

Fysisk aktivitet i uteområde

Hvordan legger barnehagepersonalet til rette for fysisk aktivitet i uteområdet?

Emma Pedersen
[kandidatnummer: 3]

Bacheloroppgave
[BHBAC3980]

Trondheim, April 2022

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Forord

Jeg vil starte med å takke mine veiledere ved DMMH, Anne Holla Sivertsen og Marianne Johnsen Ryen for veldig god veiledning under hele arbeidet med denne bacheloroppgaven. Dere var til stor hjelp og uten dere kunne det ha vært vanskelig å komme i gang.

Jeg vil også takke mine to informanter for at dere stilte opp til intervju, og for at dere kom med god informasjon til mine spørsmål. Sist vil jeg takke mine transkribenter som skrev ned intervjuene for meg, med deres hjelp var det lettere å finne alle funnene.

Trondheim, 2022

Emma Pedersen

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
1.0 Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn	4
1.2 Valg av tema.....	4
1.3 Problemstilling.....	5
1.4 Begrepsdefinisjon.....	5
1.5 Oppgavens formål	5
1.6 Disposisjon	5
2.0 Teori.....	7
2.1 Fysisk aktivitet.....	7
2.2 Mestring.....	7
2.3 Hvordan personalet kan tilrettelegge og være med i aktivitetene	8
2.4 Nærmiljø og affordances	9
3.0 Metode.....	11
3.1 Valg av metode	11
3.2 Oppsette av intervjuguide.....	11
3.3 Planlegging av datainnsamling	12
3.4 Utvalg av informanter	12
3.5 Beskrivelse av gjennomføringen.....	13
3.6 Analysearbeidet.....	13
3.7 Metodekritikk.....	13
3.8 Etske retningslinjer.....	14
4.0 Funn og resultater	16
4.1 Presentasjon av mine informanter	16
4.2 Fysisk aktivitet / Tilrettelegging /mestring.....	16
4.3 Barnehagepersonalets involvering	18
4.4 Nærmiljøet og affordances	19
5.0 Drøfting	21
5.1 Fysisk aktivitet.....	21
5.2 Tilrettelegging.....	22
5.3 Nærmiljøet og affordances	24
5.4 Barnehagepersonalets involvering	26
6.0 Oppsummering og konklusjon.....	28
6.0 Referanseliste.....	30
Vedlegg	32

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

Helsedirektoratet sier at barn og unge er rådet til å ha moderat til hard fysisk aktivitet hvert fall 60 minutter hver dag. Fysisk aktivitet utover dette gir barn og unge ytterlige helsegevinster. Barn og unge burde også ha aktivitet med høy intensitet minst tre ganger i uken, og her inkluderes aktiviteter som styrker skjelettet og gir økt muskelstyrke (helsedirektoratet, 2019).

Fysisk aktivitet har en stor plass i leken og det er derfor bra at barnehagepersonalet har kompetanse for å legge til rette for fysisk aktivitet og kroppsligbevegelse (Sando, 2018, s. 161). Rammeplanen sier at barna må inkluderes i aktiviteter hvor de kan få være i sosial samhandling, bevegelse og lek. De må få oppleve mestring og motivasjon ut ifra egne forutsetninger. Barnehagen skal hjelpe barna til å videreutvikle fysiske egenskaper, kroppsbeherskelse, motoriske ferdigheter og koordinasjon. Til slutt skal også personalet være tilstedeværende og aktive, utfordre og støtte barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnas mestring (2017, s. 49-50)

1.2 Valg av tema

Jeg valgte temaet fysisk aktivitet på grunn av at gjennom mine tre år på Dronning Mauds Minne høyskole, er dette emnet jeg hadde størst interesse for. Her har vi lært om hvordan vi kan legge til rette for fysisk aktivitet og ta i bruk uteområdene og nærmiljøenes affordances.

Gjennom denne prosjektoppgaven så jeg muligheten får å gå enda dypere inn i temaet fysisk aktivitet, og få et innblikk i hvordan barnehagepersonalet kan jobbe aktivt med dette temaet. Jeg har alltid vært fysisk aktiv selv, og derfor følte jeg det var naturlig for meg å velge dette temaet. Dette er alt i alt et svært viktig tema i barnehagene, på grunn av at barn kan oppnå så mye gjennom fysisk aktivitet, som mestringsfølelse, motorisk og fysisk utvikling, samhold og mye mer. Det er så mye mer variasjon i fysisk aktiviteter utendørs i forhold til aktiviteter man kan gjøre inne, og det interesserer meg.

Jeg har alltid vært en aktiv person og vil teste ut hvordan jeg kan senere i livet være med på å hjelpe barn i barnehagen med å være aktive og i fysisk aktivitet i hverdagene sine.

1.3 Problemstilling

«Hvordan legger barnehagepersonalet til rette for fysisk aktivitet i uteområdet?»

1.4 Begrepsdefinisjon

Fysisk aktivitet defineres av store medisinske leksikon som «fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Bahr, 2020).

I store norske leksikon (2018) står det at mestring innebærer at man klarer å få til noe man ønsker, selv om det kan oppleves som vanskelig (Drugli & Lekhal, 2019, s. 82).

Barnehagens nærmiljø kan ofte sees på som en tilgjengelig læringsressurs som kan utnyttes i friluftslivssammenheng. Det som kan være barnehagens nære naturressurser kan eksempelvis være trær imellom boligblokker, en liten park, en stor gressplen, en liten kolle av kratt eller en liten bekkedal (Hagen, 2018, s. 367).

Affordance er noe omgivelsene tilbyr barna, så det avhenger derfor av både organismen og omgivelsene. Et tre kan for eksempel gi ly til et menneske, gi mat til en elefant og være en bolig for en fugl (van der Mere, 2018, s. 172).

1.5 Oppgavens formål

Hensikten med denne oppgaven er å finne ut om hvordan barnehagepersonalet legger til rette for fysisk aktivitet i uteområdet og i nærmiljøet på storbarnsavdelinger og om hvordan de ser på hensikten av deres involvering i de fysiske aktivitetene.

De funnene jeg får ut ifra de to intervjuene, vil hjelpe meg i å få et innblikk i hvordan de jobber med fysisk aktivitet i barnehagens uteområde og hva de mener er viktig å tenke på når det kommer til tilretteleggingen.

Dette kan også hjelpe meg som en framtidig barnehagelærer til å lære hvordan jeg kan legge til rette for fysisk aktivitet i barnehagens uteområde og nærmiljø.

1.6 Disposisjon

Oppgavens disposisjon er satt opp slik at jeg starter med delen hvor jeg tar for meg relevant teori til min problemstilling, som fysisk aktivitet, mestring, tilrettelegging, barnehagepersonalets involvering, fysisk aktivitet i nærmiljøet og affordances.

Etter teoridelen kommer metodedelen, hvor jeg først vil skrive om definisjonen av metode, deretter begrunne hvorfor jeg valgte den kvalitative metoden, intervju. Videre skriver jeg om intervjuprosessen, planleggingen av datainnsamlingen, oppsettet av intervjuguiden, utvalget av mine informanter, beskrivelse av gjennomføringen og analyseprosessen. Til slutt på metodedelen tar jeg for meg metodekritikk og de etiske aspektene man må ta for seg ved dette prosjektet.

Deretter presenterer jeg mine funn fra intervjuene, som vil bli brukt som grunnlaget for min drøfting. Jeg vil også presentere mine informanter i denne delen. Til slutt kommer det en oppsummering og konklusjon av min oppgave.

2.0 Teori

2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres av store medisinske leksikon som «fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Bahr, 2020). De sier også at «fysisk aktivitet er et overordnet begrep som inkluderer alle former for fysisk utfoldelse, som for eksempel arbeid, idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsoving og fysisk fostring» (Bahr, 2020). Fysisk aktivitet i barnehagen kan stille noen krav, for eksempel til at de skal ha muligheter til å utøve grovmotoriske bevegelser med visse intensiteter og variasjoner. Det må legges til rette for tid og rom hvor barn kan få et fritt og åpent område for å være i bevegelse. Barn er i bevegelse gjennom å for eksempel kripe, gå, løpe, kaste og hoppe. Dette er ferdigheter som er viktige at barn tar i bruk, slik at de kan utforske omverdenen og være i bevegelseslek med andre. I bevegelsesleker er barn fysisk aktive, som i for eksempel fotball, regelleker, osv. og dette vet vi fordi at aktiviteten er over hvilenivået (Jørgensen, 2018, s. 258).

