

Kunnskapsoversikt

Fysisk aktivitet i skolen

Effekten av fysisk aktivitet i skolen handler i stor grad om hvordan den organiseres, gjennomføres og utformes.

RAPPORT | SIST ENDRET: 11.07.2016

Tittel:

Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevers helse, læringsmiljø og læringsutbytte -
En systematisk kunnskapsoversikt

Rapporten:

Last ned rapporten hos UiS (PDF)

Forfatter:

Sølvi Lillejord, Andre Vågan, Lotta Johansson, Kristin Børte og Erik Ruud

ISBN:

978-82-12-03517-1 (Nettutgave)

Utgiver:

Kunnskapssenter for utdanning

År:

2016

Leter du etter aktiviteter?

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har laget en verktøykasse for kroppsøving og fysisk aktivitet.

[Se aktivitetskassen.no](http://se.aktivitetskassen.no)

Rapporten er en oppsummering av forskning og svarer på følgende forskningsspørsmål:

Hvilke former for fysisk aktivitet har positiv effekt på

- ungdomsskoleelevers læringsutbytte
- fysiske og psykiske helse
- skolens læringsmiljø

Rapporten er utarbeidet av Kunnskapssenter for Utdanning på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet.

Når har fysisk aktivitet effekt?

Rapporten viser at når forskerne finner at fysisk aktivitet faktisk har effekt, så er det ikke nødvendigvis den fysiske aktiviteten i seg selv som er avgjørende. Flere mener at resultatene like gjerne kan henge sammen med hvordan den fysiske aktiviteten er innrettet eller omgivelsen den foregår i. Effekten av fysisk aktivitet i skolen handler derfor i stor grad om hvordan den organiseres, gjennomføres og utformes.

Bør forbedre fysisk form

Det er nødvendig å tilpasse aktivitetene til enkelt elever og elevgrupper og omgivelsene de foregår i. Fysisk aktivitet bør dessuten være utformet slik at den fører til forbedret fysisk form og at den ivaretar sosiale relasjoner.

Store forskjeller

Det er store forskjeller mellom studiene når det gjelder hvordan forskerne har målt fysisk aktivitet, hvor aktiviteten gjennomføres samt hva slags type fysisk aktivitet som er undersøkt. Basert på nåværende forskning, er det derfor vanskelig å konkludere med at én bestemt aktivitet er bedre egnet enn en annen.