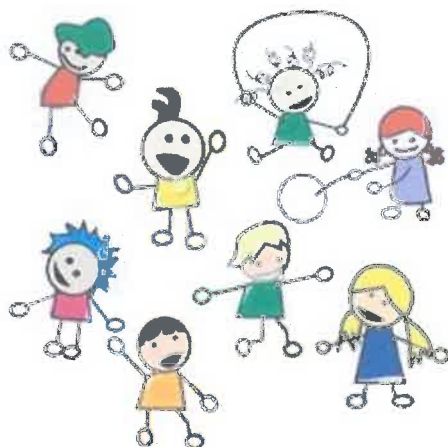




**DronningMaudsMinne**  
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

## Voksenrollen i uteområdet

*”Hvilken betydning har personalet for barns fysiske aktivitet i utetida og hvordan kan personalet tilrettelegge for at barn skal få gode erfaringer med fysisk lek ute?”*



Av

Marianne Røsten

Kandidatnummer: 233

Emnenavn: BAC-HO02

### **Bacheloroppgave**

Hovedmodell

Fordypning: Fysisk fostring

Veiledere: Kathrine Bjørgen og Ellen Holst Buaas

Trondheim, DMMH, våren 2014

## Forord

Prosesen med bacheloroppgave har vært lang, men den har vært både lærerik, spennende og utfordrende. Bevisstheten min i forhold til fysisk aktivitet har endret seg og jeg har lært mye nytt som jeg vil ta med meg videre når jeg selv skal begynne å jobbe i barnehage.

Det er flere som fortjener en takk for at oppgaven min har blitt som den er. Jeg ønsker først å takke informantene mine og selve barnehagen for at de ville bruke tid og ressurser slik at jeg kunne få datamateriale til oppgaven min. Jeg ønsker også å takke medstudenter for gode kommentarer, støtte og oppmuntring. Mamma fortjener en takk som korrekturleste oppgaven. Til slutt vil jeg takke mine to veiledere for gode og konstruktive tilbakemeldinger, det har vært god veiledning.

## **Innholdsfortegnelse**

1.0 Innledning.....	s 4
1.1 Valg av tema.....	s 4
1.2 Begrepsavklaring.....	s 5
2.0 Teori.....	s 5
2.1 Fysisk aktivitet.....	s 5
2.2 Forskning og tilstand.....	s 6
2.3 Personalets rolle i uteområdet.....	s 7
2.4 Barnehagens og førskolelærerens ansvar og muligheter.....	s 9
2.5 Å fremme fysisk aktivitet.....	s 10
2.6 Tilrettelegging for fysisk aktivitet og utfordringer i uteområdet.....	s 11
3.0 Metode.....	s 14
3.1 Kvalitativ metode.....	s 14
3.2 Metodetriangulering.....	s 14
3.3 Intervju.....	s 15
3.31 Utvalg.....	s 15
3.4 Observasjon.....	s 16
3.5 Innsamling av data/fremgangsmåte.....	s 17
3.6 Metodekritikk.....	s 18
4.0 Resultat.....	s 19
4.1 Observasjonene i uteområdet.....	s 20
4.2 Personalets forståelse av fysisk aktivitet.....	s 21
4.3 Tilrettelegging av fysisk aktivitet.....	s 22
4.4 Voksenrollen.....	s 24
4.5 Hovedfunn.....	s 26
5.0 Drøfting.....	s 27
5.1 Observasjonene i uteområdet.....	s 27
5.2 Personalets forståelse av fysisk aktivitet.....	s 28
5.3 Tilrettelegging av fysisk aktivitet.....	s 29
5.4 Voksenrollen.....	s 32
6.0 Avslutning.....	s 34
7.0 Referanseliste.....	s 37

Vedlegg: Intervjuguide

## **Innledning**

Barn bør være minimum 60 minutter i fysisk aktivitet hver dag i følge helsedirektoratet (2014). Det har i det siste vært mye fokus på fysisk aktivitet, også i barnehagen. Dette har ført til at barnehagene nå har et større fokus på det med fysisk aktivitet. Ofte tilbyr miljøer utendørs gode muligheter for fysisk aktivitet. En av barnehagens hovedoppgaver er å tilrettelegge for at barn får muligheten til å være i fysisk aktivitet og i allsidig bevegelse. Anbefalinger i fra helsemyndighetene er blant annet at barn bør være mest mulig i fysisk aktivitet hver dag. Det er en naturlig del av barnets utvikling å bevege seg. Da sier det seg selv at barnet må få muligheten til å bevege seg i varierte omgivelser, både i barnehagen, i hjemmet og nærmiljøet. Allsidige og varierte bevegelseserfaringer gir barna naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet som legger grunnlaget for å mestre aktiviteter i ulike miljøer, og det er dette som fører til god motorisk utvikling (Wilhelmsen og Holthe, 2010)

### **1.1 Valg av tema**

Jeg bestemte meg tidlig for at jeg ville skrive om uteområdet i barnehagen. Ut i fra mine erfaringer blir uteområdet mer og mer brukt. Jeg mener at uteområdet og inneområdet er to likestilte miljøer der det pedagogiske arbeidet skal foregå. Jeg er også selv veldig opptatt av fysisk aktivitet, derfor ville jeg finne ut mer om hvordan det ble brukt i barnehagens uteområdet. Voksenrollen er noe som diskuteres stadig, både i media og i barnehagen. Voksenrollen, fysisk aktivitet og uteområdet er temaer som opptar meg og som jeg vil tilegne meg mer kunnskap om. Jeg synes dette er interessant og spennende og ikke minst viktig, derfor så jeg en stor mulighet til å få mer kunnskap om det gjennom en bacheloroppgave.

Mye av tiden i barnehagen blir brukt ute, og alle barnehagebarn er stort sett ute hver dag. Jeg har hatt 3 praksisperioder på DMMH til ulike årstider, og etter mine erfaringer blir uteområdet brukt så ofte som mulig. "Ute skjer det ikke så mange konflikter", "Ute kan barna i større grad leke selv", "Jeg føler meg fri når jeg er ute", dette er alle utsagn som de voksne i barnehagen har sagt. Hvilken rolle er det de voksne har i utetiden? Som sagt over er uteområdet et godt miljø for fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet er også noe som er viktig i dagens samfunn, og nettopp her tror jeg de voksne i barnehagen har et stort ansvar. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (2011) står det at personalet skal "sørge for god planlegging og fleksibel tilrettelegging og utnyttelse av det fysiske

miljøet”, ”følge opp barns lekeinitiativ og tilby lek og spill der barna er fysisk aktive og opplever glede gjennom mestring og fellesskap” og barnehagen skal bidra til at barna ”skaffer seg gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer” (Kunnskapsdepartementet, 2011 s.41-42). Her står det ganske enkelt og greit forklart hvilke ansvar de voksne har. Er personalet bevisst på hvordan de ønsker å ha det i utetida og hva mener de fysisk aktivitet er? Lever de opp til sine ønsker og mål? Ut i fra dette ble min problemstilling:

*”Hvilken betydning har personalet for barns fysiske aktivitet i utetida og hvordan kan personalet tilrettelegge for at barn skal få gode erfaringer med fysisk lek ute?”*

## **1.2 Begrepsavklaring**

Jeg mener det er relevant å definere begrepet fysisk aktivitet som jeg bruker i oppgaven min. Dette begrepet er også brukt i problemstillinga og vil derfor ha stor betydning.

Den offisielle definisjonen på fysisk aktivitet i Handlingsplan for fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som fører til en vesentlig økning i energiforbruket over hvilenivå (Jørgensen, 2010).

I forhold til fysisk aktivitet er det ofte snakk om intensitet. Man må opp i en viss intensitet om man skal kunne kalle det fysisk aktivitet. Anbefalingene i fra helsedirektoratet (2014) i forhold til barn er at de skal være i fysisk aktivitet i 60 minutter hver dag i moderat til høy intensitet. Moderat intensitet tilsvarer aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig og høy intensitet tilsvarer aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig.

## **2.0 Teori**

### **2.1 Fysisk aktivitet**

Alle barn har rett til et tilbud om fysisk aktivitet slik det er beskrevet i rammeplanen (2011). Der står det blant annet at personalet skal følge opp barns lekeinitiativ og tilby lek og spill der barna er fysisk aktive og opplever glede gjennom mestring og fellesskap. Alle barn har behov for å være fysisk aktive. Barn har et naturlig iboende behov for bevegelse. Gjennom fysisk aktivitet oppdager barna verden, de utvikler seg og bygger relasjoner med andre. De siste 10-20 årene er det mye som tyder på at barns fysiske

aktivitet har endret seg i form, innhold og intensitet. Blant annet har barns aktivitet endret seg fra å være mer fysisk krevende og fra å foregå mye utendørs, til å være mindre fysisk krevende og oftere innendørs. Gjennom forskning viser det seg at ett av fire barn tilbringer mer enn fire timer foran tv – eller dataskjerm hver dag i Norge. Det er gjort få undersøkelser av barnehagebarns fysiske form i Norge. Det er gjort noen utenlandske studier omkring fysisk aktivitet og vaner for barn i barnehagealder, der det viste seg at enkelte ikke er tilstrekkelig fysisk aktiv, og det ble gjort funn på at jenter er mindre aktive enn guttene. Dermed blir en av barnehagens store utfordringer å legge til rette slik at alle barn får nok fysisk aktivitet. Dette krever at personalet kartlegger barns aktivitetsnivå og har kompetanse til å iverksette tiltak. Dette krever også kunnskap om hva som kjennetegner barns lek og fysisk aktivitet. Ut i fra dette kan personalet da tilrettelegge aktiviteter med utgangspunkt i barnas forutsetninger (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

I barnehagen kan fysisk aktivitet være lek, friluftsliv og fysisk fostring. Barn er i fysisk aktivitet i lek når de løper, klatrer eller på annen måte bruker grovmotoriske bevegelser. Akkurat det samme gjelder friluftsliv der barna går til fots og bruker terrenget aktivt. Legges det til rette for fysisk aktivitet i gymsal eller i barnehagens inne – og uterom, i svømmehall, eller i natur, er barn fysisk aktive om de bruker de store muskelgruppene og får opp pulsen. Når en skal vurdere om aktiviteten fyller definisjonens krav, kan en se på fire forhold. Varigheten på aktiviteten er det ene. Hvor lenge er barna i aktivitet i løpet av en dag? Det andre forholdet er intensitet. Hvor høy er pulsen til barna under aktiviteten? Pulsen bør nemlig være en del høyere enn hvilepuls for at det skal kunne defineres som fysisk aktivitet. Det tredje forholdet er hyppighet. Hvor ofte er barna i aktivitet? Den siste faktoren er aktivitetstype. Noen aktiviteter vil for eksempel innebære mer aktivitet enn andre (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

## **2.2 Forskning og tilstand**

Det har i de senere tid vært hevdet både i Norge og andre land at barn og unge har et lavere fysisk aktivitetsnivå og dårligere fysisk form sammenlignet med før (Anderssen & Klasson Heggebø, 2002, her i Sigmundsson og Haga, 2010). Det er gjort en studie fra USA, Columbia South Carolina (Pate et al. 2004), der aktivitetsnivået til barnehagebarn har blitt beskrevet gjennom en hverdag i barnehagen, og hvordan dette varierte mellom de ulike barnehagene. I denne undersøkelsen deltok barn i 3-5 – årsalderen fra 9

forskjellige barnehager. Den fysiske aktiviteten ble målt med akselerometer (Actigraph/CSA) i gjennomsnittlig 4,4 timer pr. dag i 6,6 dager. Resultatene fra denne undersøkelsen viste at barna var inaktive i gjennomsnittlig 42 minutter pr. time, i lett aktivitet ca. 10 minutter pr. time, i moderat aktivitet i ca. 8 minutter pr. time og i høyaktivitet i ca. 2 minutter. Denne undersøkelsen viste også at guttene var signifikant mer aktiv i moderat til høyt aktivitetsnivå enn jentene. Det var ikke forskjeller mellom alderstrinn i aktivitetsnivå, men det var store variasjoner mellom barnehagene (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

