjen 2010: Små og store nissar tok turen til grindløda på Klepp. Der vart det servert graut og saft. Når barna kom tilbake til SFO, fekk alle medaljar.
Veke 18 2011	Friluftsveke. Idrettsstudentar frå HVO var med som instruktørar.
12. oktober 2011	Den 12. september fekk eg e-post frå SFO-leiaren. Det blir rapportert at dei den 12. oktober 2011 arrangerte kurs for assistentane i sentrumsskulen for å auke kompetansen på satsingsområda. Tema for dagen var friluftsliv og sunt kosthald. I e-posten kjem det fram: «Samarbeidet med HVO har gitt oss inspirasjon til kompetanseheving på satsingsområda våre».

Tabell 3.1: Fysisk aktivitet i SFO ved Bratteberg skule.

Den frie leiken kjem i tillegg til dette. SFO har prøvd å ha breidde i tilbodet sitt med også å ha uteaktivitetar tilpassa årstidene, kunst og handverk, dyrking av grønnsaker i ein grønssakhage, matlagingsgrupper m.m. Dette for å gje eit variert og allsidig SFO-tilbod.

4.0 Resultat

4.1 Intervju med SFO-leiaren

4.1.1 SFO-leiaren sine erfaringar

SFO-leiaren gir uttrykk for at det skjedde mykje gjennom prosjektperioden. Det starta med fysisk aktivitet som satsingsområde. Som eit resultat av dette var det blant dei tilsette naturleg og ønskjeleg at ein også hadde fokus på kosthald. Når elevar i førsteklasse fekk tilbod om organisert fysisk aktivitet, spreidde det seg ei forventning blant elevane i 2. til 4. klasse om å få tilsvarende aktivitetstilbod. Dette har SFO arbeidd med å få til blant anna gjennom kurs og kompetanseheving blant dei tilsette ved SFO.

Dette prosjektet har ført til at vi har fått i gang aktivitetar i SFO. Fysisk aktivitet og sunt kosthald har egentlig blitt veldig viktig for oss på SFO (...) det at vi har fått fokus på sunt

kosthold botnar i dette med fysisk aktivitet, for det kom liksom som eit påheng. Etter at vi kom i gang med fysisk aktivitet for barn i førsteklasse spreidde det seg ei forventning om at også 2. til 4. klassingane skulle få liknande tilbod. Personalet har etter kvart følt dei har blitt kompetente til å organisere og gjennomføre aktivitetsøktene (...) fordi dei har vore med og observert når studentane har hatt aktivitet med barn i første klasse, slik at dei har lært av dei og samla idear og opplegg. Men vi ser at det framleis er behov for kompetanseheving.

Det blir rapportert at trivselen blant barn på SFO er stor. Leiaren og dei tilsette får gode tilbakemeldingar frå foreldre/føresette på at SFO har vore flinke til å leggje til rette for ulike aktivitetar skuleåret 2010/11. Organisert fysisk aktivitet i SFO-tida vert oppfatta som eit positivt og bra satsingsområde.

Eg ser at når foreldra kjem og hentar, så verkar dei veldig fornøgde (...) dei synst det er kjekt at ungene får vere med.

Skuleåret 2010/11 vart det også gjennomført to friluftsveker, ei veke haust og ei veke vår. Då vart det sett opp lavvo på skulen sitt uteområde. Mykje av aktivitetane desse dagane gjekk føre seg i skogen, der det vart meir fokus på klatring i tre. Ungane laga crossbane med sykkel, dei laga til med «kiosk», der ein serverte mat ut vindaug i første etasje m.m. SFO var i september i kontakt med Seksjon for idrett og friluftsliv i håp om der skulle vere studentar som hadde behov for praksis. Haustsemesteret var ikkje dette så lett å gjennomføre, då det var tidleg i semesteret og mykje obligatorisk ekskursjonsverksemd for idretts- og friluftslivsstudentane ved høgskulen i Volda. Men å likevel leggje til rette for friluftslivsveke og ikkje leggje lista for høgt, såg dei tilsette i etterkant på som ein suksess.

Vi fann vel ut at det er egentlig ikkje så mykje som skal til. Vi gjorde ein del små ting som gjorde det veldig kjekt.

Under friluftsveka våren 2011 var der studentar frå Idrett årsstudium som var med på å leggje til rette for aktivitetar. SFO erfarte at det var inspirerende for ungene å få med seg nye vaksne som engasjerte dei ute. Studentane gjennomførte spennande og fengjande aktivitetar. Men det var ikkje alle studentar som la ned like mykje arbeid i førebuing og gjennomføring. Somme gjorde dette av plikt for å få fullført eit arbeidskrav i sitt studium på enklast mogleg måte, og kvaliteten i det som var gjennomført totalt sett, bar litt preg av dette.

Det vi ønsker dersom vi skal gjere det vidare er at det blir betre planlagt. Vi ser på det som en stor ressurs å ha studentar inne (...) både i forhold til at ein får fleire hender og vi får moglegheit til å sjå ungene ut ifrå et anna perspektiv. I tillegg får vi innspel på nye aktivitetar og moglegheit til å gjere ting som vi elles ikkje har høve til å gjere.

4.1.2 Oppsummering av planane for aktivitetsøktene, og vidare satsing på fysisk aktivitet
Når det gjeld val av aktivitetar og planar, er SFO-leiaren fornøgd med at aktivitetane har vore gode og varierte, tilpassa etter årstider. Det har vore god kontinuitet, og tilbodet har vore godt.

Eg synest det har vore veldig variert (...) det har vore tenkt på tilpassa aktivitetar etter årstider og det har vore kontinuitet.

Når det gjeld vidare satsing på fysisk aktivitet i SFO for komande skuleår, har dette vore snakka om med jamne mellomrom i SFO-møta. Tilsette og leiinga ønskjer at ein skuleåret 2011/12 skal halde fram med fysisk aktivitet og sunt kosthald som satsingsområde. Det er også eit mål at ein skal leggje til rette for ulike og varierte aktivitetar, men samtidig må den frie, spontane leiken stå sentral.

Vi skal vidare ha fokus på fysisk aktivitet og sunt kosthald. Tilsette ønskjer at vi skal legge til rette for ulike aktivitetar og ulike tilbod til ungane (...) samstundes som den frie leiken sjølvsagt er sentral.

4.1.3 Kompetanseheving av tilsette

Dei tilsette ved SFO har kome med ønske om kompetanseheving opp mot satsingsområda deira. I intervjuet kjem det fram at dei er i gang med planlegging av kompetanseheving for assistentar i sentrumsskulane i Volda, der Bratteberg skule og SFO står i bresjen. Dei har vore i kontakt med Fiskesprell for auka kompetanse om kosthald (for meir info: www.fiskesprell.no), og dessutan med fagpersonar i fylket som kan gi dei kompetanseheving på satsingsområda.

Vi tenkjer noko slikt som ein heil dag der vi frigjer assistentar i både skule og SFO.

Både tilsette på SFO og leiinga presiserer at kompetanseheving er viktig. Møtetida vert nytta godt. Her tek dei opp viktige saker, og dei prøver å rydde plass til kompetanseheving internt.

Då delar vi med kvarandre, eller vi har inne folk som kursar oss. I høve kompetanseheving nytta vi ein planleggingsdag der vi fekk ein lærar til å kurse oss i bruken av utstyret vi har tilgang til i gymsalen (...) i tillegg lærte vi oss nokre nye leikar. Etter denne økta trur eg assistentane følte seg tryggare på å gå i gang med ulike aktivitetar (...) gymsalen har vore veldig mykje brukt.

4.1.4 Tankar rundt vidare samarbeid

Leinga og personalgruppa ved SFO vil gjerne ha vidare samarbeid med Høgskulen i Volda. Samarbeidet har mange fordelar. Det vil sjølvsagt vere aktuelt å møtast for å kome med innspel om erfaringar alle partar har gjort seg, og å sjå på kva vi kan gjere for å få ting til å fungere endå betre.

Vi ønskjer heilt klart vidare samarbeid. Både eg og dei tilsette ser fleire fordelar med vidare samarbeid med høgskulen. Håper vi kan få til noko vidare.

Tilsette ved SFO har fått seg eit løft i takt med kompetansehevinga. Dette både som følgje av prosjektet, men også ein del andre ting.

Dei tilsette har heilt klart fått seg eit løft (...) det gir dei uttrykk for også.

4.1.5 Positive ringverknader som følgje av prosjektet

SFO-leiaren understrekar at den viktigaste konsekvensen som følgje av dette prosjektet er kompetanseheving av personalet, og å få meir struktur på SFO sitt tilbod. Dette har ført til auka trivsel både i barnegruppa og blant dei tilsette.

Det eg føler vi har fått mest ut av i forhold til dette prosjektet, det er kompetanseheving i personalgruppa i tillegg til å få meir struktur på SFO sitt tilbod. Vi har gjort mange andre ting enn å satse på fysisk aktivitet (...) det er liksom ei slik glede blant ungane og dei vaksne. Eg trur dette prosjektet har vore med på å skape denne gleden (...) og trivselen.

Ein annan positiv ringverknad som følgje av prosjektet er at dei hausten 2011 har bestemt ein planleggingsdag for alle assistentar i sentrumsskulane (inkludert SFO). Også rektorane stiller seg positive til denne kompetansehevinga.

Prosjektet har gitt ein del positive ringverknader. Til hausten har vi lagt opp til ein kursdag for alle assistentane i sentrumsskulane. Eg trur at dette kan føre til meir fysisk aktivitet også på andre skular i sentrumsområdet.