Fysisk aktivitet kan trenge et stort område. Studier av ulike barnehager kan vise at når barn leker i uteområdet i barnehagen bruker de ikke bare ett sted. Barn kan bruke hele uteområdet som et landskap hvor de kan være fysisk aktive og i bevegelse alene eller med andre. Barn trenger et stort område for å utfordre seg fysisk, fordi det som kan skje når det er høy intensitet i den fysiske aktiviteten til barna er at det kan bli mye støy og mye kaos (Jørgensen, 2018, s. 258-259).

Uteområdet må få være et rom som blir brukt til grovmotoriske aktiviteter, store bevegelser og lek. Dette gir barn muligheten til å utforske og oppleve fart og spenning i barnehagehverdagen. I barnehagen vil fysisk aktivitet alltid være noe annet enn det vi i det daglige kaller trening. Fysisk aktivitet i barnehagen vil som oftest være i samspill med andre og knyttet til bestemte situasjoner (Sando, 2018, s. 161-162).

2.2 Mestring

I store norske leksikon (2018) står det at mestring innebærer at man klarer å få til noe man ønsker, selv om det kan oppleves som vanskelig (Drugli & Lekhal, 2019, s. 82).

Det som styrker barns tro på seg selv er mestringsopplevelser som lagres i barnas hukommelse. Dette kan skje gjennom fysiske aktiviteter som for eksempel klatre, hoppe, løpe og gå osv. Når noe oppleves frustrerende kan mestring også være av en emosjonell art. Noen

barn trenger mer støtte av de voksne i barnehagen eller andre barn for å tørre å gå inn i for eksempel lek (Drugli, 2019, s. 128).

Barnehagen er en arena hvor det finnes mye utstyr og leker, her må de lære seg å vente på tur, forstå at man ikke alltid kan få det som man vil og at man kanskje må være litt mer selvhevdende i ulike situasjoner. Det som gjør barn sterkere for fremtiden er at de må lære å håndtere utfordringer de møter nå og vil møte senere i livet. Alle barn er forskjellige, men det skal ikke være slik at det alltid er noen som alltid taper og noen som alltid vinner, med tanke på tidligere erfaringer, selvfølelse eller temperament (Drugli, 2019, s. 129).

I rammeplanen får de frem at barn skal oppleve mestring og motivasjon ut ifra egne forutsetninger og de skal få inkluderes i aktiviteter hvor de kan være i sosial samhandling, lek og i bevegelse. Det sies også at barnehagepersonalet i barnehagen skal være tilstedeværende og aktive, mens de utfordrer og støtter barna til varierte kroppslige leker og anerkjenne barnas mestring (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49-50).

2.3 Hvordan personalet kan tilrettelegge og være med i aktivitetene

Når det kommer til tilrettelegging for motoriske aktiviteter i barnehagen står barnehagepersonalet overfor flere utfordringer, fordi det må legges til rette for en sammensatt gruppe av barn, der noen er store, noen er små, noen er veldig aktive og liker å oppsøke ting, mens andre er mer passive. Barn ligger også på forskjellige nivåer, hvor noen barn kan ha utfordringer med noe som noen andre mestrer (Berg, 2018, s.201).

Det ble gjort flere prosjekter av Moser (2008) med flere barnehager hvor de prøvde å vise hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet i de ulike fysiske miljøene i barnehagen. Her var både barna og personalet med på å planlegge hvordan de kan tilrettelegge for dette i utemiljøet. De satte opp klatrestativer, plasser hvor de kunne spille ball og sykle på, de brukte terrenget med skråninger, steiner og trær og busker. Ut ifra disse prosjektene lærte de at det er flere muligheter for å skape gode bevegelsesmiljøer for å ivareta barnas behov for fysisk aktivitet i barnehagen (Jørgensen, 2018, s. 262).

Bruner snakker om noe som han kaller «støttende stillas», hvor da de voksne kan hjelpe barn videre med å ta utgangspunkt i deres proksimale utviklingszone (Reikerås, 2018, s. 456). Vygotsky hevder at barn blir både klokere og sterkere gjennom samhandling med andre barn. Innenfor begrepet «den proksimale utviklingszone» kan vi se på dette som sonen som er mellom grensen av hva et barn kan klare sammen med kompetente andre eller alene. Dette er

en sone som viser hvor man kan utvikle seg hvis man får hjelp av en kompetent annen. (<https://digitalskole.wordpress.com/teori/>, 2010).

De ansatte i barnehagen har som oppgave å være en begeistringssmitter, som da er en omsorgsfull og trygg person som evner å være til stede hele tiden. En begeistringssmitter har alltid barn i rundt seg og viser glød og engasjement i øynene sine. Denne personen har en genuin innlevelse i de aktivitetene de holder på med. Begeistringssmitteren har de beste forutsetningene til å motivere barna og de voksne på en positiv og engasjerende måte (Arnesen, Guldbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s. 19).

En begeistringssmitter vil spille stor rolle i barnehagens bevegelsespraksis. Barn liker å være sammen med voksne som viser interesse og glede gjennom å leke alt fra fangeleker til tradisjonsleker, hinderløype, fotball og annen aktiv rollelek (Arnesen, Guldbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s. 21).

Observasjon brukes ofte som et verktøy i barnehagen for å kunne tilrettelegge for fysisk aktivitet. Denne metoden brukes for å innhente informasjon om barna. Gjennom dette kan man på best mulig måte få et innblikk i barnas behov og utviklingspotensial. Observasjon kan brukes for å finne informasjon om barn på gruppenivå og enkeltbarns funksjonsnivå. Gjennom arbeid med fysisk aktivitet er det viktig å vite på forhånd om hvordan barnegruppen fungerer i samspill og samarbeid med hverandre og med personalgruppen (Berg, 2018, s. 241).

2.4 Nærmiljø og affordances

«Gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne, i og utenfor barnehageområdet» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50).

«En «affordance» er noe omgivelsene tilbyr iakttakeren, og avhenger dermed av både omgivelsene og organismen. Det samme treet kan for eksempel være bolig for en fugl, gi mat til en elefant og ly til et menneske» (van der Meer, 2018, s. 172).

Affordances kan brukes for å forstå omgivelsene og de tilbudene disse omgivelsene gir. Hvordan kan individet ta i bruk omgivelsene og hvordan oppfatter man dem. Barn kan være i et uteområde og finne flere elementer miljøet kan tilby, slik som å klatre, skli, hoppe, kaste og bygge. Er barnehagen i en skog er det mange elementer der som kan tilby lek, som store trær med gode greiner hvor barna kan klarte. De kan også klatre opp bratte bakker eller skråninger. Kongler og pinner i en skog kan brukes til å kaste og bygge ting, stubber kan man hoppe opp

og ned fra, balansere, krabbe over og under. Snø er en veldig spesiell «affordance» hvor snø kan tilby så mye. Snøen inviterer automatisk til lek, slik som akting, skigåing, bygge snømenn/borger og mye mer (Fjørtoft, 2018, s. 190-191).

Barnehagens nærmiljø kan ofte sees på som en tilgjengelig læringsressurs som kan utnyttes i friluftslivssammenheng. Det som kan være barnehagens nære naturressurser kan eksempelvis være trær imellom boligblokker, en liten park, en stor gressplen, en liten kolle av kratt eller en liten bekkedal. Slike områder kan være veldig spennende områder for barn og hvis vi ser på det i et mikroperspektiv kan vi ofte oppleve mye mer fysiske utfordringer, turglede og kunnskaper om naturen enn ved en mer tradisjonell tur langs en sti eller i naturen innenfor barnehagens område (Hagen, 2018, s. 367).

«Barnehagen skal inspirere til og gi rom for ulike typer lek både ute og inne. Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom lek – alene og sammen med andre» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20).

«Barnehagen skal bidra til at barna blir glade i naturen og får erfaringer med naturen som fremmer evnen til å orientere seg og oppholde seg i naturen til ulike årstider. Barnehagen skal legge til rette for at barna kan få et mangfold av naturopplevelser og få oppleve naturen som arena for lek og læring» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 52).

«Variasjoner i naturen har kvaliteter som stimulerer ulike aktivitetsbehov hos barn» (Hagen, 2018, s. 365).

Enkel konstruksjonslek med bruk av naturmaterialer kan være veldig inspirerende for barn og voksne. Tilgjengelig byggemateriale kan være avhengig av naturens egenart og årstid. Det at barna kan ha tilgang til løse materiale, som for eksempel stokker, steiner, kvister, blader og løv, kan være bra med tanke på å utvikle barnas finmotoriske ferdigheter, samtidig som de kan få praktiske erfaringer med bruken av enkle redskaper (Hagen, 2018, s. 369).