Helsedirektoratets anbefalinger angående barn er at de skal være 60 minutter i moderat til høy aktivitet i løpet av en dag. Mye kan tyde på gjennom dette studiet at aktivitetsnivået i barnehagene er for lavt. Studiene til Cardon og Bourdeaudhuij (2008) dokumenterer også dette. De har påvist at barnehagebarn (4-5år) er inaktive eller lavaktive 85% av dagen, og i moderat til høy aktivitet i bare 34 minutter, altså 5 % i løpet av en dag. Derfor konkluderes det også her med at nivået på fysisk aktivitet hos barnehagebarn er lavt. Det er ikke gjort noen slike undersøkelser eller studier i Norge, men det er sannsynlig at tendensene er de samme (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

### **2.3 Personalets rolle i uteområdet**

Barnehagens pedagogiske ledere har ansvar for planlegging og organisering av det pedagogiske innholdet. I forhold til uteområdet må de sørge for at det er et godt sted å være og for at det blir et inspirerende sted for lek og læring, og et oppmuntrende sted for fysisk aktivitet (Thorbergesen, 2012). Storli (2010) nevner at rollen til personalet i utetida oppleves som uavklart for mange, men i prinsippet skal det ikke være noen forskjell på det å være pedagog inne og ute. Det kan være mange ulike årsaker til dette. Blant annet er det ofte slik at ansvarsfordelingen ute ikke er nedfelt i planer. Det er kanskje lurt at utetida også planlegges slik at uterommet skal kunne fungere optimalt ut i fra det pedagogiske arbeidet og slik at personalet blir mer sikret til å nå barnehagens virksomhetsmål. Storli (2010) nevner også viktigheten med det at vi voksne er rollemodeller for barna. Er det skiaktivitet bør også noen av de voksne gå på ski slik at vi er engasjert sammen med barna og viser engasjement rundt det de holder på med.

Her mener jeg personalet også er motivatorer. Motivasjon er viktig først og fremst fordi den av ulike årsaker ser ut til å styre mye av det vi mennesker foretar oss. Har vi

kunnskaper om hva motivasjon er og hva som virker motiverende, kan vi bruke dette pedagogisk ved blant annet å få til et godt grunnlag for å påvirke andre til ønskelig adferd, til å oppmuntre og oppfordre. Dette kan i stor grad benyttes i barnehagen sammen med barn. Motivasjon er i seg selv en drivkraft. Motivasjon er knyttet til menneskets følelser. Motivasjon er også viktig når vi befinner oss i situasjoner der vi har behov for å motivere oss selv eller andre til aktivt engasjement og meningsfylt innsats (Lillemyr, 2007).

Men hva er den beste balansegangen mellom å la barna leke i fred og involvering? Noen har en oppfatning av at voksenrollen i barnehagen går ut på holde seg unna barns lek, være nærmest usynlige og la barna leke fritt. Dette kan ofte være en god løsning for de barna som har gode utviklede sosiale ferdigheter og som leker seg fint. Men enkelte barn trenger støtte for å lære seg å leke sammen med andre barn. I Vygotskijs teori er begrepet "Et støttende stillas" brukt. I denne sammenhengen går det ut på at en annen person kan lære barnet hva lek er, og hvordan de sosiale spillereglene fungerer. Denne støtten kan barnet ha i en periode til det mestrer å delta i leken på egen hånd. En annen grunn for at den voksnes deltakelse kan være bra er fordi det kan være med å påvirke leken.

Voksendeltakelse kan blant annet øke aktivitetsnivået og barna kan få tilskudd av ideer som kan brukes til å utvikle leken videre. Hensikten med voksendeltakelse er blant annet å invitere alle med på aktivitet slik at alle kan føle at de mestrer og opplever glede gjennom et fellesskap. Vi er rollemodeller for barna, og våre holdninger påvirker dem (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

Det er også forskjell på hvor mye hver enkelt barn trenger av voksenkontakt. Det at barna føler seg trygg er en forutsetning for at de skal gi seg hen i leken. Røthle (Haugen, Løkken og Røthle, 2005, her i Storli, 2010) mener at hvis personalet er fysisk til stede og psykisk tilgjengelige, så virker det positivt på lekelysten til barna. De yngste og usikre barna velger å oppholde seg der de føler at de har den nødvendige tryggheten i form av visuell kontakt med personalet. Her blir det derfor viktig at personalet sprer seg rundt om i uteområdet. Buaas (2009) påpeker at i all skapende virksomhet er det viktig å vite hvilken betydning det sosiale samspillet har. Både voksne og barn påvirker hverandre. Barn kan bidra med verdifulle innspill, ideer og påfunn, og da er det de voksne som har ansvaret for å tilrettelegge slik at innspillene kan tas alvorlig. Dette handler om barns



medvirkning. Det å være leken, ha humor og evne til å være tilstede i øyeblikket er viktige sider hos en støttespiller i barns skapende prosesser.

#### **2.4 Barnehagens og førskolelærerens ansvar og muligheter**

Førskolelærere bør ha forståelse for og innsikt i hvorfor uteområdet er en viktig læringsarena for bevegelsesutvikling for barn. Det finnes mange muligheter, utfordringen blir å ta dem i bruk på en pedagogisk riktig måte. Fjørtoft (2010) skriver om hvordan dette kan gjøres.

- ”gjøre deg kjent med mulighetene for utelek i barnehagens uteområder
- reflektere over hva de ulike landskapselementene kan tilby av aktiviteter
- vurdere hvilke læringseffekter landskapet kan gi barn med tanke på bevegelsesutvikling
- lage en plan for bruk av utelandskapet til bevegelseslek
- bruke landskapets muligheter til ulike årstider
- variere bruken av landskapet og utnytte mulighetene som er der
- bruke landskapet til å åpne og problemløsende oppgaver
- la barna få utforske landskapet ut fra egne forutsetninger
- reflektere over hvorfor uteområdene er viktige for motorisk læring og utvikling
- reflektere over hvordan barnehagens uteområder bør tilrettelegges og brukes for å stimulere barns motoriske utvikling” (Fjørtoft, 2010 s. 183).

For at uteområdet hele tiden skal kunne utvikle seg og bli brukt best mulig må en se nye pedagogiske muligheter. Da er det også en del spørsmål en kan stille seg i forhold til å kartlegge uteområdet. Hvilke motoriske utfordringer kan barna få her? På hvilke måter inviteres det til lek og skapende virksomhet? Hvilke muligheter har barna til bygg – og konstruksjonslek? Hvilke estetiske opplevelser kan de få her? Hva kan vi både på lang og kort sikt gjøre for å få uteområdet mer interessant? Når dette er kartlagt kan man begynne med å iverksette endringer (Thorbergsen, 2012).

Bjørgen (2010) nevner også noen prinsipper som det er greit at førskolelærere tar med seg i planlegging, gjennomføring og evaluering i forhold til fysisk aktivitet. Prinsippene går ut på å skape bevissthet rundt tilretteleggingen. Arne Malten (1978) utviklet sju

prinsipper. Motivasjon, aktivitet, konkretisering, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering er disse prinsippene.

For å øke den fysiske formen og aktivitetsnivået til barna vil det være viktig å avdekke hvilke faktorer som har betydning for dette. Noe som danner grunnlaget for deltakelse i fysisk aktivitet er utviklingen av fundamentale bevegelser og evner til å mestre forskjellige motoriske ferdigheter. Dermed vil motorisk kompetanse være en faktor for fysisk aktivitet. Barn som har høy motorisk kompetanse får oppleve mestring gjennom fysiske aktiviteter, mens barn som har lav motorisk kompetanse vil helst unngå slike aktiviteter på grunn av at de har motoriske vansker. Opplevelsen av det å mislykkes ofte og få negative tilbakemeldinger fra andre vil påvirke barns motivasjon til å delta i fysiske aktiviteter, også den senere deltakelsen. Fortsetter dette kan det skapes en kontinuerlig negativ sirkel mellom lav motorisk kompetanse og mindre fysisk aktivitet. Dette fører igjen til dårligere fysisk form og mindre øving og dårlig utvikling på motoriske ferdigheter. Her blir voksenrollen viktig (Jørgensen, 2010).

## **2.5 Å fremme fysisk aktivitet**

Blant annet er formålet med fysisk aktivitet for barn å utvikle deres grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helsen og livskvalitet. Når en skal arbeide med å fremme fysisk aktivitet er det viktig å tenke på at barna skal få en enkel innføring i varierte aktiviteter i natur, i gymsal, i svømmehall og i barnehagens inne – og uterom. Den fysiske aktiviteten bør og skal foregå på barnas premisser, og da er det noen enkel prinsipper som ligger til grunn for dette. For det første ønsker vi voksne et høyt aktivitetsnivå blant barna. Vi vil at barna skal myldre, svette og få opp pulsen. Skal den fysiske aktiviteten være på barnas premisser må vi gi tid til mye lek. Gjennom leken får de prøve, eksperimentere og oppdage nye bevegelser. Det er i lek at barna får være barn. I utgangspunktet trenger ikke barn motivasjon fra de voksne for at de skal aktivisere seg. Det er også viktig å tenke på barns opplevelse av mestring. Barn må få vise at de kan noe. De voksne har her ansvar for å tilrettelegge og tilpasse aktivitetene etter alder og utvikling. En forutsetning for mestring er å skape tillit i gruppa. For å få til det er det viktig å lære alle barna å kjenne. Barn ønsker å bli sett, de elsker det, dermed må de voksne fordele oppmerksomheten og gi ros og oppmuntring til alle. Barn har faktisk behov for å få forsterket mestringsopplevelsen sin (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

Bjørngen (2010) nevner også leken som en sentral metode for å fremme bevegelse og fysisk aktivitet. Leken skal også i følge RP11 være sentral i alle ledd fordi den har en egenverdi. Dermed blir det viktig at personalet ser lekens egenverdi og bruker den aktivt i barnehagen. Lek er ofte indre motivert, den settes i gang av seg selv og barnet er fullt og helt tilstede i den. Dette kan personalet benytte seg av og bruke under tilretteleggingen av fysisk aktivitet. Dette er også faktorer som kan føre til større engasjement, glede og motivasjon for aktiviteten, som igjen kan føre til et større aktivitetsnivå og flere barn vil kanskje være med. Her blir personalets rolle å støtte, inspirere og oppmuntre barna i deres lek (Bjørngen, 2010).

## **2.6 Tilrettelegging for fysisk aktivitet og utfordringer i uteområdet**

En av barnehagens hovedoppgaver er å tilrettelegge for at barn får muligheten til å være i fysisk aktivitet og i allsidig bevegelse. Det er en naturlig del av barnets utvikling å bevege seg. Da sier det seg selv at barnet må få muligheten til å utfolde seg i fysisk lek i varierte omgivelser, både i barnehagen, i hjemmet og nærmiljøet. Allsidige og varierte bevegelseserfaringer gir barna naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet som legger grunnlaget for å mestre aktiviteter i ulike miljøer, og det er dette som fører til god motorisk utvikling (Wilhelmsen og Holthe, 2010).

Jørgensen (2010) sier også at det er et mål og krav til førskolelærerne som sier at de skal tilrettelegge for fysisk aktivitet og utvikling i et allsidig bevegelsesmiljø for alle barn. Om dette målet blir nådd avhenger av hva personalet gjør og hvordan de tilrettelegger for barna. En viktig ramme for fysisk aktivitet er nok plass. Noe annet som er å tenke på i uteområdet er hva som tilbys. Innbyr lekeapparatene til å sitte på eller for fysisk lek? Hvilke restriksjoner og hvilke aktiviteter er det som tillates på de forskjellige apparatene? Alt dette går på hvordan personalet tilrettelegger.