4.2 Intervju med SFO-tilsette

To SFO-tilsette som har vore med på prosjektet har blitt intervjuet. Dei to kvinneleg tilsette har i prosjektperioden teke del i aktivitetsøktene som observatørar. Det har alltid vore ein SFO-tilsett til stades under aktivitetsøktene. Dette av fleire årsaker:

1. Fagleg fornying. Gjennom observasjon har assistentane gjort seg notat som dei har lagt i ein perm som har vore tilgjengeleg for alle SFO-tilsette. På denne måten har personalet laga seg ein idébank.
2. Sidan det er SFO-tilsette som kjenner elevane best, har det vore ein stor fordel at dei har vore tilgjengelege dersom nokon slår seg og treng trøst. Om der skulle vere barn med spesielle behov, har dei hatt eit ekstra godt auge med dei, knytt skolisser m.m. Målet var at instruktørane skulle styre øktene i størst mogleg grad sjølve, men at dei til ei kvar tid har ein SFO-tilsett på sidelinja som bidreg der det skulle vere behov.

4.2.1 Tilsette kommenterer egne erfaringar og læringsutbytte gjennom prosjektperioden

Dei tilsette gir uttrykk for at det er positivt at elevane får høve til å vere i fysisk aktivitet i SFO-tida. Sjølve har dei opplevd det som lærerikt å få vere med som observatørar under aktivitetsøktene leidde av idrettsstudentane.

Eg synest det har vore eit heilt fantastisk prosjekt. Det er kjekt at ungane får eit slikt tilbod i SFO-tida. Fysisk aktivitet i gymsalen er noko dei gleder seg til.

Det har vore lærerikt at vi har fått stått på sidelinja for å sjå på. Dette har gitt meg tryggleik til sjølv å legge til rette for fysisk aktivitet i sal.

Begge SFO-tilsette gir uttrykk for at dei har blitt tryggare på seg sjølve når det gjeld å leggje til rette for fysisk aktivitet. Det kan tyde på at dei har hatt læringsutbytte av å få observere under aktivitetsøktene.

4.2.2 Førsteklassingane sine forventningar og haldningar til aktivitetsøktene

Når eg spør kva for haldningar førsteklassingane har hatt til aktivitetsøktene måndagane, gir tilsette tilbakemelding om at det for enkelte har vore eit høgdepunkt i veka. Det blir presisert at barna set tydeleg pris på å få personar utanfrå. Det kjem også fram at det kan vere utfordrande og krevjande å organisere aktivitet med førsteklassingane.

Ungane har sett fram til aktivitetsøktene (...) men det har vore mykje tull og tøys også. Det er no berre slik det er med førsteklassingar. I det store og heile har dei sett fram til øktene.

Aktivitetsøktene har vore etterlyste dei gongene øktene har gått ut (t.d. når instruktørane har vore på obligatoriske ekskursjonar gjennom studiet sitt).

Dei måndagane studentane ikkje har vore her har ungene etterlyst aktivitetsøktene.

Ut ifrå det som kjem fram av intervjuet, kan ein gå ut frå at læringsutbyttet for dei tilsette som observatørar under aktivitetsøktene, har vore godt, både med tanke på korleis ein organiserer aktivitetar, handterer barnegrupper, variasjon i måte å aktivisere ungene på, ny kunnskap og inspirasjon.

Eg har fått mange idear om kva slags leikar ein kan styre med. Når vi har hatt aktivitet med 2. til 4. klasse, så er det veldig greitt å ha vore med og observert. Det er som eit kurs (...)etterpå går du tilbake og vil vidareføre det du har lært. Vi har fått masse idear, og det treng vi. Visst vi går på ein SFO der lite skjer kan ein lett gå seg fast i eit mønster (...) det er kjekt å lære nytt.

Eg har lært mykje. Eg har lært fleire aktivitetar som passar til ulike aldersgrupper (...) ein gong dei hadde rytme og dans var eg så imponert over å sjå kva førsteklassingane faktisk klarte.

4.2.3 Tilsette sine tankar om vidare samarbeid

Begge tilsette er tydelege på at dei ønskjer at ein skal fortsette med aktivitetstilbodet. Dei synest det har vore eit godt prosjekt. I intervjuet kjem det fram at personalgruppa i SFO er skjønt einige om dette.

Håper vi kan fortsette med samarbeidet.

Eg synest det har vore kjempe flott. Veldig positivt.

4.2.4 Kompetanseheving knytt til satsingsområda

Når eg spør om dei har fått tilbod om kompetanseheving, svarar dei to tilsette at prosjektet til ei viss grad har fungert som kompetanseheving, då dei har observert under aktivitetsøktene. Dei har også fått avsett nokre timar av ein planleggingsdag hausten 2010, der dei har brukt ein lærar med pedagogisk fagutdanning i kroppøving som kursansvarleg. Dette har tydelegvis også gitt læringsutbytte.

Vi hadde nokre timar i gymsalen med Gina som viste og lærte oss korleis vi skal bruke utstyret i salen. I tillegg fekk vi lære oss fleire leikar. No tørr vi i større grad å ta med oss barnegrupper i gymsalen og organisere aktivitet.

Når eg spør om dei kjenner til vidare planar for kompetanseheving, er dei tilsette meir usikre.

Eg kjenner ikkje til planar for kompetanseheving. Men eg kunne gjerne tenke meg meir kursing.

4.2.5 Med fokus på fysisk aktivitet

Eg spør dei tilsette om kva som har vore mest utfordrande med å ha fysisk aktivitet som satsingsområde. Tid vert sett på som ein avgrensande faktor, med leksehjelp som tilbod for 1. til 4. klasse, måltid, ungar som skal sendast heim til ulike tidspunkt, og fleire idear for kva ein kan gjere med tema fysisk aktivitet med meir.

Den største utfordringa er tid (...) SFO-tida er styrt av blant anna felles måltid og leksehjelp. Meir idear og fagleg påfyll hadde ikkje skada.

Dette understrekar at det er ønskjeleg med ytterlegare kompetanseheving.

Dei tilsette vert utfordra på å seie litt om kva som har vore mest givande med å vere med på prosjektet. Her er det aktivitetsglede blant ungane som vert framheva. Det er også positivt at dei tilsette trekkjer fram at dei sjølv set pris på å vere til stades, både på sidelinja som observatørarar og som tilretteleggjarar av fysisk aktivitet der dei får leika med ungane.

Å sett på korleis ungane har kosa seg. Vi har også hatt det kjekt og lært mykje.

Å sjå kor ungane kosar seg (...) ein ser det på dei. Dei har det kjekt og spring til dei svetta. Etterpå ligg dei rett ut. Vi har det også kjekt (...) vi leikar no i lag med dei.

4.3 Intervju med instruktørar

Instruktørane har gjennomført 20 timar med instruksjonspraksis med elevar i førsteklasse på Bratteberg skule. Øktene har vore varierte i innhald, og det har vore fokus på aktivitet i sal, skileik, aking, fotball i ballbingen og leik i skogen på skulen sitt uteområde m.m. Intervjua vart gjennomførte i studentane sin eksamensperiode, og to av fire instruktørar tok seg tid til å bli intervjua, ein mann og ei kvinne.

4.3.1 Instruktørane sine erfaringar

Instruktørane gav uttrykk for at det var spennande, nyttig, artig og lærerikt å delta som instruktør i prosjektet. Ein av instruktørane hadde litt erfaring med denne aldersgruppa då vedkomande hadde arbeidd litt som vikarlærer på småskulesteget. Den andre instruktøren hadde stort sett erfaring med undervisning i vidaregåande skule. Begge instruktørane gav uttrykk for at det hadde vore lærerikt å ha praksis som instruktør for førsteklasingar på SFO.

Det har vore lærerikt (...) å sjå korleis aktivitetane har blitt mottekne av elevane, korleis førsteklasingane har aktivisert seg og ulike måtar å løyse oppgåvene på. Litt utfordrande var det å vite kvar elevane stod (...) både når deg gjaldt motorikk og dugleikar. Dette vart lettare etter kvart om vi vart kjende med elevane.

Det var fire idrettsstudentar som saman hadde ansvar for aktivitetsøktene. Nokre gongar var dei to, men i hovudsak fire. Gjennom intervjua kjem det fram at instruktørgruppa stort sett fungerte bra. Men i ei gruppe er det ofte nokre som gir meir av seg sjølv enn andre. Det er ikkje sjølv sagt at alle tek like mykje ansvar.

Det var ei utfordring å få fire instruktørar til å fungere saman.

Vi var fire forskjellige personar som skulle samarbeide (...) noko som var både på godt og vondt. Eg skulle ønske fleire tok meir initiativ, kommenterer ein av instruktørane. Det var stort sett dei same personane som var på plass i forkant av økta og sette fram utstyr, medan andre kom få minutt før og lurte på kva som skulle skje i dag. Men alle var flinke med ungane, og det vert framheva som positivt.

Eg synest alle er flinke med elevane, og det er kanskje det ein bør legge mest vekt på.

4.3.2 Instruktørane kommenterer instruktørrolla

Instruktørane blir bedt om å kommentere kva som har vore mest utfordrande som instruktør.

Det å organisere og klare å vere streng nok. Det å ha klare linjer (...) det ligg ikkje like naturleg for meg å vere beinhard heile tida (...) det er lett for meg å vere litt snill i starten og så heller når ein forstår at det ikkje går, så må ein prøve å justere seg (latter) (...) men då er det gjerne litt vanskelegare.

Det blir også kommentert at ungane er ei takksam målgruppe å arbeide med. Det blir rapportert at ungane stort sett har vore motiverte og tilpassingsdyktige. Ei av dei største utfordringane er å tenkje tilpassa opplæring slik at kvar einskild får utfordringar tilpassa sitt ferdigheitsnivå.

Eg synest egentlig ikkje at det har vore nokon ordentlige store utfordringar. Det er ungar som tilpassar seg (...) og som stort sett er veldig positive og glade. Ein møter ikkje negative haldningar slik som ein kan gjere med eldre elevar. Førsteklassingane er med på det meste. Og det gjer at det er veldig kjekt å ha dei. Det er veldig enkelt å utføre aktivitetar ein har planlagt (...) for dei er berre med dei. Dei har ikkje så mange innvendingar (...) nokon kan gi uttrykk for at det er kjedeleg, men dei er som regel veldig engasjerte og motiverte. Det kan vere noko utfordrande å finne utfordringar til den einskilde (...) ungane har ulike utgangspunkt sjølv om dei alle er seksåringar. Dei har ulike rørsleerfaringar og ulike dugleikar (...) det gjer at ikkje alle til ei kvar tid får utfordringar på sitt nivå, men at vi har vore bevisste på å prøve å variere frå gong til gong.