3.0 Metode

Metode beskrives som et hjelpemiddel for å følge en viss vei til et mål. Metoden vil være redskapet i en undersøkelse. Det brukes for å gi svar på ulike spørsmålstyper. Det omhandler å samle inn, tolke og analysere data og dette er en stor del av metodearbeidet. Metode blir vanligvis valgt ut ifra hvilken problemstilling man har, så metode kan være med på å velge problemstilling og tema (Dalland, 2020, s.56).

3.1 Valg av metode

I en slik undersøkelse, vil bruken av metode være veldig personavhengig. Derfor valgte jeg den kvalitative forskningsmetoden intervju. Jeg mener at denne metoden passer best for å få svar på min problemstilling om hvordan barnehagepersonalet legger til rette for fysisk aktivitet i uteområdet. Jeg opplevde at denne metoden ville gi meg de mest relevante funnene på den beste måten for meg og min problemstilling. Thargaard forteller at innenfor kvalitativ forskning er intervju den mest anvendte metoden. Gjennom intervju vil vi få kunnskaper om hvilke synspunkter de har, på hvilken måte opplever de livssituasjonen sin og hvilke perspektiver har de rundt temaet intervjuet dreier seg om. Intervju kan gi et veldig godt grunnlag for å skape innsikt i andre menneskers følelser, erfaringer og tanker (Thargaard, 2018, s. 89).

Når det gjelder intervjuguiden min, valgte jeg å ha et intervju der jeg stilte åpne spørsmål som gjorde at jeg og min informant kunne skape en slags dialog rundt spørsmålene. Dette gir informanten muligheten til å presentere sine synspunkter og erfaringer. Gjennom åpne spørsmål oppmuntrer vi informanten til å fortelle (Thargaard, 2018, s. 97). Gjennom intervju kan man skape en god kontakt og hvis informanten opplever denne kontakten, kan informanten bli godt engasjert for å fortelle mye.

3.2 Oppsette av intervjuguide

Dalland (2020, s. 83) sier at en intervjuguide skal være med på å lede intervjueren gjennom intervjuet. Ved oppsette av min intervjuguide, utarbeidet jeg spørsmål som jeg mente var relevante til det jeg ville få svar på. Spørsmålene handlet mest om hvordan personalet jobbet med fysisk aktivitet i uteområde og hvordan de la til rette for dette. Å utarbeide en intervjuguide vil være med på å forberede en person mentalt og faglig til å møte intervjupersonen (Dalland, 2020, s. 83).

3.3 Planlegging av datainnsamling

Jeg endte opp med metoden intervju og ut ifra dette måtte jeg planlegge hvordan jeg kunne samle inn dataene jeg fikk ut ifra intervjuet på best mulig måte. Jeg hadde i begge intervjuene med meg en person som kunne ta notater og skrive ned alt som ble sagt i intervjuet. Jeg hadde også med meg noe å skrive på som jeg kunne bruke for å notere ned mine viktigste tanker underveis. Riktig bruk av data, betyr at man må være nøyaktig med innsamlingen, behandlingen og analyseringen av dataen. Det ideelle skal være at en annen forsker skal kunne komme frem til samme resultater ved å følge den samme fremgangsmåten (Dalland, 2020, s.60). Med tanke på at jeg ikke kunne ha lydopptak i mine intervju, måtte jeg være sikker på at jeg og min sekretær fikk med seg alt det viktigste og derfor satt jeg etter hvert intervju og noterte hva jeg kunne bruke ut ifra dette og hva var det viktigste. Hadde de like syn på ulike ting, eller tenkte de forskjellig, hva er det jeg kan finne mest teori om for å støtte opp mot det de sa?

3.4 Utvalg av informanter

Da det kommer til mine valg av informanter, hadde jeg først bestemt meg for å intervju to barnehagelærere på storbarn fra to forskjellige barnehager. Grunnen til at jeg valgte storbarn var på grunn av at de har større muligheter til å være mer fysisk aktive enn småbarn. Barnehagene hadde et ganske ulikt uteområde i barnehagen, noe jeg likte med tanke på min problemstilling. Men den ene informant ble for opptatt med tanke på lite tid og bemanningsproblemer i barnehagen, og da måtte jeg finne en ny barnehagelærer å intervju. Det første intervjuet jeg gjennomførte ble med en informant jeg hadde kjenning til. Dalland skriver om objektivitet, og dette var noe jeg tenkte på mye når jeg skulle intervju noen jeg kjente, han sier at forskningsobjektet skal være uavhengig av forskeren selv. Resultater som kommer av slike prosjekter som min bacheloroppgave skal være upåvirket av den som gjennomfører analysen (2020, s.61-62). Dette intervjuet ble tatt på sparket når jeg fikk vite at den andre barnehagen ikke hadde mulighet. Jeg visste at denne barnehagen var ganske ny og hadde et uteterreng hvor det er flater, bakker, trær og mye mer.

Min andre informant er fra en barnehage med et ganske ulent terreng og mange bakker. Hele uteområdet var en hel bakke. Jeg valgte disse barnehagene på grunn av at det ville vært en ganske stor kontrast mot hverandre.

3.5 Beskrivelse av gjennomføringen

I gjennomføringen av intervjuene hadde jeg med meg intervjuguiden. Grunnen til at jeg gjorde dette var på grunn av at jeg kunne føle meg tryggere med tanke på at jeg fikk stilt alle spørsmålene og formulert meg på den beste mulige måten. Intervjuguiden vil være en hjelp for å huske de temaene som skal tas opp (Dalland, 2020, s. 83). Jeg prøvde å lære intervjuguiden ganske godt før jeg møtte opp på intervjuene, for det kunne være med på å skape en god kontakt med min informant og en litt mer flytsom samtale. Jeg sendte også ut intervjuguiden i forkant til mine informanter, slik at de kunne tenke ut det de ville si. Jeg gjennomførte det ene intervjuet hjem til den ene informanten, det var hun jeg hadde kjennskap til. Intervjuet foregikk under rolige omstendigheter og hadde en ganske avslappet atmosfære. Det siste intervjuet foregikk i barnehagen til informanten, hvor vi da satt inne på et kontor. Det var litt mer formelt intervju, men klarte å skape en fin dialog rundt intervjuet, slik at det ikke ble noe anstrengt.

3.6 Analysearbeidet

Det jeg gjorde for å analysere dataen jeg fikk fra intervjuene var å skrive ned stikkord fra hvert intervju som var relevant til min problemstilling. Dalland skriver at grunnlaget for analysen legges allerede frem i intervjuguiden. For her har jeg mine tanker om hva jeg ønsker å få svar på og som vil bidra til å belyse min problemstilling (2020, s.94). Ut ifra dette fikk jeg satt sammen noen punkter som jeg kunne bruke for å skrive min teori-del. Jeg leste gjennom alt som var sagt i intervjuene flere ganger, for å finne frem hva som var de beste funnene. Da jeg viste helheten i intervjuene, fikk jeg frem mine stikkord om hva som ville være de beste temaene å drøfte om.

3.7 Metodekritikk

Innenfor kvalitative studier er det viktig å ha fokus på reliabilitet. Reliabilitet kan vi knytte opp mot hvor pålitelig og troverdig forskningen er (Thargaard, 2018, s. 19).

Med tanke på at jeg hadde en kvalitativ metode, måtte jeg tenke på hvordan jeg kan få reliabilitet ut ifra mine oppsamlede data. Vil de samme svarene komme frem hvis det var en annen forsker som hadde brukt samme metode. Ved DMMH var det ikke medført noen søknad til NSD og dette betyr da at vi ikke kunne bruke lydopptaker. Dette kan såklart være med på å svekke reliabiliteten for de oppsamlede data. Jeg gjennomførte intervjuene med en

sekretær som kunne ha skrevet ned notatene sine på en annen måte enn det min informant mente, med dette kan vi ikke være sikre på. Derfor følte jeg det var viktig fra min side og også ta mine egne notater slik at det ble større sjanse for reliabilitet. Ved at flere forskere deltar i et forskningsprosjekt økes reliabiliteten, og ved at jeg hadde med en sekretær gjorde at jeg kunne snakke om og drøfte mine funn (Thargaard, 2018, s. 188).