Grindberg og Jagtøien (2000) mener at tilretteleggingen av fysiske aktiviteter bør foregå ut i fra de forutsetningene det enkelte barnet har. Det er barnet som står i sentrum, og ved at vi gir barna muligheten til å bevege seg ut i fra deres behov fører til at de får utvikle seg i sitt eget tempo, og de får utviklet sitt eget potensial. ”Utgangspunktet for alle som har ansvar for arbeid med barn og fysisk aktivitet må være å legge til rette for og

inspirere til aktiviteter som naturlig vil gjøre barn sterke og smidige” (Grindberg og Jagtøien, 2000 s. 32)

RP11 fremhever betydningen av det fysiske miljøet i barnehagen. ”Utforming av det fysiske miljøet ute og inne gir viktige rammebetingelser for barns trivsel, opplevelser og læring” (Kunnskapsdepartementet, 2011 s. 22). De fysiske rammene som barnehagen tilbyr, vil enten forsterke eller hindre bevegelsesmuligheter (Jørgensen, 2010). Når man snakker om å tilrettelegge blant annet utemiljøet er det en del momenter som er med på å skape det aktuelle miljøet. Dagfinn Ås (1977, her i Grindberg og Jagtøien, 2000) har laget en miljømodell som kan brukes når en skal beskrive et lekemiljø. Denne modellen inneholder omgivelsene, menneskene og reglene. Omgivelsene vil si uteområder med underlag, beliggenhet og utstyr. Menneskene handler om hvordan de fungerer i forhold til ulike aktiviteter. Når det er snakk om regler menes det hvilke regler som dominerer og hvordan de håndheves, her blir også den avsatte tiden til uteleken en faktor. Dette er med på å skape en del rammer. Thorbergsen (2012) nevner viktigheten av at uteområdet skal utfordre kroppen til aktiv utfoldelse i lek og til skapende virksomhet. Variasjon i lekemateriale kan inspirere til ulike aktiviteter.

Det er blitt forsket på og vist at uteområdet er det fysiske miljøet som gir mest fysisk aktivitet. Det er noen punkter som kan være retningsgivende når en skal tilrettelegge for et godt utemiljø. Ingunn Fjørtoft nevner noen i boka ”Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen” (2010). Store arealer, nok tid til utelek, mange lekeplassaktiviteter, lekeapparater av naturlig materiale som tre, stein, løse materialer som sand, vann, snø, planker, pinner osv., grønnstruktur som busker og trær til å klatre i og plener som kan brukes til lek og fysisk aktivitet er noen av disse punktene. Barna blir stimulert til aktivitet og motorisk læring om uteområdet er riktig tilrettelagt. Affordances og elementer i landskapet er det som inviterer til fysisk aktivitet. Begrepet affordances beskriver de funksjonene et element i miljøet har å tilby individet. Bevegelser fører til oppdagelse av nye affordances og nye affordances åpner for nye bevegelser. Et lekeområdet skal inspirere til lek, nysgjerrighet og til å gjøre egne erfaringer, da blir det viktig at dette området inneholder mange potensielle handlingsmuligheter, altså affordances. Storli (2010) nevner også at det i alle barnehager skal være store nok arealer og utstyr nok til lek og varierte aktiviteter som fremmer bevegelsesglede og som gir

barna gode erfaringer med varierte og allsidige bevegelser og utfordringer. Det fysiske miljøet skal være preget slik at alle barn kan få gode muligheter til dette.

Thorbergesen (2012) sier og noe om viktigheten av det fysiske miljøet ute. Hun sier blant annet at den viktigste funksjonen som uteområdet har er at den gir muligheter til å bruke kroppen. Uteområdet til barnehagen må møte barnas naturlige driv til å ville utforske alle muligheter kroppen har. Her finnes det utallige muligheter og enkle tiltak som er med på å fremme dette. Blant annet finnes det mange installasjoner og det naturen gir oss som kan stimulerer og inspirerer til klatring og balansering. En rik installasjon kan gi varierte erfaringer med å klatre, entre, henge, balansere, holde fast, gli ned, dra seg opp osv. Barn er fantasifulle av natur så de vil sikkert finne mange andre måter å bruke en installasjon på også enn det som vanligvis er tenkt. Barn er tidlig opptatt av å balansere, de bruker det som er tilgjengelig, om det er fortauskanter, stokker, steiner, stubber osv. Ofte i uteområdet velger barna å aktivisere seg selv med å balansere, det ser derfor ut som at dette er meningsfullt for de (Thorbergesen, 2012).

For å utnytte naturen best mulig kan man og se på skråninger, trapper, sklier og naturterrenget som naturen gir oss for å tilrettelegge for fysisk lek og utfordring. Trapper kan for eksempel bygges av dekk, tre, steiner osv. Ved å lage ulike trapper får man styrket balanseferdighetene enda mer. Å gå i trapper innebærer en mer avansert koordinering av beina enn å gå på flatt underlag. Skråninger om vinteren og sommeren kan blant annet brukes til aking, bygging av isbaner, flaskebakker, klatring og vannbaner. Man kan lage installasjoner som kan monteres mellom trær som allerede eksisterer. Bruker man trær, stokker og tau kan man enkelt utforme ulike klatre – og balansearenaer. Har barna muligheten til å oppholde seg i spennende, utfordrende og interessante installasjoner fører det til aktive barn som samtidig øker de motoriske ferdighetene og kroppskontrollen sin (Thorbergesen, 2012).

Veier og kjøretøy kan tilrettelegges enkelt for at det skal kunne inspirere og gi mulighet til fysisk lek. Skal barna kunne bruke vogner, tråbiler, sykler og lignende ute er underlaget viktig. Hjulene må kunne gå rundt uten for stor motstand. I barns rollelek bruker de ofte kjøretøy. Dette gir samtidig motoriske utfordringer, styrke, utholdenhet og erfaringer med å styre. Dette krever en viss koordinering av beina slik at pedalene trækkes rundt. En sparkesykkel vil samtidig kreve balanse. Noen tiltak eller

tilrettelegging som kan gjøres i forhold til dette er å bygge sykkelramper, både med rette og skrånende traseer. Her blir utfordringen å kunne svinge og ikke havne utenfor kanten. Disse rampene kan også invitere til løping, hopping og klatring (Thorbergesen, 2012).

### **3.0 Metode**

Vilhelm Aubert definerer metode slik "En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder" (Dalland, 2012, s.111). Metoden skal hjelpe oss til å samle inn data, altså den informasjonen vi trenger. Valg av en metode bestemmes ut i fra hvilke data og hvilke spørsmål vi vil få belyst. Kvantitativ og kvalitativ metode er de to hovedgruppene av metoder. De kvantitative metodene gir data i form av målbare enheter, mens de kvalitative metodene fanger opp meninger og opplevelser som ikke lar seg måle eller tallfeste (Dalland, 2012). Jeg har i min bacheloroppgave valgt å bruke en kvalitativ metode for å få svar på problemstillinga. Jeg ville fange opp holdninger, meninger og opplevelser, dermed ble denne metoden valgt.

### **3.1 Kvalitativ metode**

Ordet kvalitativ er av latinsk opprinnelse og betyr art, beskaffenhet eller verdi. Gjennom kvalitative undersøkelser vil forskeren prøve å se helheten og forskjellige sammenhenger. Målet med en kvalitativ undersøkelse er ikke å forklare, men å forstå. Løkken og Søbstad (2013) sier at kvalitativ forskning ofte er induktiv. Da trekker man slutninger fra det enkelte/spesielle til det allmenne. De dataene som har blitt innsamlet styrer i høy grad konklusjoner og teoridannelser (Løkken og Søbstad, 2013).

Kvalitative forskningsopplegg studeres ofte i sine "vanlige" omgivelser. Det er ikke lagt til rette for spesielle prøvesituasjoner eller arrangementer. Gjennom dette kan ikke forskeren styre atferden til det eller dem det skal forskes på. I stedet stiller man seg åpen i samspillet med det som en vil vite mer om. Målet er altså å forstå motiver og hensikter, og å få dybdeinnsikt i menneskelig atferd (Løkken og Søbstad, 2013).

### **3.2 Metodetriangulering**

Når man bruker mer enn en metode kalles det for metodetriangulering. En definisjon på metodetriangulering er multimetodetilnærming. Bruk av dette er for å øke nøyaktigheten og kunnskapen om fenomenet vi er interessert i (Løkken og Søbstad, 2013). Jeg vil i min

oppgave bruke både observasjon og intervju for å samle inn data. Intervju og observasjon henger nemlig nært sammen som metode og kan utfylle hverandre (Dalland, 2012). Jeg mener denne metoden passer til arbeidet mitt ettersom jeg vil observere voksenrollens betydning og finne ut om hvordan personalet kan tilrettelegge for allsidige bevegelser og utfordringer i uteområdet.

### 3.3 Intervju

Et intervju kjennetegnes ved at en person (intervjueren) stiller spørsmål til en annen person (intervjupersonen) som da svarer på spørsmålene. "Et intervju er bokstavelig talt er *inter view*, en utveksling av synspunkter og erfaringer som utvikler ny kunnskap" (Løkken og Søbstad, 2013 s. 104). Jeg valgte et halvstrukturert kvalitativt intervju som ble gjennomført ved hjelp av en intervjuguide. Intervjuguiden ble sendt ut på forhånd for at intervjupersonene skulle få forberede seg og tenkt gjennom svarene sine slik at jeg kanskje da kunne få enda mer utfyllende svar. Intervjuguiden hadde åpne spørsmål der intervjupersonene kunne svare fritt. Dalland (2012) nevner at intervjuguiden ikke bør følges slavisk, men at det er viktig med en løs samtale der intervjuguiden bare blir brukt som en ramme for å komme inn på de ulike temaene. Dette ville jeg prøve å få til.

#### 3.31 Utvalg

Jeg gjorde et strategisk valg da jeg bestemte meg for hvilke intervjupersoner jeg ville intervju. Jeg valgte å intervju 3 pedagogiske ledere fordi jeg mener disse skal ha bestemte kunnskaper og erfaringer som ville gi meg relevante svar på problemstillingen. Et kvalitativt intervju skal gå i dybden, der hvert intervju vil gi mye stoff, derfor valgte jeg bare tre intervjupersoner. Jeg ville intervju tre stykker for å få flere meninger og erfaringer som jeg kunne basere oppgaven på. Gjennom dette føler jeg at studiet blir mer troverdig enn om jeg bare hadde intervjuet en. Jeg brukte også båndopptaker under alle intervjuene. Jeg slapp da å sitte å skrive ned alt det som ble sagt, og heller fokuserte på å ha god kontakt med intervjupersonene underveis. En båndopptaker tar vare på alt som blir sagt og fanger opp både språk og stemmeleiet som jeg i ettertid kan få stor bruk for.

Et kvalitativt forskningsintervju har som formål å få tak i nyanserte beskrivelser av den situasjonen som intervjupersonen befinner seg i (Løkken og Søbstad, 2013). Jeg valgte praksisbarnehagen fra 3. klasse som består av tre hus for å gjennomføre innsamlingen av data. To av husene er naboer, mens det siste huset ligger et lite stykke unna. Disse husene

har en felles styrer. Barnehagen var en ordinær kommunal barnehage. Jeg intervjuet en person fra ett av husene og to personer i fra et annet hus. Dette for at jeg var godt orientert om intervjupersonene og uteområdene jeg skulle observere i. Dalland (2012) nevner nemlig viktigheten av å være godt forberedt til intervjuene ved blant annet å være orientert om intervjupersonene. Gjennom dette ønsket jeg å få til en løsere samtale, men ved hjelp av en intervjuguide som ramme for å være sikker på at jeg fikk svar på det jeg trengte til problemstillinga mi. De tre intervjupersonene jeg intervjuet var alle damer med lang erfaring innen barnehagen. Alle var pedagogiske ledere, og var utdannet førskolelærere fra Dronning Mauds Minne. Intervjuperson 1 har jobbet i barnehage i 31 år og hadde tatt videreutdanning i utefag. Intervjuperson 2 har jobbet i barnehage i 10 år, mens intervjuperson 3 har jobbet i barnehage i 14 år. For å få en bedre oversikt over hvilke personer som sier hva i resultat/funn og drøftingsdelen har jeg valgt å bruke fiktive navn på intervjupersonene.