Instruktørane blir spurde kva dei synest har vore mest givande som instruktør. Å gi ungane meistringsopplevingar kjem fram som fellestrekk her, i tillegg at det opplevest som givande å vere i lag med ungane.

Det er å sjå elevar som i utgangspunktet ikkje klarte (...) for eksempel å slå hjul. Og så har vi klart å instruere dei ved å gå personleg inn å rettleia dei, slik at dei i løpet av økta har lært seg å slå hjul. Då ser ein at dei blir veldig fornøgde (...) det gir noko både til deg og eleven.

Det mest givande er å vere i lag med dei (...) det er kjekt. Det å sjå at ungane meistrar. Det er stort når ein først ser at eit barn ikkje meistrar, for så å trene mykjer og til slutt få det til (...) der har eg eit eksempel på ei som ikkje klarte å slå hjul. Vi trena iherdig på det, og til slutt klarte ho det. Mora kom til og med og sa at no har ho slått hjul heime heile veka (latter)(...) då vart eg veldig glad inn i meg. Det var meistring både for meg og jenta. Andre eksempel som kan trekkjast fram er det å hoppe tau å stusse ball. Også her var det mange som

opplevde meistring. Dei fleste står på, og gir ikkje opp, dei prøvar, repeterer gjennom prøving og feiling, skaper meistring, og det er kjekt å sjå.

4.3.3 Fysisk aktivitet og kjønn

Instruktørane vart utfordra på å seie noko om kva aktivitetar som fenger med utgangspunkt i kjønn. Dette med tanke på å kunne utvikle aktivitetsplanane til det betre. Svaret er basert på egne observasjonar, og ein skal sjølvstundt med dette vere varsam med å generalisere. Utifrå instruktørane sine egne observasjonar ser vi ein tendens til at gutar «tek størst plass», ropar høgast og likar meir utagerande aktivitetar som t.d. fotball og ballaktivitet. For jentene fenger dei litt rolegare aktivitetane meir, gjerne der dei får samhandle med ven(er). Aktivitetar som hoppetau, dans og turn blir gitt som døme.

Gutane likar gjerne aktiviteter som er energiske. Aktivitetar der ein bruker meir kropp og stemme (...) og dei får boltré seg ganske voldsomt (latter). Dei fleste jentene likar roligere aktivitetar, der ein kan bruke kroppen meir (...) litt usikker på korleis eg skal forklare det, men eg tenker litt mer på (...) det er lett å seie dans, men at ein har litt meir fine rørslar.

Gutane ville ha meir fotball og ballaktivitetar. Jentene var meir forsiktige. Dei mengda seg meir med kvarandre og synest det var kjekt å hoppe slengtau og bamse bamse og slike ting som ikkje nødvendigvis fengjer gutane like mykje. Men vi har prøvd å variere og lagt vekt på at alle skal vere med på alt. Jentene har prøvd seg på fotball, og når vi har turn eller hoppetau, så skal gutane vere med på det. Og det har dei stort sett gått med på. Men ein ser at gutane ofte er meir brutale i måten å vere på. Dei tek litt større plass og ropar høgst. Men jentene har vore veldig flinke dei også. Når vi har hatt konkurransar og stafettar så har det faktisk fenga begge kjønn. Det har vore kjekt å sjå.

Instruktørane blir bedt om å kommentere, med utgangspunkt i egne observasjonar og erfaringar, kva for type aktivitetar som fengjer begge kjønn. Instruktørane trekkjer fram songleikar, kanonball, hinderløype og stasjonsarbeid som aktivitetar som dei vurderer som kjønnsnøytrale.

Songleikar har fungert ganske bra. Då har begge kjønn trivdes godt. Det har vore god atmosfære i gruppa, og det blir ikkje like voldsomt som ved andre aktiviteter. Eg opplever at ungane då er meir fokusert.

Eg opplevde t.d. kanonball som ein kjønnsnøytral aktivitet. Denne aktiviteten fengjer begge kjønn. Og alle vart like engasjerte. I tillegg er typisk stasjonsarbeid og hinderløype greie aktivitetar som ikkje skil ut elevar på bakgrunn av kjønn.

Prosjektleiaren hadde ansvar for utarbeiding av planar og tema for øktene. Dette vart gjort med bakgrunn i tidlegare erfaring og samarbeid med SFO. I perioda 2007-09 sat eg i styret for idrettsskulen, eit VTI (Volda turn- og idrettslag)-tilbod for barn i alderen 6-10 år. Eg hadde blant anna ansvar for utarbeiding av aktivitetsplanar. SFO presiserte i 2007 at det ikkje var ønskeleg med reine idrettsaktivitetar som t.d. fotball, då dette ikkje hadde fungert/fenga alle. Med utgangspunkt i tidlegare samarbeid med SFO og deira erfaringar med idrettsskulen, vart planane lagde. I planen kjem det fram: Vi har lagt vekt på at barna skal

1. Bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar.
2. Delta i aktivitetar som utfordrar heile sansesystemet og dei koordinative ferdigheitene.

Det var fokus på at planane i stor grad skulle invitere til kreativitet blant instruktørane, ha variasjon, og at det skulle vere aktivitetar for alle utan omsyn til utgangspunkt, føresetnader, ferdigheitsnivå, kjønn og kulturell bakgrunn. For å kunne vidareutvikle planane var det viktig at instruktørane fekk kome med innspel på kva som har fungert og kva som ikkje har fungert. Instruktørane trekkjer fram at det har vore litt vanskeleg å vere kreativ når dei har hatt tema hinderløype og stasjonsarbeid med utgangspunkt i tilgjengelig utstyr, så dei føler at det kan ha blitt litt kjedeleg og for mykje gjentakning på akkurat det.

Eg synes det har vore mykje bra. Det vart kanskje litt gjentakning på ein skilde tema. Slik som hinderløype (...) det kan bli kjedelig å ha hinderløype såpass mange gongar fordi det var utfordrande å klare å variere nok, då det var begrensa med utstyr. Det var vanskeleg å finne på nye ting (...) nye element.

Kanskje kunne ein hatt meir av idrettstilpassa aktivitetar?

Ein instruktør rettar fokuset mot at det kunne blir noko ein sidedig fordi ein ikkje alltid la ned like mykje tid til førebuing. Instruktørane laga sjølve øktplanar til aktivitetsøktingene (eit krav for å få godkjent instruksjonspraksis). Det vart oppfatta som positivt at tema for øktene var lagt av prosjektleiar, slik at dei ikkje måtte bruke tid til myldring på det. Det blir av instruktør antyda at ein burde brukt meir tid til fornying, gjennom internett og andre kjelder.

Det var veldig greitt å ha ein plan å jobbe ut ifrå. Vi har laga øktplanar sjølve, men det har vore veldig greitt å hatt tema for timane så slapp vi å sitte å myldre om det. Det gjorde det litt enklare for oss. Det handlar eigentleg om kreativitet der ein må fornye seg sjølve. Det var vanskeleg og kome på nye leikar og songleikar, så det vart for lite variasjon, og tradisjonsleikar som t.d. bugge bugge og haien kjem gikk litt for mykje igjen. Eg veit ikkje om elevane synest det vart mykje repetisjon (...) men det vart kanskje mykje hinderløype og stasjonsarbeid. Men der føler eg vi burde hatt eit breiare spekter av øvingar, og fornya oss slik at det vart meir variasjon. Det var ikkje noko utprega problem. Eg ser at vi i større grad burde brukt internett og andre kjelder i førebuingssarbeidet vårt.

4.3.4 Instruktørane kommenterer eige læringsutbytte

Instruktørane blir bedt om å kommentere eige læringsutbytte gjennom prosjektperioden. Det å jobbe med førsteklassingar og legge til rette aktivitetar som treff i høve ferdigheitsnivå har delvis vore utfordrande. Ein lærer også seg sjølve å kjenne som instruktør/leiar for ei gruppe.

Ein får erfaring med kva som fungerer og kva som ikkje fungerer, og kva ein kanskje bør gjere annleis. Det kan fort bli viltert (...) og då får ein forståing for kva som passar. Personleg så har eg (latter) (...) fått bekrefta at det går ikkje an å vere snill lærer. Ein må prøve å halde elevane litt i sjakk med å ha klare og tydelege reglar (...) og prøve å vere streng.

Eg synest læringsutbyttet har vore stort. Eg har blitt kjend med ei ny elevgruppe i forhold til alder. Det har vore veldig mykje positivt i høve til den aldersgruppa. Eg synest det har vore

kjekt og variert og vore i lag med dei. Når vi har vore der over så lang tidsperiode rekk vi å bli kjende med dei. Og du får eit litt spesielt forhold til nokre av dei. Kanskje når eg tenkjer på det med å lære kvar dei står fysisk sett i forhold til seinare i skulen, så er det veldig greitt å ha med seg. Eg visste ikkje om dei klarte å stusse ein ball, men det fann eg fort ut at det var det ikkje så mange som klarte. Litt slike erfaringar synest eg har vore kjekt å ha med seg. For en veit no ikkje (...) ikkje har eg søsken eller ungar på den alderen, så ein veit ikkje heilt kva ein går til.

4.3.5 Avsluttande kommentar

Avslutningsvis i intervjuet blir instruktørane spurt om dei har andre kommentarar til prosjektet. Prosjektet blir omtalt som eit positivt og godt tiltak. Viktig at det blir satt fokus på fysisk aktivitet. Det vart også verdsett at dei som instruktørar fikk mulighet til å vere kreative. Instruktørane gir uttrykk for at dei har sett fram til aktivitetsøktene, og kan anbefale fleire å delta på denne typen instruksjon.