Argumentasjonen for reliabilitet må gjøres av forskeren for å vise utviklingen av dataen som var med i forskningsprosessen. Forskeren må overbevise leseren om kvaliteten til forskningsprosjektet og dermed også verdien av oppsamlede funn (Thargaard, 2018, s. 188). Ved at jeg intervjuet to forskjellige barnehagelærere er med på å øke reliabiliteten for mitt forskningsprosjekt. To informanter øker troverdighetene på mine funn, mer enn bare hvis det hadde vært en informant. Med måten at jeg stilte mine informanter åpne spørsmål, gjorde at de fikk snakket fritt rundt de ulike temaene og ville ikke bli ledet av spørsmålene. Også ved at jeg stilte åpne spørsmål ville jeg få større sjanse for å samle inn mye data og det kunne komme frem temaer som jeg ikke hadde tenkt på.

Vi kunne og ha sett på validitet som knyttes opp mot hvor gyldig forskningen er (Thargaard, 2018, s. 19). Validiteten handler om hvilken gyldighet av tolkningene forskeren viser til. Hvis vi viser til teori på bakgrunn av våre tolkninger og viser frem hvordan vi analyserte transkripsjonen for å komme frem til konklusjonene, vil dette skape mer validitet i forskningsprosjektet (Thargaard, 2018, s.189).

Dersom jeg hadde valgt å gjennomføre for eksempel observasjoner i tillegg til intervju, ville funnene mine vært mer reliable. Det som er med intervju, er at de man intervjuer kan lyve. Det kan være ubehagelig for noen å sitte ansikt til ansikt med noen som stiller spørsmål som viser frem hvordan dens barnehage er. Det å bli intervjuet er en spesiell metode hvor man vil få kjennskap til hvordan de man intervjuer opplever og forstår sine opplevelser og seg selv, og dette kan være skremmende for noen (Thargaard, 2018, s. 53).

3.8 Ethiske retningslinjer

Gjennom studier som innebærer kontakt mellom forskeren og de forskeren intervjuer, får forskeren data samlet inn som kan igjen knyttes til informantene. Et forskningsprosjekt som forutsetter behandling av informantenes personopplysninger, faller inn under personopplysningsloven fra 2001. Vi er i slike prosjekter meldepliktige. «Forskeren skal arbeide ut fra en grunnleggende respekt for menneskeverdet. Forskeren skal respektere

forskningsdeltakerens autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse» (Thargaard, 2018, s. 22).

I en slik prosjektoppgave er det veldig viktig å ta for seg etiske hensyn, på grunn av å ivareta informantens personvern og rettigheter. Jeg lagde derfor et samtykkeskjema hvor jeg presiserte hva forskningsprosjektet gikk ut på, hva jeg var ute etter hvis informanten bestemte seg for å delta, og fikk frem det at alt vil bli anonymisert av utgitte personopplysninger fra informanten og barnehagen. Jeg fikk informert mine informanter i forveien av intervjuet hva det ville dreie seg om, og jeg sendte dem samtykkeskjema og intervjuguiden i forkant av intervjuet slik at de kunne forberede seg hvis det var ønskelig.

Jeg hadde med meg en sekretær med godkjenning av mine informanter, og dette opplevde jeg som hensiktsmessig med tanke på at jeg ville få med meg all informasjonen informantene kom med og slik at jeg som intervjuer kunne være til stede i intervjuet. Alt av personlig informasjon i transkripsjonene ble slettet eller omgjort til koder hvis det var i nødvendighet at det var med.

Anonymisering er et viktig etisk aspekt. I et slikt forskningsprosjekt må vi være nøye med å behandle informasjonen slik at informantens identitet holdes skjult. Grunnen til at mange kan velge å være med i slike prosjekter kan være stort på grunn av at de kan holdes anonyme (Thargaard, 2018, s. 24).

I min intervjustudie valgte jeg å bruke anonymiteten ved å endre navnene til informantene og slette all unødvendig personlig informasjon. Dalland skriver også at den som velger å delta på intervju har såklart krav på anonymitet. Derfor er det viktig at jeg bekrefter i informasjonen jeg gir til mine informanter at personens identitet vil bli anonymisert. Noen ganger kan det også være lurt å forklare hvordan dette er tenkt (2020, s. 82).

4.0 Funn og resultater

Jeg skal nå presentere mine funn og resultater som jeg fikk fra mine informanter. Jeg intervjuet to barnehagelærere fra to forskjellige barnehager og vil nå trekke frem de viktigste temaene som vi snakket om og som vil svare best på min problemstilling. Først vil jeg presentere mine informanter og videre vise frem mine informanters svar på mine spørsmål. Svarene gikk litt over hverandre og derfor vil jeg sette de inn i litt større tema.

4.1 Presentasjon av mine informanter

Den ene barnehagelæreren valgte jeg å kalle for Anna. Hun er en barnehagelærer på en mellombarns avdeling, hvor barna er i alderen 3-4 år. De har opptil 17 barn på denne avdelingen og er fem voksne. I to år har denne barnehagen hatt et stort fokus på fysisk aktivitet og lek. De har tre til fire aktivitetsdager i året, og på disse aktivitetsdagene prøver de også å inkludere foreldrene, slik at de kan få inspirasjon til hvordan de kan legge opp til fysisk aktivitet hjemme. Barnehagens uteområde er nesten som en stor bakke, utenom at de har en liten asfaltvei og et flatt område med diss og sklier. Terrenget er ganske ulent, men bakken de har kan brukes mye forskjellig når det kommer til fysisk aktivitet. Barnehagens nærmiljø er skogen noe de bruker mye.

Den andre barnehagelæreren valgte jeg å kalle for Ingrid. Hun er en barnehagelærer på en storbarnsavdeling, hvor barna er i alderen 3-6 år. De er 22 barn på denne avdelingen og er 4 voksne. De har ikke hatt noe spesielt fokus på fysisk aktivitet som den andre barnehagen, men det er noe som de tenker på i barnehagehverdagen. Denne barnehagens uteområde har også en del bakker, noen flater og litt ulent terreng. Dette er en ganske ny barnehage, så de har flere apparater og materialer som skal komme. De har mange forskjellige naturområder i rundt barnehagen, slik som åker, fjære og skog.

4.2 Fysisk aktivitet / Tilrettelegging /mestring

Det første spørsmålet jeg stilte var om hva deres tanker om fysisk aktivitet i området var. Her svarte informantene ganske likt, de fikk frem at de hadde et stort fokus på fysisk aktivitet og at dette er veldig viktig i utetiden. Dette på grunn av at det kan hjelpe barnas mestringfølelser og skape samhold mellom barna. Anna fortalte at de la til rette for fysisk aktivitet ved å for

eksempel henge opp basketballkurv eller lage hinderløyper for barna. De tar i bruk ulike materialer de har inne og ute for å lage hinderløypen.

De tenker også at det er viktig å først legge til rette ut ifra barnas alder og nivå. Det er forskjell på små og store barn, man må gjøre det utfordrende for alle barna, slik at alle kan kjenne på en mestringsfølelse. En av barnehagene har snø enda, noe som innbyr til akting i de bratte bakkene. Dette er med på å gi barna muligheten til å utfordre seg selv å oppleve mestring gjennom å kunne ake med de største barna, da dette er en mellombarns avdeling. De har veldig mye fokus på det sosiale i alt, det at man skal hjelpe hverandre, og her ikke bare de voksne, men at barna kan hjelpe hverandre til å oppnå mestring gjennom fysisk aktivitet.

Ingrid forteller at her var det viktig at barna holder seg fysisk aktive, men at de også kan bruke utetiden til å slappe av. Det kan være stor variasjon fra barn til barn om hvor aktive de er i uteområdet. Noen kan være mer passive, mens andre bruker tiden til å løpe rundt. De som barnehage prøver å passe på slik at alle er aktive og at de får utfordret seg selv. Ingrid sier det er viktig at barna får føle på mestring i uteaktivitetene.

Ingrids barnehage hadde ikke stort fokus på felles fysisk aktivitet, men mest fokus på frilek hvor da barna kan enten slappe av i sandkassen eller løpe rundt mye mer enn de kan gjøre inne. De har gjennomført noen aktivitetsdager, hvor de da hadde felles aktiviteter, men dette var ikke noe som ble gjort ofte. Barnehagens aktivitetsdager inneholder som regel skigåing, kasting på blink og som regel regelleker, de er mye på tur, og da er det svært populært med natursti.

Det som Ingrid synes er viktig å tenke på når man skal tilrettelegge for fysiske aktiviteter i uteområdet er også alder og nivå. De har gjennom dette fokus på at alle skal mestre å være ute i all slags være, årstider og terreng. De har i barnehagens uteområde apparater til barnas ulike nivåer og aldre, slik som klatrestativ, balansestativ og disser.