Intervjuperson 1: Bente, intervjuperson 2: Anette og intervjuperson 3: Siri

### **3.4 Observasjon**

Ordet observasjon stammer fra Latin og kan oversettes med iakttakelse eller undersøkelse. Observere vil da si å iakttå, legge merke til, undersøke noe eller holde utkikk med noe. Denne metoden krever at vi er skjerpet fordi det er sansene som skal få tak i det som skjer rundt en. Det å observere er krevende og man kan ikke observere alt på samme tid. En må heller fokusere og rette søkelyset mot bestemte fenomener en vil undersøke og få mer kunnskap om. Observasjon kan gi grunnlag for refleksjon og videre bearbeiding (Løkken og Søbstad, 2013). Gjennom observasjon i mitt studie ville jeg se på hvilken betydning personalet hadde i forhold til fysisk aktivitet i uteområdet. I stedet for bare å intervju de ansatte om hva de har erfart og mente omkring dette, ville jeg heller selv få et helhetsinntrykk ved å både observere og intervju. Og jeg ser dette som meget relevant i forhold til problemstillinga og studiets troverdighet.

Det er flere faktorer som det er greit å være bevisste på når en skal observere relevante situasjoner i forhold til problemstillinga. Blant annet må vi ha evne til å rette oppmerksomheten mot det vi vil finne ute, klare å notere og lagre det vi observerer og ha en kunnskap på forhånd om det som er aktuelt. Det finnes flere forskjellige observasjonsformer (Dalland, 2012). Jeg hadde på forhånd bestemt meg for hva jeg ville se etter, men samtidig ville jeg ha en helhetlig observasjon av betydningen av



voksenrollen i uteområdet. Jeg ville se på relasjonene og samspillet mellom personalet og barna, men jeg hadde på forhånd snevret det inn til bare å gjelde i forhold til fysisk aktivitet.

Skal vi utføre observasjoner må vi gjennom tre faser der vi først gjennomfører selve observasjonen, deretter skrive ned observasjonen så detaljert slik at det blir relevant og til slutt tolke observasjonen. Denne gjennomføringen som Dalland (2012) har beskrevet, brukte jeg i mitt studie. Jeg mener observasjonene mine ble veldig relevante for meg i forhold til problemstillinga. Det kan oppstå ulike feilkilder ved det å observere, men verdien i mine observasjoner ser jeg av stor relevans. I tillegg har jeg også intervjuet slik at observasjonene og intervjuene kan utfylle hverandre. Generelt er observasjon, sammen med andre metoder, uunnværlig om man skal skaffe seg et grunnlag for refleksjoner over det pedagogiske arbeidet og for å definere barnehagekvalitet (Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, 2005, s. 50, her i Dalland, 2012).

### **3.5 Innsamling av data/fremgangsmåte**

Det første jeg gjorde for å finne en barnehage som jeg kunne bruke i oppgaven min, var å kontakte styrer. Jeg ville først høre om jeg kunne få bruke deres barnehage til å observere utetiden. Jeg besøkte den aktuelle barnehagen og styrer var veldig positiv til at jeg kunne bruke barnehagen deres. Dermed gikk jeg å spurte tre pedagogiske ledere om de ville være informanter i bacheloroppgaven min. Det ville de og de fikk da samtidig utlevert intervjuguiden, og vi avtalte tid og sted for intervjuet. Alle intervjuene ble gjennomført på lukkede rom der vi fikk sitte uforstyrret. Alle intervjuene ga meg materiale som jeg synes var relevant til oppgaven min. Jeg mener derfor jeg fikk til gode intervjuer der problemstillingen min ble belyst. Dalland (2012) sier at den beste måten for å sikre fokus på temaene i intervjuguiden på, er å lytte seg til hva som bør bli det neste spørsmålet. Jeg følte jeg fikk til dette gjennom å stille oppfølgingsspørsmål. Gjennom dette ble også hvert intervju forskjellig og hvert intervju fikk sitt eget særpreg. Jeg fikk veiledning på intervjuguiden slik at spørsmålene ble gode og relevante i forhold til problemstillinga. Etter intervjuene begynte jeg med bearbeidelsen av dataene. I denne fasen foretok jeg en datareduksjon (Larsen, 2010). Jeg plukket ut og skrev ned alt det som jeg mente var relevant.

Når det gjelder observasjonene mine hadde jeg i alt 5 observasjoner, alle på forskjellige dager. Hver observasjon varte i 1,5 timer. Jeg observerte uteområdene til de to husene jeg intervjuet i. To ganger der jeg intervjuet en person, og tre ganger der jeg intervjuet to stykker. Jeg hadde et fast skjema der jeg førte inn sted, tid, område, antall barn, antall voksne og egen posisjon. Jeg loggførte også stikkord over hva som ble gjort i uteområdet og skrev i ettertid ned enkeltepisoder. Jeg var ikke deltakende, men stod utenfor der jeg hadde god oversikt over store deler av området. Jeg hadde derfor en relativt passiv og nærmest distansert rolle. Samtidig var personalet godt informert om hva det var jeg skulle observere. Jeg fortalte ikke hva det var jeg ønsket å observere, men bare at jeg ville se på betydningen av voksenrollen ute. I forhold til observasjonene mine visste jeg hva jeg skulle se etter, derfor hadde jeg strukturerte observasjoner. Jeg valgte å ha flere observasjoner fordi jeg ville ha en pekepinn på om hvor vanlig det fenomenet jeg skulle observere var. Problemstillingen er også slik at det blir relevant å observere flere ganger for å få en mest mulig sikkerhet i forhold til troverdighet.

### **3.6 Metodekritikk**

I forhold til observasjon er det noen forhold som kan påvirke observasjonen og det kan igjen føre til feilkilder. Vi er blant annet avhengig av sansene våre når vi skal observere og derfor må vi være fullt og helt tilstede i situasjonen. Vi kan ikke være trøtte og uopplagte og vi må forberede oss mentalt og ikke bli distraheret av andre ting. Første – og sisteinntrykket kan også ha noe å si for resultatet. Sansene er ekstra skjerpet ved det første møtet og møtet blir vårt første inntrykk, men sisteinntrykket kan og farge over det negative om sisteinntrykket var positivt, eller omvendt. Har man derimot gode beskrivelser gjennom alle og hele observasjonen hindrer vi at sansene våre blir satt ut av spill (Dalland, 2012)

Sjarmøreffekten kan spille en rolle. Dette kan føre til at vi tolker handlinger mer positivt enn de er. Vi kan å føle antipati og tolke en handling ufortjent negativt. Her er det viktig at vi selv er bevisste og oppmerksomme på egne følelser. Personlige forhold er noe som automatisk vil virke inn ved observasjon. Alt fra oppvekst, utdanning, erfaring, fordommer, behov, motiver og førforståelse vil påvirke tolkninga av observasjonen. Bakgrunnen vår trenger heller ikke bare betraktes som kilde til feiltolkning, men det kan også være verdifullt ved at vi kan kjenne igjen forhold fra vår egen erfaring. Det kan oppstå forstyrrelser som hindrer oss i å se og høre det som skjer, eller ved at

observasjonssituasjonen blir berørt. Her er god planlegging og tilrettelegging fra observatøren viktig, det som skal observeres bør forløpe så vanlig som mulig (Dalland, 2012).

Forskningseffekten kan påvirke observasjonens gyldighet. Forskningseffekten går ut på at de som vet de blir observert kan opptre annerledes enn det de ville ha gjort. Personalet i de to barnehagene hvor jeg observerte visste de var i en forskningssituasjon. Siden jeg hadde seks uker med praksis der for en liten stund tilbake, kjente de meg nå som forsker. Under studiet visste de hvem jeg var som person og kjente meg godt. Dette tror jeg var med på å minke forskningseffekten. Jeg var såpass inne i gruppa under praksis så jeg visste godt hvilket miljø de hadde. Dermed kunne jeg lett observere unormal atferd.

I forhold til bruken av observasjon i mitt studie fungerte dette som metode. Men jeg ser i ettertid at jeg med fordel kunne ha observert i flere barnehager for å kunne få en større sikkerhet og mer troverdighet med tanke på resultat og funn. Dermed vil ikke de resultatene og funnene jeg fant i barnehagen jeg var i fortelle om dette gjelder i alle eller mange barnehager. Det kan være en indikasjon på hvordan det kanskje er, eller en tendens, eller man kan ha det som en tanke i bakhodet og være bevisst over det.

Et intervju i seg selv er en nyttig metode, men den krever et godt forarbeid og det er en tidkrevende metode. Feilkildene som kan oppstå i forhold til intervju er først og fremst knyttet til intervjuereffekten. Spørsmålene som intervjueren stiller kan tolkes feil av intervjupersonene, og svarene som intervjupersonene kommer med kan tolkes feil av intervjueren. Her er det viktig at intervjuguiden har de rette spørsmålene som gir grunnlag for relevante svar til problemstillinga. Forholdet mellom intervjuer og intervjupersonene kan også virke inn på kvaliteten på selve intervjuet eller samtalen. Jeg hadde som sagt veiledning på intervjuguiden så jeg følte meg trygg på at den var god. Samtidig kjente jeg intervjupersonene noe som førte til at vi fikk fine samtaler der jeg synes problemstillingen ble belyst.

#### **4.0 Resultat/funn**

Målet med intervjuene og observasjonene var å finne ut mer om tilrettelegging av fysisk aktivitet/lek i barnehagen. Det ble derfor foretatt intervju av 3 pedagogiske ledere og flere observasjoner. Jeg ville i tillegg se om deres oppfattelse og mine observasjoner

stemte overens og om de pedagogiske lederne har en lik eller ulik oppfattelse.

Resultatene presenteres først ved å presentere funn fra observasjonene, deretter funn fra intervjuene. Jeg har delt det opp i fire temaer eller punkter. Disse er observasjonene i uteområdet, personalets forståelse av fysisk aktivitet, tilrettelegging av bevegelseslek og voksenrollen.

#### **4.1 Observasjonene i uteområdet**

##### Dag1

21 barn og 2-3 voksne

En gjeng sitter i sandkassa sammen med en voksen og holder på med bøtter, spader og kjøretøy. 2 barn klatrer i et tre og 5 barn leker med dekk og har bøtter og spade der de holder på med kliss-klass. 3 barn sitter i grusen sammen med en voksen med hver sin pinne og skriver forskjellige bokstaver. To barn sykler rundt og rundt på sykkelveien i asfalt som har forskjellige utfordringer i form av svinger og bakker. En gutt går frem og tilbake rundt meg og synger. Noen barn går og tusler litt rundt om. En jente balanserer på en kant i det hun går forbi. Den tredje voksne som er ute av og til går rundt og observerer.

##### Dag2

8 barn og 2 voksne

3 barn lekeslås i noen sekunder før de legger seg på bakken. Dette gjentar seg noen ganger før de går over i annen lek. En gutt sitter i en grop og er noe sur fordi han ikke får det som han vil. 1 barn er med en voksen og reparerer en grind som tilhører grisebingen. 2 barn sitter foran et kumløkk med hver sin pinne med trå og der fisker de. 2 barn begynner å huske. 1 barn går til dukkehuset og tiltrekker flere barn. Flere barn går rundt å tusler. 1 voksen og flere barn går til sandkassa og bygger veier.