Eg synes det bra at ein prøvar å få meir fysisk aktivitet inn i kvardagen til elevene. For det er noko dei både har godt av, og har behov for. Elevane sit nok i løpet av skuledagen. Ungane likar seg når dei får utfalde seg fysisk. Eg synes prosjektleiaren har gjort ein god jobb. Bra at vi hadde ein plan å ta utgangspunkt i (...) og flott at vi kunne styre innanfor dei rammene. At det har vore ein idébank (...) det har også vore til stor hjelp. Fint at vi også har fått lov til å vere kreative undervegs.

Eg kan absolutt anbefale andre studentar til å vere med på denne typen instruksjon og prosjekt. Det har vore veldig kjekt. Eg har sett fram til aktivitetsøktene. SFO-tilsette og SFO-leiaren har vore veldig imøtekomande.

4.4 Foreldre/føresette si oppleving og vurdering av aktivitetstilbodet

I evalueringssamanheng vil det vere sentralt at foreldre/føresette blir høyrde. I tabellane under har eg lagt inn tal med utgangspunkt i talet på returnerte og skjema som var svara på (N 13).

4.4.1 Føreresette sine tilbakemeldingar

7,7 % av dei føresette svarar at dei er fornøgde med aktivitetstilbodet. Heile 92,3 % rapporterer å vere svært fornøgde med aktivitetstilbodet.

Svaralternativ:	Tal	Prosent
Ikkje fornøgd	0	0
Delvis fornøgd	0	0
Fornøgd	1	7,7
Svært fornøgd	12	92,3

Tabell 4.1: Oversikt over kor fornøgde foreldre/føresette har vore med aktivitetstilbodet.

4.4.2 Foreldre/føresette rapporterer kor fornøgde barna har vore med aktivitetstilbodet

Føresette oppgir at barna har vore fornøgde med aktivitetstilbodet. Ingen har kryssa av på «Ikkje fornøgd» eller «Delvis fornøgd». 7,7 % svarar at barnet har vore fornøgd med aktivitetstilbodet, medan 92,3 % svarar at barnet har vore svært fornøgd.

Svaralternativ:	Tal	Prosent
-----------------	-----	---------

Ikkje fornøgd	0	0
Delvis fornøgd	0	0
Fornøgd	1	7,7
Svært fornøgd	12	92,3

Tabell 4.2: Ei oversikt som viser kor fornøgde har barna vore med aktivitetstilbodet

4.4.3 Respons på planar og innhald for aktivitetsøktene

Resultata viser at foreldre/føresette har vore fornøgde med planar og innhald for øktene. 77 % svarar at dei har vore svært fornøgde, 23 % svarar at dei er fornøgde.

Svaralternativ:	Tal	Prosent
Ikkje fornøgd	0	0
Delvis fornøgd	0	0
Fornøgd	3	23
Svært fornøgd	10	77

Tabell 4.3: Foreldra sine tilbakemeldingar på planar og innhald for aktivitetsøktene

4.4.4 Foreldre/føresette sine haldningar til fysisk aktivitet i SFO-tida

Alle (100 %) foreldra/føresette rapporterer at det er svært viktig at SFO legg til rette for fysisk aktivitet.

Svaralternativ:	Tal	Prosent
Lite viktig	0	0
Viktig	0	0
Svært viktig	13	100

Tabell 4.4: Foreldre/føresette sine haldningar til fysisk aktivitet i SFO-tida (gjeld både spontan leik/aktivitet og organisert aktivitet)

4.4.5 Aktivitetstilbod i 2. klasse?

Føresette er positive til at barna skal få same tilbod også som andreklassingar. 100 % av respondentane svarar at dei vil ha barnet sitt med dersom dei får tilbod om organisert fysisk aktivitet i SFO.

Svaralternativ:	Tal	Prosent
Ja	13	100%
Nei	0	0
Nei, mitt barn skal ikkje ha SFO måndagar	0	0
Veit ikkje	0	0

Tabell 4.5: Foreldra/føresette gir tilbakemelding på om dei vil ta imot tilsvarande tilbod i 2. klasse

4.4.6 Foreldre/føresette sine kommentarar til prosjektet

Føresette fekk høve til å skrive kommentarar til prosjektet. Desse kommentarane kom fram av skjema:

Kan vere litt før på dagen.

Flott tiltak i SFO-tida.

Veldig bra prosjekt.

Flott tiltak! Berre positive tilbakemeldingar frå barnet vårt som har deltatt. Har gleda seg til kvar måndag.

Heilt topp.

Bra opplegg. Veldig positivt.

Viktig og bra at SFO har fokus på fysisk aktivitet.

Med utgangspunkt i resultatata frå spørjeundersøkinga er det mykje som tyder på at foreldre/føresette applauderer denne typen prosjekt. Det kjem fram av resultatata i denne undersøkinga at foreldra stiller seg positive til fysisk aktivitet i SFO.

5.0 Drøfting

5.1 SFO-leiaren sine erfaringar og læringsutbytte

5.1.1 SFO sine satsingsområde for skuleåret 2010/11

SFO-leiaren gir uttrykk for at samarbeidet mellom Bratteberg skule, SFO og høgskulen i Volda har vore positivt. Fysisk aktivitet har tidlegare også hatt fokus i SFO, men som ein konsekvens av dette prosjektet fekk fysisk aktivitet status som satsingsområde, ikkje berre for elevane i førsteklasse som tok del i prosjektet, men også for 2. til 4. klassingane. Som SFO-leiaren uttaler: *det har liksom berre balla på seg*. Hausten 2010 vart det bestemt av leiinga og tilsette ved SFO at for skuleåret 2010/11 skulle dei ha to satsingsområde: fysisk aktivitet og kosthald. SFO har vore bevisst på å ha fokus på breidde og variasjon i aktivitetstilbodet. Tema innanfor kunst og handverk, matlaging, dyrking av grønssakhage, tema i høve høgtider m.m. er tilbod som det har vore lagt vekt på gjennom skuleåret. Leiaren for SFO har vore positivt innstilt til hovudsatsingsområda, noko som truleg har hatt positiv smitteeffekt på dei tilsette ved SFO.

5.1.2 Kompetanseheving av tilsette

Med meir struktur og innhald i SFO-tida melder også behovet for kompetanseheving seg. Gjennom intervjuja ytra dei tilsette ved SFO ønske om kompetanseheving, og SFO-leiaren gir i sitt intervju signal om at ein må prioritere å leggje til rette for kompetanseheving. Leiaren rapporterer at tilsette ved SFO har hatt godt læringsutbytte av å delta som observatørar og medhjelparar på aktivitetsøktene leidde av idrettsstudentar. Det blir presisert at det er ytterlegare behov for og ønske om kompetanseheving både frå leiinga og frå tilsette.

For å kunne leggje til rette for god leik med heile barnegruppa er det avgjerande å ha kunnskap om barn i relevant alder. Løndal (2010) hevdar det er avgjerande å ha tilsette som er kunnskapsrike, og som er modne fagfolk for å kunne leggje til rette for god leik for alle. Det er noko overraskande at kompetanseheving ikkje er sett på dagsorden i SFO tidlegare, når ein veit kor avgjerande dette er for kvaliteten i det dei tilbyr av aktivitetar. I intervjuja kjem det også fram at instruktørane, som idrettsstudentar ved høgskulen i Volda, opplever det som utfordrande å leggje til rette for aktivitetar som treffer elevane, målgruppa og dei ulike individa i høve ferdigheitsnivå og rørsle erfaring. Det viser seg også å vere utfordrande med

grensesettjing, og å formidle beskjedar i ei barnegruppe. Med bakgrunn i dette vil eg presisere at erfaring og god fagleg kompetanse ikkje må undervurderast når ein skal leggje til rette for fysisk aktivitet for barn. Det er derfor viktig at ein vidare legg planar for kompetanseheving med tema fysisk aktivitet og friluftsliv.

5.1.3 Rom for spontan leik og fysisk aktivitet i skule og SFO

Det er viktig at kvardagen ikkje blir for stramt organisert. SFO-leiaren presiserer at det er viktig at det blir tid til fri og spontan leik. Dette er i tråd med Løndal (2010), som peikar på at det er avgjerande at ein legg til rette for vide rammer i leiken. I studien til Løndal blir det dokumentert at fysisk leik utgjer ein betydeleg del av barna si SFO-tid, og leiken er viktig for dei. Den fysiske aktiviteten som blir utøvd i SFO-tida, vil truleg vere avgjerande for mange barn med tanke på å tilfredsstille Helsedirektoratet (2011) si tilråding om 60 minutt dagleg fysisk aktivitet.

Innleiingsvis i oppgåva vert det peika på at fysisk aktivitet er viktig for barn. Fysisk aktivitet er ei kjelde til trivsel og helse, og nødvendig for normal vekst og utvikling. Grunnlaget for aktivitetsvanar, helse og førlegheit gjennom heile livsløpet vert lagt i barne- og ungdomsåra (Klepp & Aarø, 1997). Skulen og SFO er ein arena som fangar opp alle barn, uavhengig av sosial og kulturell bakgrunn. I utgangspunktet burde det vere skulen sitt ansvar å legge til rette for at barn og unge får 60 minutt med fysisk aktivitet kvar skuledag, heile skuleløpet gjennom.

5.1.4 Evaluering av prosjektet og vidare samarbeid

Leiaren ved SFO gir uttrykk for at prosjektet og samarbeidet har vore vellukka. Meir fokus på kompetanseheving, stor glede og auka trivsel blant barn og tilsette, og betre struktur på SFO sitt tilbod blir trekt fram av SFO-leiaren som positive ringverknader som følgje av prosjektet. I neste runde vil Bratteberg skule SFO prøve å få med seg fleire av sentrumsskulane i Volda. Dette vil føre til ei auka bevisstgjerung av fysisk aktivitet i skule og SFO. Men samtidig er det viktig at ein følgjer opp med kompetanseheving og kursing av tilsette/involverte, for at tilbodet skal bli best mogleg.