Anna sier vi må finne balansen mellom at det er en utfordring men at de kan klare det men ved hjelp av støttende stillas klarer de det uten å holde. Fysisk aktivitet knyttet opp mot rammeplanen, vi bruker rammeplanen aktivt. Skriver «ukeslutt» begrunner ofte hvorfor de går tur med et sitat av rammeplanen. Balansen mellom mestring, og at fysisk aktivitet ikke bare når det er sol. Fysisk aktivitet er jo ikke armhevinger som noen mener det er, men også lek f.eks. alle mine kyllinger.

4.3 Barnehagepersonalets involvering

Et av mine siste spørsmål i intervjuet var om hva deres tanker var om barnehagepersonalets involvering i barnas fysiske aktiviteter, her hadde Anna og Ingrid forskjellige tanker. Anna forklarer at det er veldig viktig at vi som barnehageansatte tenker på oss selv om «forbilder» for barna. Hvis vi da er veldig passive eller ikke orker å være med i aktivitetene, så kan man ikke forvente at barna orker å være så aktive heller. Tenker de ansatte at det er for eksempel for glatt ute, og da vil de ikke ute å leke, kan dette påvirke barna til å tenke negativt om å dra ut når det er is og glatt.

Det at man er forbilder må gå som et godt eksempel, for eksempel vi setter sammen en hinderløype for barna, men også en hvor vi ansatte kan være med. Det er også viktig at vi voksne er til stede og hjelper barna hvis det er noe som er skummelt eller vanskelig, slik at de til slutt kan klare ting selv.

Ingrid synes at de voksne burde holde mer avstand i barnas fysiske aktiviteter. I denne barnehagen holder de mer avstand og observerer barna uten å være med i leken. De må såklart være i bevegelse for å klare å holde en oversikt hele tiden. Men er det noen barn som har problemer med å holde seg i fysisk aktivitet i uteleken, kan de voksne rekke ut en hånd og involvere seg sammen med de barna.

Voksnes involvering kan endre seg fra år til år sier Ingrid, og dette med tanke på barnegruppen. Noen barn leker godt selv og trenger ikke/vill ikke ha involvering av de voksne, noen er bare mer lekende og selvgående. Andre barnegrupper igjen kan trenge mer styring/involvering av de voksne, hvis de for eksempel sliter med å skape relasjoner eller å komme seg inn i lek.

Anna hadde en veldig fin praksisfortelling som kan forklare godt hvordan en ansatt kan involvere seg i de fysiske aktivitetene for barna som kan slite med å komme seg i leken til andre. Her forteller hun at det var en gutt som var veldig beskjeden og skeptisk til nye ting, som hvis avdelingen hadde satt i gang en hinderløype, ville han bare stått og sett på. Han syntes ting var litt skummelt før. Han liker veldig godt å leke i sandkassen, og ut ifra hans interesser begynte Anna å tenke på hvilken aktivitet hun kunne sette i gang for å få han og alle de andre med på leken. Hun begynte å samle inn steiner og sprayet de med gullfarge. Hun lagde et skattekart og gravde ned steinene overalt i barnehagen. Hun delte ut skattekartet til han, slik at det var han som fikk kontroll over det og alle de andre måtte da inkludere han i

denne fellesaktiviteten. Etter denne aktiviteten henger han litt med de større gutta og er ikke like beskjeden og snakker enda om de gullpengene.

Noen barn like ikke å være ute, og derfor er det viktig å finne noe de interesserer seg for å ta det i bruk i en fellesaktivitet eller lignende. Å knytte livsmestring opp mot fysisk aktivitet er noe som både Anna og Ingrid tenker er svært viktig for barna i uteområdet. Hvis barna ikke opplever mestring gjennom de aktivitetene de gjennomfører, kan de få et dårlig selvbilde eller miste troen på seg selv. Derfor sier de at det er veldig viktig at personalet legger til rette for at alle får en utfordring, men også mestring.

4.4 Nærmiljøet og affordances

Når det kommer til de spørsmålene om nærmiljøet og hvordan de tilrettelegger på tur fikk jeg også flere like svar. De begge bruker å ta med seg barna i skogene som ligger rundt barnehagen. Anna sier at de har en skog noen minutter unna, og kan dra dit uten å planlegge noe særlig i forveien. De har forskjellig turplasser i skogen og velger hvor de skal dra ut ifra hva de har planlagt å gjøre på turen. Hun sier om de har lyst til å øve på å gå i bratte bakker da går de et lite stykke inn i skogen. Om vinteren bruker de ikke å gå så veldig langt inne i skogen på grunn av at det er fine akebakker i starten av skogen. De har også en naturlekeplass rett ved barnehagen som de kan dra til hvor de kan gå under og over stokker, klarte på vegger og stiger og disse.

Det meste kommer an på om de planlegger turen i forveien eller ikke. Skal de gå på tur bare for å gå eller skal de dra en plass for å leke og drive med aktiviteter. De kan også gå på tur i boligfeltet, dra på en lekeplass hvor de kan leke mye av det samme som i barnehagen, men de gjør det for å gi barna en smak av andre omgivelser. Ungene i barnehagen er veldig glade i å spille fotball og dette kan de gjøre på planlagte turer. De bruker mer på sommer/vår/høst å ha med forskjellige ting som de kan drive med på tur. De øver på tall og farger, de lager natursti hvor barna skal gå og finne gjenstander inn i skogen.

Ingrid kommenterte at de har mange ulike nærområder de kan ta sine turer til. Alt handler om hva de har planlagt og hva barna vil gjøre. De bruker å dra til fjæra, skogen og til en stor åker. Her har de da terreng med bakker, flater og ulent terreng. Hun sier at de ulike nærområdene har tilbud for både de store og de små. Deres hensikt med å gå på tur er for å få barna til å bli glad i å være ute og oppleve flere forskjellige typer natur. De planlegger turene sine ut ifra barnas nivåer, hvor kan de få utfordret seg litt og få følt på mestring mens leken er enda god.

Barna i barnehagen til Ingrid er veldig glade i å klatre i trær, så de kan ofte gå til skogen hvor det er mange trær å klatre i og flere apparater som barna kan leke med. Når de drar i fjæra er det veldig gøy med naturbingo forteller hun. Barna kan gå rundt å lete etter mange forskjellige gjenstander og øve seg på farger, former, tall og mye mer. På vinterstid er det veldig fint å dra til åkeren får å ake eller bare leke på et stort område med masse snø forteller hun.

Både Anna og Ingrid får frem at det er noen som er mer passive på turer, hvert fall inne i skogen. Noen er vant til å være på tur og noen er ikke. De sier at vi har de foreldrene som bærer barna på tur eller når de er større velger å ikke ta de med på tur. Derfor er det viktig å få med alle barna og vise de at de kan oppleve mestring og glede i naturen også.

5.0 Drøfting

Det er nå på tide å drøfte mine funn og samtidig knytte de opp mot relevant teori fra teori-delen. Jeg vil drøfte de funnene som jeg mener svarer best på min problemstilling som er: *Hvordan legger barnehagepersonalet til rette for fysisk aktivitet i uteområdet?* Jeg vil først starte å drøfte om funnene jeg har funnet innenfor temaet fysisk aktivitet, videre vil jeg se på de funnene jeg fikk om hvordan barnehagepersonalet tilrettelegger for fysisk aktivitet og til slutt om hvordan de tar i bruk affordances i nærmiljøet for å tilrettelegge for fysisk aktivitet.

5.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet i uteområdet er en viktig del av barnehagehverdagen. Dette er noe begge mine informanter er enige om. Dette handler da ikke bare om at barna må være aktive og bruke kroppen på en treningsmåte hvor de for eksempel løper distanser eller trener armhevinger osv. Fysisk aktivitet er så mye. I den Store Medisinske Leksikon forklarer de at fysisk aktivitet er et overordnet begrep hvor det inngår flere forskjellige fysiske utfoldelser, som for eksempel lek, friluftsliv, trim, løping og mye mer (Bahr, 2020). Dette snakker også informantene mine om, hvor de nevner at de legger som oftest opp til lek og turer når de skal ha fokus på fysisk aktivitet. De har også et stort fokus på fysisk aktivitet i hverdagen da dette kan bidra til at barna kjenner på mestingsfølelse og er med på å skape et samhold mellom barn og de ansatte i barnehagen.