##### Dag3

12 barn og 3 voksne

3 barn har traktor og sykler som de sitter på og skyver litt rundt. Et barn ligger på bakken og en voksen spør om hun vil være med å balansere, det vil hun og de balanserer en runde rundt kanten på disse før den voksne går å gjør noe annet. 2 småbarn sitter i hver sin disse og får hjelp av en voksen. Ei jente sitter ved kumløkket og fisker med pinne og trå. 3 barn går til stordissene og tar på fart selv. En voksen og flere barn sitter i sandkassa. To barn sitter i dukkehuset. 4 barn leker politi og tyv i noen sekunder før de

blir uenige og finner på noe annet. En voksen tar initiativ til gjemsel og flere barn vil være med helt til den voksne finner på noe annet.

#### Dag4

8 barn og 1 voksen

3 barn oppholder seg i klatrestativet sammen med en voksen som oppmuntrer og klatrer med. Et barn sitter på slengdissa som er festet til et tre. To barn står foran meg og vil vise meg triks (hopp og sprett). 3 barn går til lekeskuret og leker tiger med melkekasser som bur. En voksen henter en bok og flere barn kommer for å høre. To barn sitter på hver sin sykkel og speider. Enkelte barn går og tusler.

#### Dag5

14 barn og 2 voksne, kommer en voksen til etter hvert

4 barn leker Ninja, de springer med buff rundt munnen og spader til å krige med i noen sekunder før det blir uenigheter og de går å tusler litt hver for seg. To barn skyver på traktorer og prøver å feste tilhengerne. Noen barn klatrer til topps i klatrestativet og ligger der og speider utover. To voksne sitter i hver sin sandkasse med flere barn rundt seg der det er småbarn i den ene og storbarn i den andre. De små får bøtter og spader, mens de store graver veier og kjører med kjøretøy. Flere barn sitter i søledammer med bøtter og spader. 1 barn klatrer i et tre. Noen barn står ved gjerdet og ser på bygging, noen ligger på bakken. Flere barn går litt rundt i uteområdet og tusler.

### **4.2 Personalets forståelse av fysisk aktivitet**

Intervjupersonene forbinder fysisk aktivitet med alt av bevegelse. Bente sa det slik: "Alt som har med bevegelse av kroppen å gjør, alt som er av røvelse, alt av bevegelse", Anette sa det slik: "Da tenke æ grovmotorisk bruk av kroppen" og Siri sa det slik: "Da tenke æ bevegelse æ da, at det har med deler eller hele kroppen. Røre seg, kanskje litt utover finmotorisk, at det er mer sånn kropp". Alle intervjupersonene sier de er mye ute og at uteleken som regel består av frilek på spørsmål om hvordan barnehagen forholder seg til fysisk aktivitet. Avdelingene har faste turdager og en fortalte at de også hadde en fast utedag. Alle mente at fysisk aktivitet er viktig. Bente fortalte at om hun spør personalgruppen sin om hva de synes om fysisk aktivitet ville hun ha fått svar fra alle at de synes det er viktig, men derifra og til hvem som faktisk vil gjøre noe med det, ville hun få et færre antall mente hun. Siri sa at temaet ikke har vært diskutert det siste, men at

aktivitetsnivået og dens voksnes deltakelse er styrt etter hvor mange voksne som er tilgjengelig. De kan begrense arealet barna kan bruke, men hun nevner viktigheten med at barna skal få muligheten til å utvikle seg også. Alle mener organiseringen av utetiden påvirker kvaliteten av den. Personalkabalen skal gå opp i forhold til både pauser og møter og ofte er voksentettheten mindre ute enn inne. De sier at på sommeren er det mye enklere enn på vinteren, på sommeren kunne barna gå mye mer ut og inn som de ville så langt det lot seg gjøre.

### **4.3 Tilrettelegging av fysisk aktivitet**

Turdag er noe som er prioritert på alle avdelingene. Der mener de pedagogiske lederne at barna får det lille ekstra i forhold til blant annet klatring, terreng, gjemmeplasser og utfordringer. I skogen nevner alle at det er så mange oppdagelsesmuligheter og et terreng der det tilbys noe til alle barn. Ellers sier Bente at ute i barnehagen har hun tilrettelagt med forskjellig tau, de får lov til å klatre, rutsje og hun synes de er flinke til å tilrettelegge for enkeltbarn hvis de for eksempel ser at et barn ikke klarer å sykle. Da skaffer de en sykkel som det barnet kan mestre. Det er lite som skal til, men vi må legge til rette ut i fra hva barna synes er artig påpeker hun. Det finnes mange muligheter bare de blir brukt, poenget var de selv, hva turte de og hva var det de gjorde. For å få det variert var de mye utenfor barnehagens uteområdet. Hun mener barna utfordres ute når barna får ulike erfaringer, når de er ute i all slags vær og føre, og når de får prøve seg på ulike utfordringer. Hun sier videre at da må personalet oppmuntre dem til å prøve å strekke grensene. De må selv være trygge voksne, barna skulle kjenne at de var der, og de skulle vise og være med selv også.

Anette sier at de legger til rette så mye om mulig med blant annet regelleker, snekring, saging, bygging, sandkasselek, lek med såpebobler, ball-leker og tegning. De tilrettelegger ut i fra det barna liker å holde på med. Hun nevner også at de passer på at alle får brukt kroppen sin, fordi det var det som var hensikten med å være ute. Det å få utfolde seg. Ute sier hun at barna utfordres i ulendt terreng. De har klatretau og slengdisser som barna kan benytte seg av. I tillegg lager de av og til hinderløype. Siri mener uteplassen er stor og at den kan være allsidig og innby til forskjellig type aktivitet. Hun sier at utetida ikke er så mye organisert, men at det går på frilek.

Bente og Siri presiserer at det er viktig å tenke på at fysisk aktivitet skal være preget av noe som er artig. Målet til Bente var at barna skulle finne ut av at det er moro å være ute. Hun tenkte ikke bevisst på læring, men må moroa. Sikkerheten kommer også veldig høyt i følge Bente. Det skulle være utfordrende og barna skulle vokse på det, men det skulle også være innenfor sikkerheten. Anette mente at det viktigste var å tilrettelegge slik at det passet til alderen og så alle kunne være med. Dette fikk de større mulighet til når de var to voksne og samtidig delte inn gruppa, noe som de gjorde av og til. Hun nevner også mestring, tilrettelegge noe som barna klarer. Det viktigste å tenke på under tilretteleggingen i følge Siri var at det skulle være utfordrende, variert og vise allsidighet. Hun påpekte voksendeltakelsen, utfordre dem, ikke gjøre ting for dem og hun nevner også mestring. Alle nevner reglene omkring klatring først på spørsmål om hva som tillates og ikke. De mener at klatring er for barn som klarer det selv. Alle sier de ikke hjelper barna opp i et tre. Får man til å klatre opp, har de også en større forutsetning for å komme ned også sier de. Ellers er aking og sykling lov der det er nok plass og der de ikke kan treffe en vegg eller lignende når de har stor fart. Her er det sikkerheten som stopper. Løsmateriale og slikt kunne barna ta med seg fritt over alt. Bente påpeker at barna skal få utfordre seg selv så langt de klarer så lenge det ikke er farlig. Det handlet om å ikke begrense mer en nødvendig.

Når det gjelder hvordan utstyr og leketøy innbyr til allsidige bevegelser og utfordringer ute svarte Bente at de hadde et fattig uteområdet, noe som førte til at de la mye vekt på rekvisittene barna kunne bruke. De hadde for eksempel haugevis med dekk som ble brukt til å trille, sitte inni mens noen andre trillet, sirkusaktiviteter, hyttebygging og til å trille om kapp. De prøvde å ta ut andre ting som såpebobler, fotballer, papirfly og saker for å kunne snekre. Hun syntes samtidig årstider, vær og klima hadde en betydning i forhold til hvilke aktiviteter som egnet seg. De var også ute mindre om det blåste og om det var kaldt. Anette fortalte at de hadde sykler, mye sandkasselek, traktorer, bøtter, spader, lastebiler og sånt. På vinteren hadde de som regel mye snø, da gikk de en del på ski ved den store åkeren de har. Det pleide også å være mye snøforming på vinteren. Hun syntes årstider hadde en betydning for hvilke lekeapparater de brukte, og på hvilken måte de ble brukt. Været hadde ingen betydning fordi de var ute uansett, men at tida på utetida varierte. Det kupert terrenget var noe som Siri trakk fram. De hadde noen barn med dårlig syn og da brukte de balanseaktiviteter for å utvikle dybdesynet. Som de andre nevner også hun at vær, klima og årstider har betydning. De har kjempebakken på åkeren

som de bruker aktivt på vinteren og da er de avhengig av et klima som gir dem snø. Hun sier at den bakken er veldig utholdenhetsprøvende og mestrende. Her må de tørre å ha litt kiling i magen, og de får ulike utfordringer på å styre. De får utviklet koordineringsferdighetene og de må vente på tur. Også ski kunne brukes der.

#### 4.4 Voksenrollen

Voksenrollen er noe som alle synes er viktig. Bente sa det slik at personalets holdninger om uteliv og fysisk aktivitet hadde mye å si for hva de fikk ut av utetiden og på hva de tilrettela. Hennes erfaring var at det var de selv som ofte var den største barrieren. Noen kunne uffe seg over været, andre sene med å komme ut, i motsetning til de som virkelig er drivere og engasjert. ”Det er mørkt ute kan noen voksne si vettu, men det syns jo ungan bare er artig”. Hun mener en god voksen er en som går aktivt inn for en god utetid for barna. En som kommer med nye ideer, støtter opp og føler opp initiativ. Personalet skal være der, fange opp konflikter, være oppmerksomme. Det kan se ut som barn har det fint, men det er ikke sikkert de har det bra påpeker hun. Det å være nok folk ute er også viktig. Det kan ofte være mindre voksne per barn i utetiden, og da sier man egentlig at det som skjer ute ikke er så viktig. Skal de kunne se hva som foregår og være aktivt med må de ha folk ute var noe av det hun nevnte. Anette la vekt på at en god voksen skulle være med barna, være kreativ, komme med nye ting og inspirere til videre lek. Siri mente at det er en som er engasjert, en som kan tilby og delta på aktiviteter, er i samspill og er der det er barn. Hun påpeker også at barn har godt av å holde på selv og være i frilek, men at de voksne da må ha oppsyn. En god utetid for barna mener alle er når de trives. Når de ikke vil inn igjen, at de har aktiviteter de vil holde på med, leker seg, får brukt kroppen og er fornøyd selv. Anette nevner i tillegg klær som en nødvendighet og en forutsetning for at barn skal få en god utetid.

Når det gjelder barnehagens fokus på personalets holdninger har de tre husene som tilhører hverandre et samarbeid på tvers. De har en utegruppe som jobber målrettet mot årsplanen og alt i forhold til hva uteliv kan være og hvorfor. Der hjelper de hverandre også med tips og ideer på hvordan ting kan gjøres på en god måte. Dette skulle sikre at uteliv ble en viktig del av barnehagehverdagen. Bente sier også at de jobber og snakker om det på huset. De gir tips og forteller til hverandre hva barna har gjort og hva de syns har vært artig, og hva det kan satses videre på. Hun sier videre at de har ulike interessefelt og at de prøver å legge til rette for det. Hun tror det er bra at de er ulike, det



gir variasjon til barna. Også her nevner hun at de må se mulighetene og ikke begrensningene. Siri sier at tilrettelegging og planer legges mest til turdager, der de har innhold. Videre sier hun: " Den uka det ikke blir tur, tenker jeg at jeg må tilrettelegge mer her. Det som diskuteres på møter og sånt går mer på de turdagan vi har enn den vanlige uteleken her, frilek som jeg kaller det". Samtlige mener at de voksnes holdninger påvirker hverandre. Anette sier det slik: " Det er veldig lett å stå å prate hvis en annen gjør det, men hvis en voksen er veldig i samspill med barnan har du jo itj nå anna valg. Eller da er det mye lettere å henge seg på". De påvirker og inspirere altså hverandre.