SFO signaliserer at dei ønskjer vidare samarbeid med Seksjon for idrett og friluftsliv ved høgskulen i Volda. Resultatet av samarbeidet har vore positivt og har gitt fleire ringverknader av positiv karakter. Denne studien vil også få fram forbettringspotensial ein har notert seg i evalueringsfasen. Eit punkt som SFO-leiaren nemner, er erfaringar som vart gjorde når dei gjennomførte friluftsvøkene. *Det som vi ønska visst vi skal gjere det vidare er at det blir betre planlagt.*

Til gjennomføring av friluftsveka våren 2011 inviterte dei til seg idrettsstudentar som kunne bidra med instruksjon. Det viste seg at somme studentar var der for oppmøtet sin del, då instruksjonspraksis var eit arbeidskrav i idrettsstudiet, utan å bidra i nokon særleg grad. Denne problematikken kan nok sjåast frå ulike sider. Nokre av studentane som møter, er truleg ikkje så gode bidragsytarar, men er der med motiv for å få godkjent arbeidskravet i sitt idrettsstudium. Ein kan også spørje seg om studentane har fått informasjon om arbeidsoppgåve. Har dei fått informasjon om barnegruppa? Er der barn med spesielle behov? Det er viktig at SFO signaliserer overfor studentane kva som blir forventa av dei, og at dei får

informasjon og helst rettleiing om tema og spesifikke instruksjonsoppgåver. Det kan også tenkjast at SFO, leiinga og tilsette, ikkje har planlagt friluftsveka godt nok, at det har blitt teke litt på sparket. Ei framtidig løysing kan vere at SFO-leiinga i lag med dei tilsette står for det meste av planlegginga og legg føringar for innhaldet for friluftsvekene. Studentar kan så bli kalla inn til møte der ein har gjennomgang av planar, studentane får vite kva som vert forventet av dei, studentane får kome med innspel, med fordeling av arbeidsoppgåver og får rettleiing og felles evaluering etter gjennomføring av aktivitetane.

5.2 Intervju med tilsette på SFO

5.2.1 Dei tilsette sine haldningar og læringsutbytte

Dei tilsette har hatt ei positiv haldning og innstilling til fysisk aktivitet som satsingsområde. SFO-tilsette rapporterer stor aktivitetsglede blant ungane som er fysisk aktive. Samstundes gir dei uttrykk for at det har vore givande også for deira eigen del. I intervjuet med dei to tilsette kjem det fram at ungane har sett fram til aktivitetsøktene, og det har vore givande å få inn instruktørar utanfrå, både for ungane sin del og for dei tilsette.

5.2.2 Læring gjennom observasjon

Som observatørar under måndagsøktene har tilsette fått ein del fagleg påfyll knytt til satsingsområdet fysisk aktivitet. Dei tilsette har opplevd at dei i rolla som observatørar under aktivitetsøktene har hatt spesielt godt læringsutbytte med tanke på korleis ein organiserer aktivitetar, handterer barnegruppa, variasjon i måten å undervise på, og dei har fått kunnskap og inspirasjon. Som konsekvens av auka kunnskap og fagleg fornying har dei fått større innsikt, som igjen gir dei tryggleik på å ta tak i dette sjølve. Dette har ført til at 2. til 4. klassingane også har fått tilbod om aktivitet i sal andre dagar i veka, under leiing av SFO-tilsette. Om den fysiske aktiviteten leidd av SFO-tilsette er av god kvalitet har ikkje denne studien føresetnader for å seie noko om.

5.2.3 Ønskje om kompetanseheving blant tilsette

Når det gjeld utfordringar knytte til fysisk aktivitet, kommenterer ein tilsett: *Å finne på kva vi skal gjere. Meir idear hadde ikkje skada.* Dette understrekar at dei tilsette, trass i litt kursing, har mangelfull kunnskap, og det synleggjer behovet for ytterlegare kompetanseheving knytt til fysisk aktivitet. Når dei tilsette blir spurde om vidare planar og høve for kompetanseheving, er dei tilsette lite informerte om framtidige planar. *Men eg kunne gjerne tenke meg meir kursing* er svaret når ein spør om ytterlegare behov for kompetanseheving. Det er eit positivt signal at dei tilsette er motiverte for å ta til seg meir kunnskap om fysisk aktivitet.

Ein kan stille seg kritisk til om det dei tilsette har fått av kompetanseheving, er tilstrekkeleg med tanke på kvalitet. Nokre timar i gymsalen, i tillegg til å vere med som observatør med jamne mellomrom er neppe tilstrekkeleg for å kunne utvikle kompetente og kunnskapsrike fagfolk. Har dei tilsette fått innføring i teori, til dømes: motorisk vekst og utvikling, tilpassa opplæring, fagdidaktikk i kroppsøving/idrett? Er det i fellesmøta lagt opp til didaktiske og faglege refleksjonar og diskusjonar knytte til fysisk aktivitet? Korleis er kvaliteten på det dei tilsette tilbyr barna? Er dei tilsette gode rollemodellar for elevane? Kan leik/aktivitet leidd av

personale (utan pedagogisk og fagleg bakgrunn) erstatte verdien av spontan leik på barna sine premisser? Det hadde vore interessant å gjere vidare forskning om dette.

SFO ved Bratteberg skule har vore inne i ei positiv utvikling. Dei har funne satsingsområde som leinga og tilsette brenn for, og som får stor støtte frå heimane. Dei er på rett veg i kursing og kompetanseheving av personalet. Denne rapporten understrekar behovet for kompetente fagfolk for å lukkast med fysisk aktivitet som satsingsområde. Måtte det bli rom for ytterlegare kompetanseheving i åra som kjem.

5.2.4 Tid som avgrensande faktor

Dei tilsette nemner tid som ein avgrensande faktor i SFO. Det skal settjast av tid til leksehjelp for 1. til 4. klassingar, måltid, og ungane skal heim til ulike tidspunkt. Dersom det på toppen av dette blir altfor mykje vaksenstyrte aktivitetar, set ein tida til barnestyrt og kroppsleg leik under press. Det er viktig at barna får rom der dei sjølve bestemmer leiken og kven dei vil leike med (Løndal 2010). Med utgangspunkt i dette er det viktig å balansere aktivitetstilboda i SFO. SFO bør primært vere eit supplement til den strukturerte skulevardagen. Når dei vaksne dreg i gang aktivitetar, er det viktig at dei er godt førebudde, har klare intensjonar, blir godt organiserte, at det er god kvalitet på det som vert gjennomført, og at ein evaluerer opplegga. Kanskje kan det vere eit forslag at pedagogisk personale med kroppsøving/idrett i fagkrinsen kjem inn som rettleiarar på delar av øktene, eller i periodar, slik at dei tilsette kan få relevant rettleiing på det dei gjer i praksis. Dette vil gi gode høve for utvikling og læring.

5.2.5 Vidare samarbeid og effekten av dei tilsette sin medverknad

Avslutningsvis i intervjuet kjem det fram at vidare samarbeid med HVO var applaudert og ønskjeleg. Med utgangspunkt i intervjuet kan det tyde på at SFO-tilsette set pris på initiativ som kjem utanfrå. Det kan også tenkjast at tilsette gjennom skuleåret har fått seg eit løft av å få vere med på å bygge opp eit SFO-tilbod med meir struktur og breidde i aktivitetar. Ein av dei tilsette uttrykkjer seg slik: *Visst vi går på ein SFO der lite skjer kan ein lett gå seg fast i eit mønster*. Ein får kanskje også auka kjensle av å bli verdsett i eit personale når ein får kursing. SFO-leiaren rapporterer om større trivsel blant tilsette. Mykje tyder på at SFO ved Bratteberg skule i fellesskap har klart å leggje til rette for eit variert og allsidig SFO-tilbod, der dei tilsette får vere med på å bestemme innhald og satsingsområde. Som ein konsekvens av medverknad kan det tenkast at dei tilsette opplever større eigarforhold til aktivitetane som blir tilbydd, og at dei har betre motivasjon og større entusiasme i arbeidet dei utfører.

5.3 Intervju med instruktørar

5.3.1 Læringsutbytte

Gjennom intervjuet kjem det fram at instruktørane har hatt det kjekt, og det har gitt dei godt læringsutbytte, og nyttige og relevante erfaringar å vere instruktørar for førsteklasingane.

5.3.2 Utfordringar

I prosjektperioden vart instruktørane godt kjende med barna. Det tok litt tid før instruktørane fekk kartlagt og gjort seg kjende med elevane sitt utgangspunkt og ferdigheiter. Instruktørane opplevde det som utfordrande å gi elevane tilstrekkeleg med utfordringar med utgangspunkt i ferdigheitsnivå, då ferdigheitene varierte i gruppa. Ein instruktør kommenterer: *Det kan vere*

noko utfordrande å finne utfordringar til den einskilde (...) ungane har ulike utgangspunkt sjølv om dei alle er seksåringar. Dei har ulike rørsleerfaringar og ulike dugleikar (...) det gjer at ikkje alle til ei kvar tid får utfordringar på sitt nivå, men at vi har vore bevisste på å prøve å variere frå gong til gong. Det er positivt at studentane er bevisst på prinsippet om tilpassa opplæring i si rolle som instruktør, men dette vitnar samtidig om at det er utfordrande å utøve i praksis. Utsegna understrekar også at det er viktig med praksisnær kunnskap om barn i relevant alder, bevisstgjerung og erfaring med tanke på å leggje til rette for fysisk aktivitet for alle.

5.3.3 Organisering og grensesetting

Ein SFO-tilsett kommenterer i intervjuet: *Ungane har sett fram til aktivitetsøktene (...) men det har vore mykje tull og tøys også. Det er no berre slik det er med førsteklasingar. I det store og heile har dei sett fram til øktene.* Den eine instruktøren kommenterer at det er lett å gi etter og vere for snill, og konsekvensen er at det er vanskeleg å hente seg inn igjen. Det vart også opplevd som utfordrande å organisere og klare å vere streng nok. Desse utsegnene gir oss innblikk i at det har vore utfordrande for instruktørane med grensesetting og autoritet. Kva er årsaka til at studentane/instruktørane ikkje klarer å halde på merksemda til elevane? Kan dette vere på grunn av dårleg førebudde studentar? Eller har instruktørane opplevd det som vanskeleg å handtere barnegruppa grunna manglande erfaring? Er det for lite struktur og framdrift i timen, slik at ungane kjeder seg og flyttar sitt fokus over på andre ting? Er instruktørane for utrygge i instruktørrolla? Instruktørane har truleg lært seg sjølve å kjenne som instruktør/lærer, på godt og vondt, noko som også kjem fram av intervjuet. Instruktørane hadde ulike utgangspunkt; nokre hadde litt instruksjonserfaring, medan andre hadde lite erfaring. Ut ifrå eigne observasjonar under aktivitetsøktene kom det fram at instruktørane var nokså ulike som personar. Dette farga dei i måten å gjennomføre instruksjon på, og i måten dei takla utfordringane dei vart stilte overfor.