Fysisk aktivitet i barnehagen kan stille noen krav, for eksempel til at barna skal ha muligheter til å utøve grovmotoriske bevegelser med visse intensiteter og varigheter. Det må legges til rette for tid og rom hvor barna kan få et fritt og åpent område for å være i bevegelse (Jørgensen, 2018, s. 258). Anna og Ingrid fortalte i intervjuet at uteområdet i barnehagen er den beste plassen for barna å være fri og leke fritt med det de vil. Begge barnehagene har et ganske ulent terreng og mye bakker som da kan være med på å skape intensiteter og variasjoner gjennom hvor de løper og går. Grovmotorikken vil bli brukt mye i slike uteområder hvor de er nødt til å bruke hele kroppen for å komme seg rundt. Det å være i bevegelse, som for eksempel kripe, løpe, kaste, hoppe og gå er viktige ferdigheter barna må få ta i bruk, slik at de kan få utforske omverdenen og være i bevegelseslek med andre. Gjennom bevegelseslek er barna fysisk aktive, og dette vet vi fordi at aktiviteten er over hvilenivået (Jørgensen, 2018, s. 258). Bevegelseslek er noe som barna kan finne på selv gjennom flere forskjellige leker og aktiviteter, men med barnehagepersonalets hjelp for å

tilrettelegge for flere aktiviteter, kan barna få mere variasjon i tillegg. Anna forteller at de bruker å legge til rette for fysiske aktiviteter ved å ta i bruk mye av det utstyret de har til forskjellig bruk og prøver å lage varierte aktiviteter for barna. De kan ta med benker og ting innen ifra og ut, og lage for eksempel en hinderløype for barna. Hagen snakker for eksempel om hvordan naturmateriale kan være veldig inspirerende for barn og voksne. Med tanke på fysisk aktivitet i skogen, så kan man ha tilgang til mye av løsmateriale, som steiner, stokker, kvister, mose og løv. Dette kan være bra med tanke på utviklingen av finmotoriske ferdigheter, samtidig som man kan skape erfaringer med bruk av enkle redskaper (2018, s. 369).

Ingrid forteller også at det er viktig at barna holder seg fysisk aktive, men at det er flere barn som liker å bruke ute tiden til å slappe av. Det er stor variasjon fra barn til barn om hvor aktive de er. Noen er såklart litt mer passive, mens andre løper rundt hele utetiden. Jørgensen skriver at barn trenger et stort område for å utfordre seg fysisk, fordi det som kan skje når det er høy intensitet i den fysiske aktiviteten til barna er at det kan blir mye støy og mye kaos (2018, s. 258-259). Denne støyen og kaoset kan være en grunn til at noen av barna liker å slappe av, for hvis man er inne flere timer før man går ut, kan det ha vært mye støy og bevegelse i rundt de, og derfor kan det være litt godt å slappe av ute i sandkassen forteller Ingrid. De prøver likevel å holde et øye til hvem som slapper av mye i ute tiden, slik at de noen gang kan ta de med seg for å være i fysisk aktivitet ute. Det er viktig at de får oppleve mestring gjennom fysiske aktiviteter ute, men ut ifra sine ønsker og ferdigheter.

5.2 Tilrettelegging

Ved å tilrettelegge for fysisk aktivitet er det viktig å tenke på hvordan barna er, hvilket nivå ligger de på og hva slags alder de er. Et variert uteområdet er av viktighet for barn. Der de da har noe å strekke seg etter, mestre der de er nå, samtidig finne nye muligheter i det fysiske utemiljøet. Barn kan være i samme aldersgruppe, men ikke mestre de samme aktivitetene, derfor må man legge til rette for å gjøre det utfordrende for de største barna og de som ligger på et ganske høyt nivå, men også tenke på hvordan man da kan legge til rette for at de som ikke ligger like høyt kan oppleve utfordringer, men igjen mestring. For når det kommer til tilrettelegging kan de oppstå utfordringer for barnehagepersonalet akkurat på grunn av dette, at barn er forskjellige og alt må tas hensyn til. I en barnegruppe er det noen som er veldig aktive og oppsøker hele tiden nye utfordringer, mens andre er mer passive og forsiktige. Barn ligger på forskjellige nivåer, hvor noen barn kan slite med det andre barn mestrer godt (Berg,

2018, s. 201). Mine informanter fortalte at barna i slike situasjoner kan ha nytte av hjelp av andre barn, de som kanskje mestrer ulike aktiviteter kan være med å støtte de mindre drevne barna og la de oppleve mestring gjennom sosialt samhold i aktivitetene også. I uteområdet har informantene fokus på at barn får kjenne på mestring, men dette gjelder også det å være ut i all slags vær, årstider og terreng.

Anna forteller at man må finne balansen mellom at det skal være en utfordring for barna, men at de skal klare det ved hjelp av et støttende stillas i rundt seg. Dette støttes av Bruners teori om støttende stillas, hvor de voksne eller andre kompetente kan hjelpe barna videre med å ta utgangspunkt i deres proksimale utviklingssone (Reikerås, 2018, s.456) Den proksimale utviklingssonen er sonen mellom grensen av hva et barn kan klare sammen med kompetente andre eller alene. Dette er en sone som viser hvor en kan utvikle seg hvis en har hjelp av en kompetent annen (Digitalskole.wordpress, 2010). Ved hjelp av andre kan barn oppnå mer utvikling i fysisk aktivitet. Andres involvering kan skape motivasjon og mer interesse for å være med å prøve ut nye ting, som kanskje de kunne ha sett på som skummelt eller vanskelig. Derfor har begge barnehagene fokus på at de skal være der å hjelpe barna og la barn hjelpe barn. Når man skal tilrettelegge er det viktig å knytte livsmestring opp mot fysisk aktivitet, dette er noe begge informantene mine tenker er svært viktig når det kommer til barna i uteområdet. Mestringsopplevelser styrker barnas tro på seg selv, dette lagres i barnas hukommelse og er noe de bærer med seg videre. Opplever barna ikke mestring i gjennomføringen av sine aktiviteter kan mestring også være av en emosjonell art, barna kan få et dårlig selvbilde eller miste troen på seg selv. Derfor trenger noen barn mer støtte av de voksne slik at de legger opp til at alle får en utfordring, men også en mestring (Drugli, 2019, s. 128).

Anna hadde også en praksisfortelling som hun ville dele med meg. Hvor hun fikk vist hvordan en ansatt i barnehagen kan involvere seg og tilrettelegge for fysiske aktiviteter for barn som sliter litt med å komme inn i leken. Gutten var veldig rolig i utetiden og lekte mye alene, eneste plassen han trivdes ute var i sandkassen. Anna tok da for seg guttens interesse for å skape en aktivitet som gutten ville ha interesse for. Hun lagde et skattekart og gjemte gullklumper rundt omkring i sandkassen og barnehagens uteområde. Hun gav gutten skattekartet slik at han kunne sammen med andre lete etter gullmyntene. Her kan vi se at Anna la til rette for at gutten kunne oppnå mestring og motivasjon ut ifra egne forutsetninger, og at gutten kunne få oppleve å være i sosial samhandling, lek og bevegelse. Det sies også at barnehagepersonalet i barnehagen skal være tilstedeværende og aktive, mens de utfordrer og

støtter barna til varierte kroppslige leker og anerkjenne barnas mestring (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49-50).

Noen barn liker ikke å være ute, og det er derfor viktig å ta det de har interesse for og ta det i bruk i en fellesaktivitet eller lignende. Fysisk aktivitet i barnehagen vil som oftest være i samspill med andre og knyttet til bestemte situasjoner (Sando, 2018, s. 161-162). Det finnes mye utstyr og leker i barnehagen, og det kan hende at det er flere som liker å leke med det samme, og da kan det oppstå situasjoner hvor barn blir uenige med hverandre for at de ikke får leke det de vil eller må vente på tur. Derfor kan det være bra å tilrettelegge for fellesaktiviteter hvor alle barna får gjøre det de liker. Men såklart må barna lærer seg å håndtere de utfordringene de kan møte i uteleken, for dette vil gjøre de sterkere for fremtiden, hvor de klarer å håndtere utfordringene de vil møte. Mine informanter forteller også at personalet må legge til rette for at alle barna kan få erfaringer gjennom å møte utfordringer, om det da er gjennom ulike fysiske aktiviteter, eller bare det å vente på tur. Gjennom dette kan barna oppleve å kjenne på mestringsfølelsen, og den er veldig viktig å knytte opp mot fysisk aktivitet i uteområdet forteller de. Hvis barna ikke opplever mestring gjennom de aktivitetene de gjennomfører, kan de skape seg et dårlig selvbilde eller miste troen på seg selv. Alle barn er forskjellige, men det skal ikke være slik at det alltid er noen som alltid taper og noen som alltid vinner, med tanke på tidligere erfaringer, selvfølelse eller temperament (Drugli, 2019, s. 129).