Det er mange forskjellige måter å være med på aktiviteter og lek i utetida sier Anette. Hun sier at de både leder rolle- og regelleker, de kommer med ideer i for eksempel sandkassa, dytter på dissene og rutsjer med dem. Videre sier hun at det spesielt er når det er styrt lek at de er med. Noen ganger trengs det veldig, og andre ganger ikke, da er det frilek. Siri sier at rompene kommer inn når hun tenker på hvilke måter de er med i aktiviteter og lek. Rompeunderlagene som de kan feste på seg sier hun er veldig genial, hadde de ikke hatt dem mener hun at de voksne ikke hadde kommet til å være nede på barnas nivå. På disse kan de både sitte på rompa og knærne uten at de blir kalde. Hun sier at de også er tilstede, tar i mot signaler, tar initiativ, støtter og samler om fellese aktiviteter. Enkelte dager kan det hende at alt er trist og leit, da er det fint å finne på noe som engasjerer alle mann poengterer hun. Eksempler hun kom med her var å lete etter mark og fange edderkopper og mariehøner. Påvirkningen fra de voksne i utetiden har noe å si mener de alle tre. Alle barnehager har de "snille" og sjenerte barna som føler det som en trygghet at de voksen er med. Enkelte barn er ikke så veldig kompetent i leken. De har ikke knekt lekekoden for eksempel. Da hjelper de disse barna inn i lek og veileder de og holder leken i gang. Alle sier også at barn av og til synes det er veldig artig når en voksen er med. Siri nevner i tillegg at hun tror ikke barna hele tiden vil ha med de heller, og det må de respektere. Hun mener da at de kan ødelegge mye lek, hun poengterer at ute har de en mye større frihet enn inne og at den må de få lov å ha. Samtidig mener hun at de må ha oversikt og være tilbyende. Barna skal kunne føle at de er der og støtter dem.

Bente og Siri mener at aktivitetsnivået øker og at flere barn blir med om de voksne er med i leken. Barna blir interessert om de voksne er engasjerte i det de holder på med. Leken varer mye lenger og intensiteten blir høyere mener de. Anette mener at aktivitetsnivået ikke øker. Hun sier at barna er aktive uansett, men at leken kan bli mer

seriøs om de er med. De kan også bruke seg selv som et middel for å tiltrekke andre barn som ofte går alene sier hun. Bente mener at voksenrollen, hvordan de tilrettelegger, holdningene deres og hvordan de framstiller ting er med på å fremme allsidige og varierte bevegelser ute. Det handler om hvordan de omtaler det og evner til å se muligheter og det potensiale samtidig som de tar tak i det barna er opptatte av, sier hun. Det å ha forskjellige aktiviteter og bruke kroppen på ulike måter er det som Anette og Siri sier om dette. Bente sier at de ikke kan sitte i sandkassa hele tiden, men heller legge til rette for hinderløype eller ball-lek der de kan rulle og hoppe.

#### **4.5 Hovedfunn:**

Det første jeg observerte i forhold til fysisk aktivitet var barn i sykkellek. Den ene barnehagen hadde sykkelveier i asfalt som hadde forskjellige utfordringer i form av svinger og bakker. Det var to barn som selv tok initiativ til å sykle. De syklet runden gang på gang på gang. Av og til når de syklet forbi voksne og de sa heia, heia, fikk de et ekstra driv og økte farten. Dette pågikk i 4 minutter. Det andre jeg observerte var at en voksen tok initiativ til gjemsel. Hun fikk med seg mange barn og de sprang rundt omkring i hele uteområdet. Dette pågikk i 6 minutter og når den voksne ga seg ebbet leken ut. Ellers på de dagene hvor jeg var der observerte jeg noe annen fysisk aktivitet i form av lekeslissing, politi og tyv, balansering og klatring. Ved disse observasjonene varte aktivitetene mindre enn 1 minutt før leken ble avsluttet.

De pedagogiske lederne forklarer begrepet fysisk aktivitet med alt som har med bevegelse å gjøre. Ei svarer blant annet at de tilrettelegger med sandkasselek og tegning på spørsmål om hvilke fysiske aktiviteter og utfordringer de tilrettelegger ute. Alle mener fysisk aktivitet og utetid er viktig. De har mindre voksne ute per barn enn det de har inne. Ei nevner at det som planlegges ute er forbundet med turene og ikke det som skjer innenfor barnehagens gjerde, og nevner i tillegg at temaet ikke er diskutert i det siste. De mener det fysiske miljøet og det løsmateriale som finnes stimulerer til all slags mulig fysisk aktivitet. Voksenrollen er noe som også alle mener er viktig, de har noen like svar og noen ulike svar på hva som er en god voksen ute og om den voksnes deltakelse har noen påvirkning på aktivitetsnivået. Det de nevner er engasjement, følge opp initiativ, komme med ideer, være oppmerksomme, inspirere og være deltakende på noe som bør prege en god voksen ute. Ei nevner samtidig viktigheten med at barna bør få være alene og ha frilek uten at de voksne trenger å delta. To av tre mener aktivitetsnivået øker,

intensiteten stiger og leken varer lengre om den voksne er med. Ei mente at barna var like aktive uansett.

## 5.0 Drøfting

### 5.1 Observasjonene i uteområdet

Legger jeg sammen timene jeg observerte, observerte jeg i alt 7,5 timer. Under disse timene vil jeg si at jeg observerte svært lite barn i fysisk aktivitet. Det jeg tenkte på når jeg vurderte om det barna holdt på med var fysisk aktivitet eller noe annet, brukte jeg de fire forholdene som Wilhelmsen og Holthe (2010) har beskrevet som en kan se på. Disse er varigheten, intensiteten, hyppigheten og aktivitetstype. Jeg hadde på forhånd sett for meg at barna var i mye mer fysisk aktivitet enn det de var. Jeg tenkte som så at barn som regel er i full fart, særlig når de er ute. Etter at jeg ble mer bevisst på definisjonen av fysisk aktivitet og etter observasjonene mine der jeg stod utenfor og fikk observere hele uteområdet, fikk jeg faktisk sett hvor lite aktive barna var. Jeg observerte mest at alle barna samtidig holdt på med aktiviteter som i liten grad krever noe særlig muskelarbeid eller utholdenhet. De gangene jeg observerte barn i litt fysisk aktivitet var det bare en brøkdel av gruppa som var med i gangen og de holdt på i mindre enn 1 min før de gikk over til rolig lek. De to gangene jeg observerte barn i fysisk aktivitet over en lengre periode var de voksne inkludert i en eller annen grad. Det var overraskende mange som gikk mye å tusla uten egentlig å gjøre noe som helst. Jeg mener at ut i fra den definisjonen på fysisk aktivitet som jeg brukte, og ut i fra mine observasjoner, vil jeg støtte meg til helsedirektoratet (2014), til studie fra USA, Columbia South Carolina (Pate et al. 2004) og studiene til Cardon og Bourdeaudhuij (2008), som mener at barnehagebarn er for lite i fysisk aktivitet hver dag.

Helsedirektoratet (2014) mener barn bør være 60 minutter i fysisk aktivitet i løpet av en dag. Hvis vi sier at alle de minuttene skal foregå i barnehagen og vi sier at barn er i barnehagen i 7,5 timer, bør hvert barn være i fysisk aktivitet i 13,3 % av tiden. Hvis jeg tar alle observasjonstimene mine sammen blir det en dag, altså 7,5 timer og jeg kan da sammenligne dette med anbefalingene. Ut i fra definisjonene til intervjupersonene vil jeg si alle barna var i fysisk aktivitet i 95 % av den tiden hvor jeg var der. Ut i fra mine observasjoner og den definisjonen jeg har brukt på fysisk aktivitet vil jeg si alle barna til sammen ikke var mer enn 14 min i fysisk aktivitet som tilsvarer 3,1%. Og dette er da hele

barnegruppa til sammen. Selvfølgelig ut i fra disse beregningene vil det ligge en del feilkilder. Anbefalingene fra helsedirektoratet (2014) vil si i løpet av en hel dag, jeg vet ikke hvor mye hvert enkelt barn er i fysisk aktivitet hjemme. Jeg har og bare observert 1,5 time i løpet av barnehagehverdagen, jeg vet ikke hvor mye barna var i fysisk aktivitet resten av dagen. Men jeg vil ut i fra mine funn si at tendensen til lite fysisk aktivitet er der. Hvor mye barna er i fysisk aktivitet i løpet av en dag har jeg ikke helt nøyaktige svar på, men ut i fra de timene jeg observert til sammen synes jeg barna var for lite i fysisk aktivitet i forhold til anbefalingene. Alle de timene jeg observert foregikk også ute, der det kanskje er mer rom for fysisk aktivitet. Wilhelmsen og Holthe (2010) skriver at det er blitt forsket på og vist at uteområdet er det fysiske miljøet som gir mest fysisk aktivitet. Dessuten er det mange barn som har lange dager i barnehagen, og rekker ikke annet enn å spise å legg seg når de kommer hjem.

## **5.2 Personalets forståelse av fysisk aktivitet**

Den offisielle definisjonen på fysisk aktivitet sier at det er all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som fører til en vesentlig økning i energiforbruket over hvilenivå (Jørgensen, 2010). Ut i fra svarene jeg fikk fra de pedagogiske lederne om dette begrepet, og ut i fra observasjonene mine, mener jeg generelt at det må bli mye mer bevissthet rundt det med fysisk aktivitet i forhold til barn. Jeg mener personalet må bli klar over og bevisste i forhold til hva fysisk aktivitet betyr. Mener personalet at fysisk aktivitet er all mulig slags bevegelse vil jo personalet mene at barna er mye i fysisk aktivitet. Blir personalet derimot bevisst og klar over den offisielle definisjonen av fysisk aktivitet vil de kanskje tilrettelegge mer og inspirere barna mer til fysisk aktiv lek. Alle de pedagogiske lederne jeg intervjuet mener at fysisk aktivitet er viktig og ser verdien i det å være ute, men de prioriterer samtidig mindre voksentetthet ute enn inne. Dette vil jeg si er motsigende, dette påpekte også Bente. Siri sier at temaet ikke har vært diskutert i det siste. Da føler jeg de ikke synes det er så viktig allikevel siden de ikke vil bruke så mye tid på det. Eller kanskje de mener så lenge de er mye ute er barna mye i fysisk aktivitet, derfor trenger de ikke fokusere så mye på det fordi det automatisk glir inn. Ut i fra intervjuene føler jeg nemlig at de mener barna er i fysisk aktivitet bare de er ute.

Organiseringen av utetiden nevner alle har en påvirkning på kvaliteten. Ofte har en pauser og møter i utetida, her kommer derfor voksentettheten inn igjen. Jeg har deltatt på en del møter der pauser og møter har blitt diskutert omkring når det lønner seg å

gjennomføre de. Egentlig er det slik at det aldri passer seg helt. Jeg er veldig i for fysisk aktivitet og utetid, men jeg synes at for eksempel måltider, aktiviteter inne, turer osv. også er viktig. Det vi vet er at møter og pauser må gjennomføres. Kanskje kan man bytte litt på slik at det ikke er den samme tiden eller aktiviteten som blir rammet hver dag? Som Storli (2010) nevner kan det også være lurt å planlegge utetida og ha en ansvarsfordeling slik at en blir sikret til å nå barnehagens virksomhetsmål. Fjørtoft (2010) skriver også noe om dette. Hun skriver om barnehagens og førskolelærerens ansvar og muligheter. Blant annet nevner hun at personalet bør gjøre seg kjent med mulighetene for bevegelseslek i uteområdet, lage en plan for bruk av utelandskapet til bevegelseslek og reflektere over hva de ulike landskapselementene kan tilby av aktiviteter. Thorbergesen (2012) nevner i tillegg noen spørsmål det kan være lurt å stille seg i forhold til å kartlegge uteområdet. Blant annet hvordan inviteres det til lek og skapende virksomhet? Hva kan gjøres på kort og lang sikt med tanke på å få uteområdet mer interessant? Alt dette her mener jeg personalet bør diskutere slik at utetiden og uteområdet skal bli best mulig og for at en skal kunne se nye pedagogiske muligheter, skal kunne reflektere omkring kvaliteten og for å kunne oppnå de mål som blir satt. Kanskje kan dette føre til at det fysiske aktivitetsnivået øker.