5.3.4 Gruppestorleik

Instruktørane har stort sett operert i grupper på fire. Når ein skal arbeide i gruppe, ligg det i korta at ein må samhandle med andre, både i førebudde- og gjennomføringsfasen. Begge instruktørane gir uttrykk for at samarbeid i gruppa har vore både på godt og vondt. Nokre har teke meir ansvar enn andre. Det var dei same instruktørane som til ei kvar tid var førebudde, og motsett. Nokre kom femten minutt før og gjorde klart utstyr, medan andre kom to minutt før oppstart til «dekka bord». I etterkant kan ein stille seg kritisk til gruppestorleiken. Kanskje hadde det vore meir føremålstenleg med to instruktørar? Dette ville stilt større krav til kvar einskild instruktør med tanke på planlegging og gjennomføring. Eller ein kunne fordelt det slik at dei fire instruktørane skifta på å ha hovudansvaret. Ein fordel med grupper på fire er at gruppa blir mindre sårbar ved til dømes sjukdom, skadar, fråvær med meir. Ein ser at ved ekskursjonsverksemd på idrettsstudiet har det alltid gått opp slik at to instruktørar har vore til stades. Ein annan fordel med fire instruktørar er at ein har høve til å dele førsteklasingane inn i mindre grupper, noko som igjen gjer det lettare å følgje opp kvar elev, og det blir lettare å organisere med tanke på gruppestorleik. Dette var også noko av tanken. I intervjuet kjem det fram at dette delvis vart gjort når temaet var stasjonsarbeid, eller uteaktivitet. Det blir gitt døme frå leik og aktivitet i snø, der dei delte elevane inn i grupper: bygging av snøborg, flaskebob, aking og bygging av snøskulpturar. Somme gonger hadde dei rullering, andre

gonger fekk barna gå til den stasjonen dei ville. Instruktørane burde kanskje blitt utfordra på og i større grad gjort seg nytte av den ressursen det er å vere fire instruktørar.

5.3.5 Førebuing til aktivitetsøktene og fagleg oppdatering

Instruktørane kommenterer at ein burde brukt meir tid på førebuing av aktivitetsøktene. Ein instruktør kommenterer at ein burde brukt Internett og andre kjelder i større grad for å sikre større variasjon under aktivitetsøktene. Dette ville truleg gitt dei sjølve betre læringsutbytte, og dei kunne ha sikra seg større variasjon i aktivitetstilbodet. Ein instruktør kommenterer: *Det blir for viltert*. Kan det tenkjast at det vart for viltert fordi ein ikkje var godt nok førebudd, eller fordi det var problematisk med grensesettjing? Her får vi nok ein gong presisert kor viktig det er med aktivitetsleiingar som har fagleg tyngde, erfaring med barn, som ser barna sine ulike behov, som er godt førebudde og har evne til å ha driv i timen, slik at det blir flyt og god aktivitet for alle. Dette er i tråd med Løndal (2010) si forskning.

5.3.6 Kommenterar til utarbeidde planar

Instruktørane kjem med konstruktiv tilbakemelding om innhald i plan for øktene. Med utgangspunkt i desse kommentarane kan vi slå fast at der er forbetningspotensial i innhald/tema, rammefaktorar, og kva som er fengjer målgruppa. Instruktørane stiller seg positive til at planen er lagd i forkant, og at det er rom for spontanitet og kreativitet. Når det gjeld forbetningspotensial i planen, kommenterer instruktørane at det med fordel kunne ha vore meir variasjon. Hinderløype og stasjonsarbeid vart nemnde som aktivitetar som gjekk mykje igjen. Her gjekk instruktørane tome for idear etter kvart, og med det utstyret dei hadde tilgjengeleg, var det ifølgje instruktørane lite høve for variasjon. Ein kan truleg også sjå dette i samanheng med mindre god førebuing. Instruktørane vedgår at dei ikkje har vore flinke nok til å nytte kjelder for å få innspel på korleis dei skulle leggje til rette for hinderløype og stasjonsarbeid, slik at aktiviteten kunne blitt variert, lærerik, innhaldsrik og utfordrande med mål om å gi alle i barnegruppa aktivitetsglede og meistringsopplevingar. Rektor ved skulen informerte ved prosjektstart om at skulen kunne gjere innkjøp av utstyr, noko instruktørane ikkje har nytta seg av.

Signala frå instruktørane skal ein likevel ta på alvor. I etterkant ser eg som prosjektleiar at ein kunne hatt større variasjon i planane. Trass i at planane er lagde med utgangspunkt i SFO tilsette/leiinga sine tidlegare erfaringar, er det mykje som tyder på at det kan vere positivt å få inn meir idrettslege aktivitetar. Det kan også tenkjast at instruktørane kunne ha delt opp barnegruppa i større grad. T.d. slik at dei som vil spele kanonball går i sal, dei som vil spele fotball spelar ute i ballbingen. Med fire instruktørar skulle dette la seg gjere. Kanskje det også i ein skilde økter kunne vere føremålstenleg å dele gruppa i to etter kjønn.

Kanskje har vi ein tendens til å leggje til rette for at det meste av gjennomføring skal skje i fellesskap og med mål om å aktivisere dei som i utgangspunktet ikkje er så glade i fysisk aktivitet. Det er viktig at vi i tillegg klarer å ta omsyn til dei flinke elevane, som treng utfordringar for å utvikle seg vidare. Ein bør kanskje vere meir uredd i val av aktivitetar. Eller ein kan, når ressursane ligg føre, splitte gruppa, slik at elevane får fleire val. Om elevane kan få medverknad i innhaldet for øktene, der dei får kome med ønskje om kva for type aktivitetar ein skal leggje til rette for, vil dette truleg føre til at elevane blir meir motiverte, og opplever

større glede med den fysiske aktiviteten. Og dersom elevane skal få vere med på å bestemme, er det viktig at alle blir høyrde, ikkje berre dei som ropar høgast.

5.3.7 Fysisk aktivitet og kjønn

Instruktørane har også gjort seg observasjonar og refleksjonar knytte til aktiviteter som fengjer med utgangspunkt i kjønn. Ein skal sjølvstundt vere forsiktig med å generalisere og konkludere, då dette er basert på studentane sine egne observasjonar. I intervjuet kjem det fram at instruktørane opplever gutane som meir aktive og energiske, dei brukar meir kropp og stemme, er meir brutale og vert fengde av aktivitetar som fotball og ballaktivitetar. Jentene blir skildra som litt rolegare og meir forsiktige samanlikna med gutane. Dei trivst betre i selskap med kvarandre, og turn, dans og hoppetau er aktivitetar som fengjer.

Når det gjeld aktivitetar som har fengd begge kjønn, vert songleikar, kanonball, hinderløype og stasjonsarbeid trekte fram. Når ein ser dette opp mot innhaldet i aktivitetsplanen, er dette i tråd med dei tilbakemeldingane som eg fekk frå SFO då eg skulle leggje planane for øktene. Årsaka til at det vart lagt opp til mykje stasjonsarbeid og hinderløype, var nettopp at dette er aktivitetar som kan fengje begge kjønn, og her kan ein vere nokså kreativ i variasjon og innhald. Det kan tenkjast at nokre av barna har ønske om å drive idrettstilpassa aktivitetar, som til dømes fotball, tilnærming til basketball og handball med meir. Noko av dette kan ein definere inn som ein del av stasjonsarbeidet. Men vi kan slå fast på bakgrunn av tilbakemeldingane frå instruktørane at her er rom og behov for endringar. Vi skal godta og erkjenne at elevane er ulike, både på tvers av kjønn, interesser og bakgrunn. Det er også tenkjeleg at elevane kunne fått større verknad på innhaldet i øktene. Dette vil vere verdifulle refleksjonar å ta med seg i det vidare arbeidet med fysisk aktivitet og barn.

5.3.8 Oppsummering

Begge instruktørane opplever det som givande å jobbe med barn. Når elevar oppnår meistring, gir dette mening med det dei held på med. Både fordi ein erfarer at ein klarer å lære frå seg ferdigheiter, men også på vegner av barnet som meistrar. Instruktørane har fått positive erfaringar med å arbeide med barn. Som ei avrundning kan ein kanskje vere kritisk og spørje om instruktørane har nok kompetanse til å instruere i denne typen prosjekt. Ein kan drage parallellar tilbake til friluftsvaka, der studentar gjennomfører praksis av ulik kvalitet. Samtidig er det verdt å merkje seg at intensjonen med instruksjonspraksisen er læringseffekten av å planleggje, gjennomføre og evaluere egne undervisningsopplegg. Med bakgrunn i intervjuet kan ein slå fast at instruktørane rapporterer at dei har hatt godt læringsutbytte og gjort seg relevante erfaringar av å ha delteke som instruktørar i prosjektet. Det kjem også fram at det er forbettringspotensial i gruppestorleik, planar, førebuing og organisering av øktene, grensesettjing m.m.