5.3 Nærmiljøet og affordances

Turer i nærmiljø er med på å skape variasjoner i barnehagebarnas hverdag. Begge mine informanter liker å bruke nærmiljøet for å la barna utforske og venne seg til flere typer natur og terreng. Det behøves ikke å tas med så mye utstyr på tur, på grunn av at de tar i bruk omgivelsene i naturen til fysisk aktivitet. Dette kan knyttes opp mot affordances. Affordance er hvor omgivelsene tilbyr mye forskjellig, som for eksempel et tre kan gi ly til et menneske, gi mat til en elefant og være en bolig for en fugl (van der Meer, 2018, s.172). Affordance kan brukes for å forstå omgivelsene og de mulighetene disse omgivelsene gir oss. Mine informanter forteller at de kan planlegge hvilket sted de kan dra til, men når de kommer frem til sin destinasjon, får barna leke fritt og bruke omgivelsene slik som de vil. Alle barna kan oppfatte omgivelsene på ulike måter, barn kan være i et uteområde og finne flere elementer miljøet kan tilby, slik som og klarte, skli, hoppe, kaste og bygge ting. Alt dette er med på å holde barna i fysisk aktivitet i mer varierte områder. Den ene barnehagen var veldig glad i å dra i skogen, og dette på grunn av at den var veldig nære barnehagen og det var lett å dra dit.

De kan planlegge turen ut ifra hvordan de vil bruke skogen og det den tilbyr. Har de lyst til å øve på å gå i bratte bakker, legger de ut på en litt lengre tur i skogen, men hvis barna bare vil leke fritt, holder de seg i starten av skogen. Fjørtoft skriver at skogen har mange elementer å tilby, slik som store trær med gode greiner hvor barna kan klarte. De kan også plukke kongler og pinner i skogen, som kan brukes til å kaste og bygge ting, stubber kan man hoppe opp og ned fra, balansere, krabbe over og under. Skogen ble mye brukt på vinteren for å ake litt andre steder enn i barnehagen, og snø er en veldig spesiell affordance, hvor snø kan tilby så mye. Snøen inviterer automatisk til lek, slik som aking, skigåing, bygge snømann/borger og mye mer (2018, s.190-191).

Rammeplanen sier at barnehagepersonalet skal «gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne, i og utenfor barnehageområdet» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 50). Det er viktig for barna å oppleve andre typer miljø enn det barnehagene bare kan tilby. Rammeplanen er noe begge mine informanter forteller at de bruker aktivt i barnehagehverdagen og har søkelys på. Derfor pleier de å ta med barna på tur til ulike typer miljø, som Ingrid for eksempel forteller at de har mange forskjellige turområder de kan gå til. Slik som fjæra, skogen og åkeren hvor alt ikke ligger så langt unna barnehagen. Ved at de har så mange forskjellige fysiske miljø vil dette gjøre barna glad i å være ute og oppleve flere typer natur. Som rammeplanen sier skal barnehagen bidra til at barna får erfaringer med naturen og oppnår evnen til å oppholde seg og orientere seg i naturen i alle årstider (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 52).

Nærmiljøene til barnehager kan sees på som en læringsressurs som er tilgjengelig for barna og kan utnyttes i en friluftslivssammenheng. Slik som barnehagene jeg intervjuet har de flere forskjellige områder de kan dra til for at de får litt mer spenning i hverdagen. Hvis vi skal se på det i et mikroperspektiv, kan vi se at barna ofte opplever mer, fysiske utfordringer, turglede og kunnskap om naturen ved å dra ute av barnehagen (Hagen, 2018, s. 367). Bare av å dra til for eksempel en lekeplass i et boligområde slik som min informant Anna fortalte, får barna en smak av andre omgivelser og spenning knyttet opp mot dette.

Det er såklart noen barn som kan bli mer passive på turer sier informantene mine, fordi vi har de familiene som ikke liker eller er vant til å gå på turer. Derfor er det veldig viktig at barnehagen får med seg alle barna og viser dem at de kan oppleve mestring og glede i naturen også, så her som Hagen sa, kan turer i nærmiljøet bidra til dette. Variasjoner i naturen har gode kvaliteter for å kunne stimulere ulike aktivitetsbehov for barna (2018, s. 365). For

barnehagen skal legge til rette for at barna kan oppnå mange naturopplevelser og lære at naturen kan være en god arena for lek og læring (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 52).

5.4 Barnehagepersonalets involvering

Et av mine siste spørsmål i intervjuguiden var om hvor involverte burde barnehagepersonalet være i barnas fysiske aktiviteter. Her svarte mine informanter veldig forskjellige med tanke på hvor involvert en burde være. Anna forteller at det er veldig viktig at barnehagepersonalet tenker på seg selv som «forbilder» for barna. Da de voksne i barnehagen påvirker barna i forhold til meninger og holdninger. Ingrid tenker at de ansatte ikke burde være for aktive med barna, men de skal ikke være for passive heller. De skal alltid være i bevegelse og hjelpe barna hvis det trengs eller barna vil leke med dem. Hvis de ansatte i barnehagen er veldig passive og ikke vil være med i ulike fysiske aktiviteter, kan de ikke forvente at barna viser stor interesse heller. Anna tenker derfor at personalet må være involverte i barnas fysiske aktiviteter. Barn liker å være sammen med de voksne som viser interesse og glede i leken sammen med barna, uansett lek, som for eksempel aktive rolleleker, fotball, hinderløype og fangeleker (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s. 21).

Jørgensen skriver om et prosjekt av Moser (2008) hvor de prøvde å vise til hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet i de ulike fysiske miljøene i barnehagen. Både barna og personalet var med på å planlegge for hvordan de kan tilrettelegge (2018, s. 262). Planlegger man sammen med barna, får barnehagepersonalet vist at de er interessert i å la barna medvirke og de kan plukke opp på deres interesser gjennom tilretteleggingen, og dette kan hjelpe dem for videre planlegging. Alle barn griper terreng og miljø på ulike måter, dette på grunn av mye forskjellig, men det kan være mest på grunn av hvilke ferdigheter og erfaringer de har med de ulike aktivitetene. Som jeg skrev om i praksisfortellingen tidligere, tok Anna for seg barnets interesser for å skape et sosialt samhold og motivasjon for lek og fysisk aktivitet. Guttens interesser var en stor del av tilretteleggingen og de lot han gjøre det han ville i sitt tempo og på sin måte. Personalet må huske at ved at de legger til rette for ting, skal de ikke skape et låst bilde på hvordan barna skal gripe tilretteleggingen. Barna må få lov til å være med på å formen aktiviteten selv (Arnesen, Gulbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s. 27).

De ansatte i barnehagen har som oppgave å være en begeistringssmitter, som da er en omsorgsfull og trygg person som evner å være til stede hele tiden. En begeistringssmitter har

alltid barn i rundt seg og viser glød og engasjement i øynene sine. Anna forteller at hvis man setter opp en hinderløype for barna, kan man sette opp en hvor de ansatte også kan være med. Begeistringssmittere har en genuin innlevelse i de aktivitetene de holder på med. De har også beste forutsetningene til å motivere barna og andre voksne på en positiv og engasjerende måte for å være med i leken (Arnesen, Guldbrandsen, Gundersen & Hovden, 2010, s. 19). Det er også viktig at de voksne er til stede for å støtte og hjelpe barna hvis det skulle være skummelt eller vanskelig, slik at de til slutt kan klare ting selv.

Ingrids tanker om barnehagepersonalets involvering var mer om at de voksne burde holde avstand i barnas fysiske aktiviteter. Personalet står heller mer på avstand og observerer barna uten å være med i lekene. Dette kan gi barna en mulighet til å prøve ut selv, kjenne på mestring og utfolde seg mer fritt. Gjennom observasjoner i barnehagen, og særlig i barnehagen uteområdet, kan de enklere tilrettelegge for fysisk aktivitet i ettertid, på grunn av informasjonen de plukker opp om barna. Gjennom dette kan man få et best mulig innblikk i barnas behov og utviklingspotensial. Ingrid forteller også at de legger opp til aktivitetsdager i løpet av barnehageårene, og ut ifra de observasjonene de har fått med seg kan de tilrettelegge for hvordan barnegruppen kan fungere i samspill og i samarbeid med hverandre og barnegruppen (Berg, 2018, s. 241). De holder selvfølgelig ut en hånd til de barna som kan trenge en hjelpende hånd for å komme seg inn i leken eller med andre. Og ser de noen som aldri er i fysisk aktivitet i uteleken kan de tilrettelegge for aktiviteter sammen med andre barn og ansatte. Som rammeplanen sier, skal barnehagen og personalet legge til rette for at alle barn opplever spenning, humor, glede og engasjement gjennom lek med andre og alene (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 20).