### **5.3 Tilrettelegging av fysisk aktivitet**

Wilhelmsen og Holthe (2010) nevner at en av hovedoppgavene til barnehagen er å tilrettelegge slik at barn får muligheten til å være i fysisk aktivitet og i allsidig bevegelse. Varierte og allsidige bevegelseserfaringer gir nemlig barn naturlig styrke, bevegelighet og utholdenhet, noe som legger grunnlaget for å mestre aktiviteter i ulike miljøer. Når jeg tenker på tilrettelegging i uteområdet i forhold til fysisk aktivitet, tenker jeg både på den tilretteleggingen av det fysiske miljøet som skal invitere til fysisk lek, tilretteleggingen av løsmateriale og til den tilretteleggingen av aktiviteter som skjer spontant. Turdag hadde alle avdelingene fast hver uke noe som jeg synes er bra. Dette er noe som de fleste barnehager har en dag i uka, derfor vil det som tilrettelegges i barnehagens uteområdet også være svært viktig, det er der barna oppholder seg mest.

Intervjupersonene svarte litt forskjellig angående hva de tilrettela i uteområdet. Bente nevnte blant annet at hun hadde tilrettelagt med forskjellig tau rundt om i uteområdet og at de var flinke til å tilrettelegge for enkeltbarn. Thorbergesen (2012) nevner flere enkle ting som kan tilrettelegges slik at barna kan få bruke kroppen sin og være fysisk aktive,

og da blant annet trær og tau som kan forme ulike klatre- og balansearenaer. Det at det tilrettelegges ut i fra enkeltbarn syns jeg er viktig. Grindberg og Jagtøien (2000) sier også at det skal foregå ut i fra de forutsetningene hver enkelt barn har. Anette fortalte at de tilrettela så mye som mulig med blant annet regelleker, snekring, saging, sandkasselek, lek med såpebobler, ball-leker og tegning. Hun mente at det var viktig at alle fikk brukt kroppen sin fordi det var det som var hensikten med å være ute. Her kommer det med begrepet fysisk aktivitet inn igjen. Det er tydelig her at Anette mener fysisk aktivitet er all mulig slags bevegelse. Jeg mener blant annet at ikke tegning og sandkasselek er fysiske aktiviteter der barna får brukt kroppen sin. Det er bra at hun i tillegg nevner at de av og til lager hinderløype. I en hinderløype mener jeg, også ut i fra erfaringer, at barna er mye i fysisk aktivitet. Det er enkelt å tilrettelegge noe for alle barn i en hinderløype. Det Siri nevnte var at uteplassen er stor og at den kan være allsidig og innby til forskjellig type aktivitet. Det var også hun som nevnte at utetida ikke er så mye organisert men går på frilek. Jeg mener og at frilek er bra, men jeg mener personalet må være bevisst over hva som tilbys og hvilke utfordringer man får i det uteområdet man har. Jørgensen (2010) sier at førskolelærerne har et krav om å tilrettelegge for fysisk aktivitet i et allsidig bevegelsesmiljø og at en viktig ramme for dette er nok plass. Dette er akkurat det som Siri nevner. Det er fint hun er klar over dette, men det hjelper ikke å vite at en stor uteplass kan være allsidig og innby til forskjellige aktiviteter om hun ikke vet akkurat hva som kan stimulere til fysisk aktivitet. Jørgensen (2010) nevner nemlig videre at en i uteområdet må tenke på hva som tilbys. Innbyr lekeapparatene til å sitte på eller for fysisk lek? Hvilke restriksjoner og hvilke aktiviteter er det som tillates på de forskjellige apparatene?

Etter mine praksiser i barnehagen har jeg sett at alle hvertfall har disse og sandkasser. Det er mange fine aktiviteter, og man får utvikling i både grovmotorisk og mye finmotorisk ved lek og opphold i disse apparatene. Det jeg savner er flere apparater eller kratt/terreng der det kan innby til mer fysisk aktivitet. Rammeplanen (2011) fremhever betydningen av det fysiske miljøet. Blant annet at utformingen gir viktige rammebetingelser for barns trivsel, opplevelse og læring. Jørgensen (2010) forklarer det slik at de fysiske rammene som tilbys, vil enten forsterke eller hindre bevegelsesmuligheter. Dette synes jeg er godt beskrevet. En disse er et apparat som innbyr til å sitte på, og som regel er det de voksne som må stå å ta på fart. Jeg er ikke i mot disse, blant annet fordi der kan barn få muligheten til å mestre en del koordinering

om de selv må få fart. Gynging er også fint i forhold til matematikkutvikling. Det jeg vil komme frem til, er at uteområdet bør være allsidig slik at den totale utviklingen til barna blir berørt. Thorbergesen (2012) nevner flere enkel tiltak som kan innby til fysisk lek. Det som jeg synes er bra og noe som fører til at mange barnehager uavhengig av penger kan få til dette er at hun forklarer hvordan man kan bruke naturen og enkle tiltak for å stimulere og inspirere til fysisk aktivitet. Her kan alt fra fortauskanter, stubber, steiner osv. brukes til å lage forskjellige arenaer som blant annet klatre- og balansearenaer. For å utnytte naturen enda mer skriver hun om skråninger, trapper, sklier og terreng. Dette her kan lages, bygges og ordnes med for eksempel dekk, tre og steiner. Installasjoner kan også lages mellom trær som allerede fins ved hjelp av litt tau. Sykkelrampe med rette og skråe traseer kan også lages enkelt noe som kan innby både til løping, klatring, hopping og sykkellek. Utfordringen i forhold til alt dette blir å lage det slik at barna synes det er spennende, utfordrende og interessant (Thorbergesen, 2012).

I tillegg til hva lekeapparatene tilbyr skriver Jørgensen (2010) om restriksjoner og hvilke aktiviteter som tillates på de forskjellige apparatene. Intervjupersonene nevnte at fysisk aktivitet skal være preget av noe som er artig, utfordrende, variert og mestrende. Det er ofte slik at barn finner på mye forskjellig som vi voksne kanskje ikke liker at skal foregå akkurat på det apparatet. Jeg synes Bente sa noe fint som jeg vil tenke på og ta med meg videre, og det var at barna må få utfordre seg selv så langt de klarer så lenge det ikke er farlig. Dette handler om å ikke begrense mer enn nødvendig. Alle intervjupersonene nevnte regelen om klatring først på spørsmål om hva det var lov til og ikke i uteområdet. Her var det tydelig at dette var noe de hadde snakket om fordi alle svarte likt og det kom fort og klart fram fra alle tre hva de mente om akkurat dette. Det at barn som ikke klarer selv ikke blir løftet opp synes jeg er helt greit. Jeg tror personalet hadde fått jobb hele utetida om barna hadde funnet ut at de blir løftet opp der dem ikke klarer å komme selv. Jeg synes også det er bra at personalet tillater barna å bruke det løsmateriale som finnes til hva som helst og hvor som helst innenfor sikkerheten. Fjørtoft nevner i boka ” Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen” (2010) noen punkter som kan være retningsgivende i forhold til tilretteleggingen for et godt uteområdet. Også hun nevner store nok arealer og lekeapparater av naturlig materiale som tre, stein i tillegg til da blant annet løse materialer som sand, vann, snø, planker, pinner osv., grønnstruktur som busker og trær til å klatre i og plener som kan brukes til lek og fysisk aktivitet. Hun skriver videre at affordances og elementer i landskapet er det som inviterer til fysisk aktivitet.

Bevegelser fører til oppdagelse av nye affordances og nye affordances åpner for nye bevegelser. Et lekeområde skal inspirere til lek, nysgjerrighet og til å gjøre egne erfaringer, det blir da viktig at dette området inneholder mange potensielle handlingsmuligheter, altså affordances. Her mener jeg at barna da må få muligheten til å selv velge hva utstyret skal brukes til og hvor det skal brukes slik at de blant annet får brukt den fantasien de sitter inne med.

Det jeg synes er dumt med barnehagen jeg observerte i, er at ikke hele uteområdet som er til rådighet blir brukt hele året. De nevner at åkeren de har er fin på vinteren når det er snø der, fordi da har de mye ski- og akeaktivitet. Jeg mener åkeren kan innby til mye fysiske aktiviteter når det ikke er snø også, men gjerdet er trukket for i disse periodene. Hvorfor ikke få til å ha det åpent hele året når det er åpent når det er snø? Her tror jeg det kunne ha blitt mye springeaktiviteter. Man kan rulle ned, og når man er nede må man også komme seg opp den lange bakken igjen. Her mener jeg både storbarn og småbarn kan utvikle masse grovmotoriske ferdigheter og få masse utfordringer samtidig som de er i fysisk aktivitet. Alle barnehager bør prøve å utnytte de ressursene de har til rådighet når de skal tilrettelegge.

#### **5.4 Voksenrollen**

Voksenrollen er noe som alltid er aktuelt og det er ofte i diskusjon. Alle intervjupersonene la vekt på det med voksenrollen og sa at det var noe som stod høyt oppe på dagsorden. Bente sa at de voksnes holdninger om uteliv og fysisk aktivitet la grunnlaget for hva de fikk ut av utetiden og på hva de tilrettela. Thorbergsen (2012) nevner at de pedagogiske lederne har ansvaret for å planlegge og organisere innholdet. I uteområdet skal de tilrettelegge for at det blir et godt sted å være, inspirerende og for at det blir et oppmuntrende sted for blant annet fysisk aktivitet. Storli (2010) sier at rollen til personalet i utetida oppleves som uavklart for mange, men i prinsippet skal det ikke være noen forskjell på det å være voksen inne og ute. Intervjupersonene nevner blant annet at en god voksen ute er en som er aktivt med, en som kommer med nye ideer, støtter opp, følger opp initiativ fra barna, fanger opp konflikter, er kreativ, inspirerer, er engasjert og i samspill med barna. Disse momentene tror jeg og bør prege en god voksen. I en personalgruppe vil det alltid være forskjell på hva de voksne mener er bra for barna og om hvilken rolle de voksne skal ha i uteområdet. Jeg tror man på personalmøter eller andre møter bør snakke om voksenrollen for at hver enkelt skal bli bevisst på hva det ene



og det andre fører til. Noen barn trenger mer støtte enn andre. Enkelte barn vet ikke hvordan man leker med andre barn. "Et støttende stillas" er brukt i Vygotskijs teori der en annen person kan lære barnet for eksempel hva lek er, og hvordan de sosiale spillereglene fungerer. Denne støtten kan barnet ha til barnet mestrer lekkoden. Wilhelmsen og Holthe (2010) sier blant annet at voksendeltakelse kan øke aktivitetsnivået og at barna da kan få nye ideer som kan utvikle leken deres videre. Det var uenigheter blant intervjupersonene om det fysiske aktivitetsnivået økte om de voksne deltok. Dette kan kanskje være litt forskjellig, men jeg tror det er viktig at personalet diskuterer dette på møter, der alle sier hva de mener og hvilke erfaringer de har om dette. Kanskje det først er lurt å snakke om hva fysisk aktivitet er? Hensikten med voksendeltakelse der jeg støtter meg til det Wilhelmsen og Holthe (2010) sier, er i hvertfall at en skal invitere alle med på aktivitet slik at alle kan føle at de mestrer og opplever glede gjennom et fellesskap.