5.4 Foreldre/føresette si oppfatning av prosjektet

5.4.1 Foreldra/føresette sine tilbakemeldingar om aktivitetstilbodet

Gjennom spørjeundersøkinga kjem det fram at foreldre/føresette og barn har vore svært fornøgde med aktivitetstilbodet. Ein kan stille seg kritisk til at tilbakemeldingane er av så positiv karakter. Dette kan tolkast som at foreldra ikkje vil vere negative til initiativ som kjem utanfrå. Når det er fysisk aktivitet som står på dagsordenen, og ungane får vere i fysisk

aktivitet i SFO-tida, vil dette kanskje for ein skilde familiar vere med på å løyse utfordringar knytte til tidsklemma som dei fleste småbarnsfamiliar i dag står overfor. Det kan også tenkjast at positiviteten kan forklarast med at fysisk aktivitet er eit dagsaktuelt tema, som får mykje merksemd gjennom media. Fokus på overvektige barn og ungdom, helse, livsstilssjukdomar og inaktive barn er noko som går igjen i media. I denne studien rapporterer foreldra at ungene har trivest med dette aktivitetstilbodet. Det er også underleg at ingen rapporterer noko av negativ karakter. Har alle barn til ei kvar tid trivest med aktivitetstilbodet? Er ikkje mistrivsel og/eller misnøye kommunisert frå barnet til foreldra? Eller vil ikkje foreldra rapportere dette vidare i spørjeskjemaet? Burde ein ha formulert spørsmåla i spørjeskjemaet på ein annan måte for å få fram meir angående misnøye?

5.4.2 Tilbakemelding på aktivitetsplanen

Av resultatane ser vi at foreldre/føresette har vore fornøgde med dei utarbeidde planane. Det er ikkje sikkert foreldra har gjort seg opp ei grundig meining om planane, eller dei synest argumentasjon for val av aktivitetar og oppsettet har vore greitt. Ein skal ikkje sjå vekk ifrå at nokre foreldre kunne tenkje seg til dømes meir idrettsretta aktivitetar, men dette kjem altså ikkje fram av spørjeundersøkinga. Det burde kanskje ha vore stilt fleire og meir detaljerte spørsmål for å få kartlagt dette. Det kan også tenkjast at foreldra har stor tillit til prosjektleiararen som fagperson, med praksis og erfaring både frå barne- og ungdomsidretten, grunnskule, vidaregåande skule, høgskule og treningscenterbransjen.

5.4.3 Viktig med fysisk aktivitet

Foreldra i denne studien rapporterer at det er svært viktig at SFO legg til rette for fysisk aktivitet, både spontan leik og organisert aktivitet. Dette understrekar at foreldra er opptekne av fysisk aktivitet i SFO. Det kan også tenkjast at foreldra ser på det som sjølvstyk at ungene skal vere fysisk aktive i SFO-tida. Det som kanskje færre stiller seg kritisk til er kvaliteten på det som blir tilbydd, om uteområdet stimulerer og inviterer til fysisk aktivitet, rammefaktorar, fagpersonar i miljøet med meir. Ein kan også stille seg kritisk til utvalet. Er det dei som er mest opptekne av fysisk aktivitet, som har fylt ut skjemaet og returnert det? Med bakgrunn i svarprosent og storleiken på utvalet skal ein vere varsam med å generalisere dette eintydige positive resultatet.

5.4.4 Vidare deltaking

Respondentane, alle 19, svarar at dei vil melde på barnet sitt dersom dei får tilsvarande aktivitetstilbod for skuleåret 2011/12. Også her kan ein glede seg over positivitet, og mykje tyder på at foreldra er opptekne av at ungene deira skal vere i fysisk aktivitet. Ut ifrå dette kan ein rekne med at det er ei generell positiv haldning til fysisk aktivitet. Resultatet kan truleg også forklarast med at foreldra har vore fornøgde med aktivitetstilbodet som har vore gitt i 2010/11. Effekten av «nyheit» eller prosjekt på initiativ frå høgskulen i Volda skal ein heller ikkje undervurdere. Ein kan spekulere på kva resultatet ville ha blitt om ein hadde ein svarprosent på 100. Med utgangspunkt i resultatane frå denne studien er det mykje som tyder på at fysisk aktivitet blir vurdert som positivt av foreldra.

5.4.5 Oppsummering

I eit ope spørsmål fekk foreldra høve til å kome med kommentarar til prosjektet.

Kommentarane er stort sett av positiv karakter. Kommentarar som «Flott tiltak», «Veldig bra prosjekt» er dekkjande for dei kommentarane foreldra har til prosjektet. Dette understrekar det som tidlegare har vore nemnt. Vi ser ein tendens til at foreldra verdset prosjekt av denne typen. Når barnet er fysisk aktivt i SFO-tida, vil dette gi barnet høve til å tilfredstille Helsedirektoratet (2011) sine tilrådingar om 60 minutt fysisk aktivitet kvar dag. Det ville ha vore interessant og undersøkje om foreldra vurderer fysisk aktivitet i SFO som eit supplement til annan aktivitet på fritida, eller om foreldra lener seg på at barna har vore i fysisk aktivitet på SFO.

Med bakgrunn i spørjeundersøkinga kan ein slå fast at fysisk aktivitet som satsingsområde, og prosjektet med 60 minutt organisert fysisk aktivitet ein dag i veka for førsteklassingane måndagar har vore positivt oppfatta av foreldra. Men med utgangspunkt i eit relativt lite utval skal ein vere varsam med å generalisere.

5.5 Oppsummering frå prosjektleiaren

Sjølv har eg også hatt stort læringsutbytte gjennom denne prosessen. Fysisk aktivitet for barn og unge er noko eg brenn for. Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for barn og unge si utvikling og deira fysiske, psykiske og sosiale helse (Mutrie & Parfitt, 1998, Ommundsen 2000). Samfunnet står overfor ei stor utfordring, då kvardagsaktiviteten er blitt monaleg redusert. Mange barn oppheld seg i SFO, så dette vil vere ein fin arena til å fremme fysisk aktivitet. Helserelaterte vanar blir etablert i av barne- og ungdomsåra (Klepp, Thuen m.fl. 1995, Klepp & Aarø 1997). Med auka fokus på fysisk aktivitet i skule og SFO er det større sjansar for at fleire barn klarer å vere i fysisk aktivitet i minimum 60 minutt per dag (Helsedirektoratet 2011).

Det har vore givande å ha med så mange positive aktørar i prosjektet. Då tenkjer eg både på rektor ved Bratteberg skule, SFO-leiaren, dei tilsette på SFO og instruktørane. Dei har gjennom prosjektperioden hatt positiv innstilling og engasjement, og eg vil med dette rette ein velfortent takk til alle som har vore med.

Det er gledelig å rapportere at alle aktørane - SFO-leiaren, SFO-tilsette og instruktørane i prosjektet gir uttrykk for å sittje igjen med læringsutbytte og gode erfaringar. Også foreldre/føresette kjem med positive tilbakemeldingar knytte til prosjektet. Det er mogleg partane stiller seg så positive fordi dette er «nytt» og kjem på initiativ utanfrå. Dette i kombinasjon med auka trivsel, kompetanseheving for tilsette, meir struktur og breidde i SFO-tilbodet, varierte arbeidsdagar for tilsette i SFO, effekten av å få inn instruktørar utanfrå, positivitet frå leiinga og tilsette, er faktorar som kan vere med på å forklare positive resultat. Mest truleg er det fleire samspelende faktorar som spelar inn som forklaring på resultatata i denne studien.

5.5.1 Positive ringverknader som følgje av prosjektet

SFO-leiaren kommenterer at dette prosjektet har gitt fleire positive ringverknader. Frå prosjektet vart sett i gang har det skjedd mykje positivt. Ei kort opprømsing for å få fram dei positive ringverknadene som følgje av prosjektet:

- Tilsette i SFO ved Bratteberg skule vart introduserte for prosjektet hausten 2010. Som følge av dette vart det bestemt at fysisk aktivitet skulle vere satsingsområde skuleåret 2010/11.
- Som ein konsekvens av at fysisk aktivitet vart satsingsområde bestemte SFO-tilsette i lag med leinga at kosthald også skulle stå i fokus.
- Måndagane har fire idrettsstudentar frå Høgskulen i Volda vore på Bratteberg skule og gjennomført aktivitetsøktar med førsteklassingane. Dei tilsette ved SFO har vore med som observatørar. Det har gitt tilsette ved SFO fagleg påfyll og inspirasjon.
- Tilsette på SFO har gjennom året blitt kursa (kompetanseheving). For å kunne ha fokus og kvalitet på satsingsområda er det avgjerande at dei tilsette har nødvendig kunnskap og føler seg fagleg trygge.
- Meir og betre struktur på SFO (god variasjon og breidde i tilbodet).
- Det blir rapportert om auka trivsel og glede blant både barn og tilsette ved SFO. SFO-leiaren hevdar prosjektet er ein av fleire faktorar som spelar inn for å forklare auka trivsel.
- 2. til 4. klassingane har også fått tilbod om fysisk aktivitet leidd av SFO tilsette.
- I løpet av skuleåret har SFO gjennomført to friluftsveker (haust og vår).
- Ein har gjennomført Nissemarsj (desember 2010).
- Auka bevisstgjerings og kompetanse om fysisk aktivitet i personalet.
- 12. oktober 2011: kompetanseheving av alle assistentar i SFO og skulen ved sentrumsskulane i Volda kommune. Tema: friluftsliv og kosthald. Dette betyr at fleire vil satse på fysisk aktivitet i tida framover.

Det gleder ein høgskulelektor i idrett, med stort engasjement i temaet fysisk aktivitet for barn og unge, at ein har vore med å skape engasjement knytt til fysisk aktivitet i SFO. Faglege tilrådingar for barn og unge er minst ein time dagleg fysisk aktivitet frå moderat til intensiv aktivitet. La oss leggje til rette for at fleire barn oppnår 60 min med fysisk aktivitet i SFO-tida. Det er viktig å finne balansen mellom kor mykje tid som skal vere organisert, kontra tid til spontan leik og fysisk aktivitet. Det er tidlegare presisert at det er viktig med instruktørar/tilsette som har erfaring og kompetanse for å sikre kvalitet i aktivitetane som blir tilbydd. Målet må vere at det einskilde barnet skal oppleve glede og meistring, velvære og positiv livsutfalding gjennom deltaking i fysisk aktivitet. Slike opplevingar vil kunne gi glede, trivsel, styrkt fellesskapskjensle, auka sosial kompetanse m.m.