6.0 Oppsummering og konklusjon

I denne prosjektoppgaven ville jeg finne ut av hvordan barnehagepersonalet i barnehagen jobber med fysisk aktivitet i barnehagens uteområde og ute i nærmiljøet. Jeg har også sett på hvordan de tilrettelegger for dette og hva de har fokus på underveis.

I min jobb med dette har jeg fått gode svar på min problemstilling og jeg har funnet ut at det er mange måter å jobbe på og tilrettelegge for fysisk aktiviteter i barnehagens uteområde og i nærmiljøet. Begge informantene mine mener at fysisk aktivitet er veldig viktig med tanke på barnas utvikling og mestringsfølelse. Fysisk aktivitet kan legges opp på flere ulike måter, men gjennom lek og turer kan det også være med på å skape et godt samhold mellom barn og de voksne og barna. Anna og Ingrid tenker uteområdet som den beste plassen for barna å være fri og her kan de leke mer fritt enn det de kan inne. Begge disse barnehagene har et ganske ulent terreng og mye bakker som sagt, og dette kan utgjøre variasjoner gjennom hvor de løper omkring. De vil da få brukt grovmotorikken mye, for de er nødt til å bruke hele kroppen for å komme seg i rundt.

Om hvordan barnehagepersonalet kan tilrettelegge for fysisk aktivitet, var begge informantene enige om at de må tenke på barnas alder og nivå og at alle barna er forskjellige. De legger til rette for at alle barn kan oppleve mestring gjennom de ulike aktivitetene.

Barnehagepersonalet i Anna sin barnehage har stort fokus på at de skal være aktive sammen med barna og være en slags begeistringssmitter. De er barnas forbilder som Anna sier, og det er viktig at de viser interesse for barna og de aktivitetene de legger til rette for.

Det som er med på å skape variasjoner for barna er å tilrettelegge for fysisk aktiviteter i nærmiljøet. Så mye utstyr behøves ikke å ta med på turer sier mine informanter, på grunn av at de tar heller i bruk de affordances som er i naturen. Det er viktig at barna får teste ut flere forskjellige typer miljø og blir vant til å være ut i flere typer naturområder.

Som informantene sa tenker de på at barnehagepersonalet må være som forbilder for barna, hvor de da må vise barna at de har interesse for alle aktivitetene. De ansatte kan påvirke barna hvis de har negative tanker om ulike aktiviteter, noe som kan da føre til at barna ikke vil være fysisk aktive. Personalets holdninger er veldig sentralt, hvor de da viser at de vil være med på barnas fysiske aktiviteter. Barnehagepersonalet ved de to barnehagene jeg intervjuet tenkte også på at de kan planlegge sammen med barna, slik at de får medvirket og kanskje da blir de

fysiske aktivitetene mer interessant for barna. De ansatte i barnehagen må også tenke på at de kan la barna prøve ut ting selv, men at de kan være der for barna hvis de trenger hjelp.

Jeg opplever at fysisk aktivitet i barnehagen er noe som mine to informanter tenker på i hverdagen, den ene barnehagen mer enn den andre, men de er begge veldig opptatt av å skape mestringsfølelser for barna, og dette gjennom fysisk aktivitet. De hadde begge kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet, noe som gjør det lettere for å jobbe med dette aktivt i barnehagen. Fysisk aktivitet i barnehagen handler mest om at barna får bevegde kroppen i forskjellige bevegelsessituasjoner, de får utviklet seg grov- og finmotorisk.

Hadde jeg for eksempel hatt observasjon som metode, kunne jeg kanskje ha fått sett mer om hvordan de tilrettelegger for fysisk aktivitet. Jeg fikk mye informasjon gjennom intervjuene, men gjennom observasjon, kunne jeg også sett om det de sa stemte. Men ved at jeg brukte lang tid til å bestemme meg for metode, hadde det blitt litt dårlig tid hvis jeg skulle valgt flere metoder. Jeg er uansett veldig fornøyd med den metoden jeg brukte, for den gav meg bra informasjon som hjalp meg til å svare på problemstillingen min. Det at jeg brukte kvalitativt intervju som metode, fungerte bra for min prosjektoppgave. Det gav meg gode svar på spørsmålene mine, og det de svarene jeg fikk var veldig relevant til problemstillingen min.

Ved skrivingen av denne prosjektoppgaven, fikk jeg lært mye om hvordan man kan tilrettelegge for fysisk aktivitet og hvorfor det er viktig å arbeide med det. Det er veldig mye forskjellig man kan gjøre og det er viktig å tenke på at hvert enkelt barn er forskjellige og at man må tilrettelegge på forskjellige måter for alle barna slik at de kan oppleve mestring. Jeg vil si at dette har vært en veldig interessant og lærerike oppgave å jobbe med og gjennom dette arbeidet har jeg lært mye om hvordan man kan jobbe med fysisk aktivitet og det kan jeg få god bruk for i fremtiden som barnehagelærer.

6.0 Referanseliste

- Arnesen (2010).** *Bevegelsesglede i barnehagen: Begeistringssmitte og tilrettelegging* (p. 204) Kommuneforlaget.
- Bahr, R. (2020,14. mai).** *Fysisk aktivitet*.
Hentet fra https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet
- Berg (2018).** Motorisk usikre barn. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 201) (3. utg., p. 470). Gyldendal.
- Dalland, & Keeping, D. (2020).** *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave.). Gyldendal.
- Digitalskole.wordpress. (2010).** *Læringsteori*.
Hentet fra <https://digitalskole.wordpress.com/teori/>
- Drugli, & Lekhal, R. (2018).** *Livsmestring og psykisk helse* (p. 165). Cappelen Damm akademisk.
- Fjørtoft, I. (2018).** Barn og bevegelse: Læring gjennom landskap. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 184-197) (3. utg., p. 470). Gyldendal.
- Hagen, L.T. (2018).** Bevegelseslek i natur og barnehagens nærmiljø. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 363-372) (3. utg., p. 470). Gyldendal.
- Helsedirektoratet. (2019).** *Fysisk aktivitet for barn og unge*. Hentet fra <file:///C:/Users/Bruker/Downloads/Fysisk%20aktivitet%20for%20barn%20og%20unge.pdf>
- Jørgensen, K-A. (2018).** Barn og fysisk aktivitet i et samfunnsperspektiv. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 255-267) (3. utg., p. 470). Gyldendal.
- Rammeplanen. (2017).** *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Kunnskapsdepartementet

- Reikerås, E. (2018).** Utviklingsspor av matematikk hos de yngste barna. I Glaser, V., Størksen, I., & Drugli, M. *Utvikling, lek og læring i barnehagen: Forskning og praksis* (s. 456) (2. utg. p. 548). Fagbokforlaget.
- Sando, O.J. (2018).** Koordinasjon. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 155-163) (3. utg., p. 470). Gyldendal.
- Thargaard (2018).** *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg. p. 222). Fagbokforlaget.
- van der Meer, A. (2018).** Tidlig utvikling hos de minste barna i alderen 0-1 år. I Sandseter, Hagen, T. L., & Moser, T. (2018). *Kroppslighet i barnehagen: pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (side 171-172) (3. utg., p. 470). Gyldendal.

Vedlegg

Hvordan legger barnehagepersonalet til rette for fysisk aktivitet i uteområdet?

Innledningsspørsmål

Vil du fortelle litt om deg selv?

Er dette en base eller avdelingsbarnehage?

Hvor mange barn og ansatte er på denne avdelingen/basen?

Uteområdet

Hva er dine tanker om barnas fysiske aktivitet i uteområdet?

- Har dere stort fokus på barnas fysiske aktivitet i uteleken?
- Hvordan tar dere i bruk deres uteområde for å legge til rette for fysisk aktivitet?

Terrenget

Hva kan du fortelle meg om deres terreng i uteområde?

- Hvordan kan dere bruke terrenget for å legge til rette for ulike fysiske aktiviteter?
- Bruker dere mest apparatene som er i uteområdet, eller tar dere inn andre materiale som dere kan bruke også for ulike fysiske aktiviteter?
- Hva syns du er viktig å tenke på under tilretteleggingen av fysisk aktivitet i dette terrenget?

Tur

Hvordan velger dere området å gå på tur til?

- Hvordan legger dere til rette for fysiske aktiviteter på tur?
- Har dere med noe spesielle leker eller utstyr på turer?
- Hva er dine tanker om barnehagepersonalets involvering i barnas fysiske aktiviteter?