De tre husene som tilhørte samme barnehage hadde et samarbeid på tvers i forhold til blant annet fokus på de voksnes holdninger. De hadde en utegruppe som jobbet med uteliv, hva det kunne være og hvorfor de hadde det. Der kom de med tips og ideer på hvordan ting kunne gjøres på en god måte. Dette blir nesten som det jeg snakket om ovenfor bare at ikke hele personalet er med. Dette tror jeg fungerer om representantene fra hvert hus tar med seg det interessante videre og formidler det til de andre på sitt hus. Dette skulle sikre at uteliv ble en viktig del av barnehagehverdagen. Samtlige av intervjupersonene mener personalets holdninger påvirker hverandre. Det er ofte lett å ty til det de andre voksne gjør. Jeg føler de voksne seg i mellom også blir rollemodeller og motivatorer for hverandre. Ikke bare til barna. Personalet i seg selv er motivatorer. Lillemyr (2007) sier at motivasjon er viktig fordi det styrer mye av det vi mennesker gjør. Motivasjon kan blant annet bruke pedagogisk ved blant annet å påvirke andre til ønskelig adferd. Han skriver videre at motivasjon er viktig når vi befinner oss i situasjoner der vi har behov for å motivere oss selv eller andre til aktivt engasjement og meningsfylt innsats. Jeg mener dette kan være gjensidig. Både mellom barn-barn, voksen-voksen, voksen-barn og barn-voksen. I et samspill påvirker alle hverandre. Buaas (2009) påpeker at det i skapende virksomhet er viktig å vite hvilken betydning det sosiale spillet har. Barn kan og komme med innspill, ideer og påfunn, da må vi voksne tilrettelegge og ta barna på alvor. Dette handler om barns rett til medvirkning også.

Det er mange forskjellige måter å være med på aktiviteter og lek i utetida. Det å lede rolle- og regelleker, komme med ideer, være tilstede, ta initiativ, støtte og samle til fellese aktiviteter er noe som intervjupersonene nevner at de gjør. Siri sier at enkelte dager når alt er trist og leit, er det fint å finne på noe som engasjerer alle mann. Lete etter mark og fange edderkopper og mariehøner var noe som hun hadde erfaring med som fengget mange. Skal en fremme fysisk aktivitet må en tenke på at det skal foregå på barnas premisser og finne på ting som interesserer og engasjerer de, akkurat det som Siri nevner. Wilhelmsen og Holthe (2010) sier at om den fysiske aktiviteten skal foregå på barnas premisser må de voksen gi tid til mye lek. Jeg støtter meg til Bjørgen (2010) og mener at leken er en sentral metode for å fremme bevegelser og fysisk aktivitet. Lek er ofte indre motivert og barna er fullt og helt tilstede i den. Gjennom leken kan barna få prøve, oppdage nye bevegelser og eksperimentere. Gjennom leken kan man få til et stort engasjement, glede og motivasjon for aktiviteten. Dette kan kanskje føre til at aktivitetsnivået øker og kanskje flere barn får lyst til å være med. Personalets rolle blir her som Bjørgen (2010) sier, å støtte, inspirere og oppmuntre barna i deres lek. Jeg tror også personalet må tenke på barnets mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet. Blir fysisk aktivitet noe som er morsomt for barna, og føler de at de får det til vil jeg tro barna får lyst til å holde på med fysiske aktiviteter. Barna trenger å vise at de kan noe og de trenger å få høre at de mestrer det. Dette går igjen på motivasjonen. Noe som danner grunnlaget for deltakelse i fysisk aktivitet er utviklingen av fundamentale bevegelser og evner til å mestre forskjellige motoriske ferdigheter (Jørgensen, 2010). Da må personalet tilrettelegge ut i fra barnas forutsetninger. Jeg tror da det er viktig at barna får oppleve at de lykkes. Opplevelsen av å mislykkes og få negative tilbakemeldinger vil gjøre noe med motivasjonen og barna vil i hvert fall ikke delta på noe om dette blir utfallet. Voksenrollen her blir derfor sentral.

## **6.0 Avslutning**

Avslutningsvis vil jeg sette funnene mine opp mot problemstillingen. Jeg vil også komme med noen tanker og refleksjoner til slutt omkring fysisk aktivitet og tilrettelegging.

Første del av problemstillinga er at jeg vil finne ut hvilken betydning personalet har for barns fysiske aktivitet ute. Jeg hadde som sagt på forhånd av min studie mine tanker og en teori om at barn er mye i fysisk aktivitet ute, men jeg ville finne ut hvilken betydning personalet hadde i forhold til dette. Men fra å finne ut om hvor mye barna selv tok

initiativ til fysisk aktivitet i forhold til hvor mye personalet var innblandet når barna var i fysisk aktivitet, så ble funnene mine at barna var altfor lite i fysisk aktivitet. Dermed blir konklusjonen på første del av problemstillinga ut i fra dette at betydningen til personalet er meget viktig. Når barna i så stor grad ikke er fysiske aktive må personalet legge mer til rette og inspirere slik at det fysiske aktivitetsnivået øker. Jeg vil til slutt si at mine resultater baseres bare ut i fra to barnehager. Jeg kan derfor ikke si at det samme gjelder alle barnehager, men dette kan være en indikasjon på hvordan det kanskje er, eller man kan ha det som en tanke i bakhodet og være bevisst over det.

Andre del av problemstillingen er at jeg vil finne ut hvordan personalet kan tilrettelegge for at barn skal få gode erfaringer med fysisk lek ute. Her finnes det mange muligheter, men noen vil jeg si er mer sentrale enn andre. Jeg vil derfor komme med noen punkter som jeg synes er viktig og som jeg vil ta med meg videre når jeg blir pedagogisk leder. For det første er en av barnehagens hovedoppgaver å tilrettelegge slik at barna kan få muligheten til å være i fysisk aktivitet (Wilhelmsen og Holthe, 2010). Det er lurt å tenke på hva uteområdet tilbyr. Innbys det til rolige aktiviteter eller til fysisk lek? Det å se på det fysiske miljøet vil være sentralt med tanke på tilrettelegging i forhold til fysisk aktivitet. Det finnes flere enkle tiltak som kan stimulere til fysisk aktivitet. Blant annet kan det lages utfordrende og spennende balanse- og klatrearenaer. Terrenget med skråninger, bakker, kratt og hull kan også brukes til å lage interessante utfordringer hele året som kan føre til fysisk aktivitet. Sykkelrampe kan lages og den kan få mange brukere der de blant annet kan sykle, hoppe, klatre, balansere og springe. Det utvalget av løse materialer mener jeg også får betydning. Dette kan være sand, vann, snø, planker, pinner, leker som barnehagen tilbyr osv. Affordances og elementer i landskapet inviterer til fysisk aktivitet, dette blir derfor også sentralt. I tillegg til hva det fysiske miljøet tilbyr må en tenke på hvilke restriksjoner man har. Det handler om å ikke begrense mer enn nødvendig. Da er vi inne på voksenrollen. Det er de pedagogiske lederne som har ansvaret for å planlegge og organisere uteområdet (Thorbergsen, 2012). Men i utetiden er ofte alle i personalet ute en gang i løpet av dagen, og alle de har sine vaner og meninger om hvilken rolle de har. En god voksen mener jeg er en som er aktivt med, en som kommer med nye ideer, støtter opp, følger opp initiativ, fanger opp konflikter, er kreativ, inspirerer, er engasjert og i samspill med barna. Hver enkelte sine holdninger påvirker de andre voksne og ikke minst barna. Vi må huske på at det er vi som er rollemodeller. Vil vi at barna skal være i fysisk aktivitet tror jeg også vi selv må være i fysisk aktivitet.

I dag er det mye diskusjoner omkring barn og overvekt. De fleste barnehager har i dag et veldig stort fokus på kosthold. Fysisk aktivitet er også noe som er satt opp i lys, men jeg føler ikke at det blir tatt like alvorlig som det kostholdet blir. Etter min mening er det et altfor stort fokus på kostholdet i barnehagen. Enkelte barnehager har verken brunost som pålegg eller kaker på bursdagsfeiringer. Kan ikke fokuset heller være at det fysiske aktivitetsnivået må øke, i stedet for at det skal bli mer og mer restriksjoner i kostholdet? Jeg mener at barns overvekt i stor grad ikke skyldes kostholdet, men for lite fysisk aktivitet. Etter min studie omkring fysisk aktivitet vil jeg si barnehagene jeg intervjuet, ikke var helt bevisst over hva fysisk aktivitet er. Kan det være det samme i flere barnehager? men er det slik for flere barnehager? Det har vært veldig interessant og forsket videre på dette og funnet ut mer konkrete svar omkring hva de voksne mener fysisk aktivitet er. Jeg kan ikke si at bevisstheten rundt fysisk aktivitet er slik i alle barnehager som den var i barnehagene jeg har vært i. Jeg kan heller ikke si at alle barn i alle barnehager er altfor lite i fysisk aktivitet i forhold til anbefalingene, men jeg kan si at tendensen kanskje er der. Jeg vil også senere når jeg kommer meg ut i jobb i barnehagen øke bevisstheten og jobbe aktivt for mer fysisk aktivitet.

## Referanseliste

- Bjørger, K. (2010). Praktisk planlegging og tilrettelegging av bevegelseslek i barnehagen. I Sandseter, H. E. B, Hagen, L. T & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Buaas, E, H. (2009). *Med himmelen som tak: uterommet som arena for skapende aktiviteter i barnehage og skole*. (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fjørtoft, I. (2010). Barn og bevegelse: læring gjennom landskap. I Sandseter, H. E. B, Hagen, L. T & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Grindberg, T. & Jagtøien, G. L. (2000). *Barn i bevegelse. Fysisk aktivitet og leik i barnehage og skole*. (2. Opplag). Trondheim: Tano Ascheoug.
- Haga, M & Sigmundsson, H. (2004). *Motorikk og samfunn. En samfunnsvitenskapelig tilnærming til motorisk atferd*. Sebu forlag 2004
- Jørgensen, K. A. (2010). Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I Sandseter, H. E. B, Hagen, L. T & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Kunnskapsdepartementet. (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Larsen, A. K. (2010). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget AS

Løkken, G. & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. (4.utgave). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Storli, R. (2010). Bevegelseslek i barnehagens uteområde. I Sandseter, H. E. B, Hagen, L. T & Moser, T. (red.). *Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Thorbergsen, E. (2012). *Barnehagens uterom*. Oslo: Pedagogisk Forum

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

## Vedlegg

### Intervjuguide

#### 1. Bakgrunn

- Hva er din utdanning?
- Hvor lenge har du arbeidet i denne barnehagen?
- Hvor lenge har du arbeidet i yrket?
- Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet?

#### 2. Tilrettelegging fysisk aktivitet

- Hvordan organiseres utetiden? Påvirker dette noe?
- Hvordan forholder barnehagen seg til fysisk aktivitet?
- Hvilke fysiske aktiviteter og utfordringer legger dere til rette for i utetiden?
- Hva synes du er viktig å tenke på under tilretteleggingen av fysisk aktivitet og utfordringer ute?
- Hvordan arbeider dere for at barna skal få gode erfaringer og varierte utfordringer i utetiden?
- På hvilken måte utfordres barn utendørs?
- Hva er det som tillates og ikke?
- Hvordan innbyr utstyr og leketøy til allsidige bevegelser og utfordringer for alle barn? Har årstider, klima og vær noen betydning?

#### 3. Voksenrollen

- Hva mener du er en god voksenrolle i utetida?
- Hva mener du er en god utetid for barna?
- Har barnehagen fokus på den voksnes holdninger i utetiden? Hvorfor, hvorfor ikke? Hvordan jobbes det med dette?
- Påvirker de ansatte hverandre?
- Hvordan jobber du med din personalgruppe i forhold til voksenrollen i utetiden?
- På hvilken måte er dere med i aktiviteter og lek i utetida?
- Har påvirkningen fra de voksne i utetiden noe å si for barna? hvordan?

- Er det forskjell på aktivitetsnivået om de voksne er med på leken? Hvordan? Hvorfor?
- Hva mener du er med på å fremme allsidige, varierte bevegelser i utetiden?
  
- Er det noe mer du vil tilføye?