5.5.2 Vegen vidare

I ein evalueringsfase er det viktig å glede seg over det som er positivt. Men vel så viktig er evna til å sjå forbettringspotensial og ha evne til å vere kritisk til eiga forskning. Eg vil med dette skrive nokre punkt som kan vere av stor verdi å reflektere rundt i ein avrundingsfase.

- SFO-tilsette har ytterlegare behov for kompetanseheving. Det krev mykje erfaring og kunnskap å skulle leie og leggje til rette for fysisk aktivitet i ei barnegruppe. Det er positivt at tilsette i SFO har fått kompetanseheving. Men mykje tyder på at behovet framleis er stort, og at dei tilsette er motiverte for meir kursing. Skal kvaliteten på det ein tilbyr vere god, må dette få fokus også i framtida.

- Dersom studentar, eventuelt andre utanfrå, skal ta del som instruktørar på delar av aktivitetane/friluftsvøkene, er det avgjerande med god planlegging og kommunikasjon. Ein bør vere nokså spesifikk, slik at det er samsvar mellom forventningar og det som vert gjennomført.
- I etterkant ser vi at det var utfordrande å arbeide fire instruktørar i lag. Med fire instruktørar var det nokre som tok meir ansvar enn andre. For å sikre seg at alle tek ansvar, må ein enten splitte instruktørgruppa, t.d. i to, eller dele på å ha ansvar for øktene. Ein kan til dømes rullere på kven som skal ha hovudansvaret. Eller at ein kan vere flinkare til å utnytte at ein er fire, t.d. med gruppedeling av elevane. Om ein vel det siste, kan ein i større grad imøtekome elevane sine ønske og behov også i aktivitetsutvalet som blir tilbydd. Ved ski- og ake/vinteraktivitetar var det ein stor fordel å vere fire instruktørar.
- For å sikre kvalitet på aktivitetsøktene, ser eg det kunne ha vore nyttig at både instruktørane og SFO-tilsette fekk rettleiing av pedagogisk personale med idrett/kroppsoving i fagkrinsen. Dette vil truleg gi studentane og SFO-tilsette betre læringsutbytte. Det kjem fram av intervjuar med idrettsstudentane at det er behov for rettleiing på det som går på grensesettjing, tilpassa opplæring og organisering m.m.
- Innhaldet i aktivitetsplanen for førsteklasingane bør vidareutviklast og endrast, slik at tilbodet får større breidde og blir noko meir idrettsretta. Mykje tyder på ein bør trekkje inn ein smakebit av idrettsspesifikke aktivitetar. Instruktørane melder også om behov for innkjøp av utstyr slik at ein kan «krydre» aktivitetar som hinderløypa og stasjonsarbeid ytterlegare.
- Ein bør vere flinkare til å involvere instruktørane og ungane med tanke på val av aktivitetar; gi dei medverknad.
- I høve forskinga skal ein vere kritisk til intervjuguide, spørjeskjema og storleiken på utvalet med tanke på validitet og reliabilitet.
- I denne studien har ein lagt opp til 60 minutt organisert fysisk aktivitet ein dag i veka. Hadde prosjektet gitt andre resultat dersom barna hadde 60 min dagleg fysisk aktivitet? Her ser eg potensiale for vidare forskning.

6.0 Konklusjon

Med utgangspunkt i resultatane frå denne studien tyder mykje på at fokus på fysisk aktivitet i SFO har gitt fleire positive ringverknader. Både leiaren ved SFO, dei tilsette og instruktørane har hatt positiv innstilling, stort engasjement, dei gir tilbakemelding om godt læringsutbytte og relevante erfaringar. Resultata i denne undersøkinga viser at også foreldra/føresette stiller seg positive til fysisk aktivitet i SFO. Med tanke på metode og storleiken på utvalet i studien skal ein vere varsame med å trekkje sikre slutningar, og generalisere ut frå resultatane i denne undersøkinga.

Evalueringa viser at SFO ved Bratteberg skule har teke eit steg i rett retning. Ein skal glede seg over alle positive ringverknader som følgje av prosjektet. I det vidare arbeidet med fokus på fysisk aktivitet er det avgjerande at ein tek tak i det ein ser ein har forbedringspotensial på.

Innleiingsvis vart det vist til Utdanningsdirektoratet (2009, 2011), som presiserer at om ein skal lukkast med fysisk aktivitet som satsingsområde, er det avgjerande at tiltaka er forankra i leiinga. Personalet må oppleve eigarforhold og ha ansvar for å bidra, det må vere tilrettelagt med omsyn til tid, areal/rom og utstyr, personalet må ha kunnskap for å vere motivert for arbeidet m.m. Om ein les mellom linjene her, ser vi at Bratteberg har klart å halde seg til «suksessoppskrifta». Truleg er dette ei av forklaringane på at skulen/SFO har lukkast med satsingsområdet sitt i løpet av skuleåret, i samspel med andre faktorar.

Meir fysisk aktivitet i SFO-kvardagen vil fungere som ei motvekt til det moderne samfunnet, der vi sit meir og er mindre i rørsle. For å få best mogleg kvalitet er det i det vidare arbeidet med satsing på fysisk aktivitet framleis viktig å leggje til rette for kompetanseheving av tilsette. Det er viktig at barn får gode rollemodellar i aktive og kompetente vaksne som tek helse på alvor.

Litteratur

Bahr, R. (2008). *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Befring, E. (2010, 1. februar). Kvantitativ metode. De nasjonale forskningsetiske komiteer Henta 4. november 2011 frå <http://www.etikkom.no/no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Kvantitativ-metode/>

Berg, U. & Mjaavatn, P.E. (2008). Barn og unge. I: *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Why study physical activity and health? I: Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (red.), *Physical activity and health* (s 3-20). Campaign: Human Kinetics.

Brettschneider, W. & Naul, R. (2004). Study of young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. *Final report*. Paderborn: University of Paderborn; 2004.

Fjørtoft, I. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen. I: U.B. Wilhelmsen, & A. Holthe. *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: Barnehagen som en arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Flemmen, A. (2005, 16. februar). *Skolens uteareal, en arena for variert aktivitet og opplevelse i pauser og fritid*. Henta 7. desember 2011 frå <http://www.skoleanlegg.utdanningsdirektoratet.no/id/1777.0>

Gripsrud, G., Olsson, U.H. & Silkoset, R. (2008). *Metode og dataanalyse, med fokus på beslutninger i bedrifter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

Hagstømer, M., & Hassmen, P. (2009). Å vurdere fysisk aktivitet. I: Bahr, R. (red.). *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Hansen, K. (2005). *Bare når jeg må – om jenter i ungdomsskolen og daglig fysisk aktivitet*. Høgskolen i Nesna.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. Oslo: TANO AS.

Klepp, K.I., Thuen, F. & Wilhelmsen, B.U. (1999). *Ungdom og helse. Fra teori til praksis i helsefremmende arbeid med ungdom*. Oslo: Kommuneforlaget.

Klepp, K.I. & Aarø, L.E. (1999). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Kolle, E. (2000). *Physical activity patterns, aerobic fitness and body composition in Norwegian children and adolescents: The physical Activity among Norwegian children study*. Oslo: Dissertation from the Norwegian school of sport sciences.

Kunnskapsdepartementet (2006) *Læreplanverket for Kunnskapsløftet (L-06)*. Henta frå http://www.udir.no/upload/larerplaner/Fastsatte_lareplaner_for_Kunnskapsloeftet/Grunnskole_og_gjennomgaende/kroppsoving.rtf

Kvale, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Larsen, B.I. (2009). Barn og unge. I Bahr, R. (red.). *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebyggende behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Larsen, A.K. (2010). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Løndal, K. (2010). *Relevations in bodily play: A study among children in an after-school programme*. Oslo: Dissertation from the Norwegian school of sport sciences.

Mutrie, N. & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. I: S. Biddle, J. Sallis & N. Cavill (red.). *Young and Active* (s. 49 - 68). London: Health Education Authority.

NNR. Nordic Nutrition Recommendations. Integrating nutrition and physical activity. 4th ed. *Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2004. Report 2004:13.*

Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme god helse blant barn og ungdom? *Tidsskrift for den Norske Lægeforening* 120, 3573 - 3577.

Pedersen, B. (2005). *Børn og motion*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S.

Resaland, G.K. (2010). *Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease risk factors in children – Effects of a two-year school-based daily physical activity intervention: The Sogndal school-intervention study*. Oslo: Dissertation from the Norwegian school of sport sciences.

Rienecker, L., Jørgensen, P.S., Hedelund, L., Hegelund, S. & Kock, C. (2010). *Den gode oppgaven*. Bergen: Fagbokforlaget.

Samdal, O. & Haug, E. (2010). Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring. I: Wilhelmsen, B.U. & Holthe, A. *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen, barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Telema, R., Yang, H., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76 - 88.

Thagaard, T. (2010). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thomas, J. R., Nelson, J.K. & Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Fifth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Trudeau, F. & Shepard, R.J. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Med* 2005, 35 (2), s. 89 - 105.

Tuckman, B.W. (1978). *Conducting aducational research* (2nd ed.) New York, Harcourt Brace Jovanovich.

Utdanningsdirektoratet (Udir)., (2009, 12. juni). Daglig fysisk aktivitet i skoledagen. Rundskriv. Henta 4.8.2012 frå http://www.udir.no/Laringsmiljo/helse_i_skolen/Hvordan-komme-i-gang-med-daglig-fysisk-aktivitet-i-skolen/

Utdanningsdirektoratet (Udir)., (2011, 23. juni). Hvordan komme igang? Henta 22.8.2012 frå <http://www.udir.no/Fysisk-aktivitet-i-skolen/Tema/Kompetanse/Hvordan-komme-i-gang-med-daglig-fysisk-aktivitet-pa-skolen-/>

World Health Organization. (2011, mars). Physical inactivity: A global Public Health Problem. Henta 4.8.2012 frå http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/