

## Sluttrapport

# Forsøk med økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

Sluttrapporten har undersøkt effekten av økt fysisk aktivitet på ungdomsskoleelevers helse, læring og læringsmiljø.

---

**RAPPORT** | SIST ENDRET: 23.04.2019

**Tittel:**

Hovedrapport: School in motion

**Rapporten:**

[Last ned rapporten \(PDF\)](#)

**Forfatter:**

Elin Kolle, Jostein Steene-Johannessen, Reidar Sävfenbom, Sigmund A. Anderssen, May Grydeland, Ulf Ekelund, Inge Dehli Andersen, Geir Kåre Resaland, Øystein Lerum, Hege Eikeland Tjomsland, Sveinung Berntsen, Lena Hansen Malnes, Tommy Haugen, Sindre M. Dyrstad, Andreas Åvitsland, Eva Leibinger og Runar Barstad Solberg

**Utgiver:**

Høgskolen i Vestfold, Norges idrettshøgskole, Universitetet i Stavanger, Universitetet i Agder

**År:**

2019

---

## Rapportserie

Dette er andre og siste rapport fra dette prosjektet.

[Se også delrapport 1](#)

## Hovedfunn:

- To timer ekstra fysisk aktivitet og kroppsøving har effekt på læring.

- Effektene av økt fysisk aktivitet avhenger av hvordan den gjennomføres.

Rapporten er utarbeidet av Norges idrettshøgskole, Universitetet i Stavanger, Universitetet i Agder, og Høgskulen på Vestlandet.

## To timer ekstra fysisk aktivitet har effekt på læring

Rapporten konkluderer med at to timer ekstra fysisk aktivitet og kroppsøving blant elever på 9.trinnet har flere positive effekter. Forsøket viser at læring i regning og delvis lesing påvirkes positivt av økt fysisk aktivitet. Det er ikke observert noen negative effekter på læring. Ut fra måten studien er gjennomført, er det god grunn til å tro at dette vil gjelde alle elever i samme alder og i samme situasjon.

## Effektene av økt fysisk aktivitet avhenger av hvordan den gjennomføres

Studien viser at en moderat økt fysisk aktivitet og mer kroppsøving i ungdomsskolen kan ha effekt på elvenes aktivitetsnivå, utholdenhet, regning, lesing og læringsmiljø. Resultatet avhenger imidlertid av hvordan den fysiske aktiviteten implementeres i skolehverdagen, og hvilken modell som brukes. Det kan se ut til at den lærerstyrte modellen (Aktiv læring) fungerer best.

### Les mer om rapporten

Målet med studien var å implementere to ulike modeller med økt tid til fysisk aktivitet, og undersøke effekten av disse på ungdomsskoleelevers helse, læring og læringsmiljø.

Totalt 2084 elever fra 29 ungdomsskoler ble inkludert i studien. Den har undersøkt en rekke variabler knyttet til fysisk helse (fysisk aktivitetsnivå, muskelstyrke, utholdenhet, midjeomkrets), psykisk helse (generell psykisk helse, livskvalitet, selvoppfattelse), læring (nasjonale prøver i lesing og regning) og læringsmiljø.

Det ble også gjennomført kvalitative intervjuer med elever, lærere og ledere på intervensjonsskolene for å få en mer inngående forståelse av elevers, læreres og rektorers erfaringer med prosjektet.

### Les mer om modellene

### **Modell 1: Aktiv læring (lærerstyrt)**

1. Ekstra kroppsøving (en ekstratime per uke). All aktivitet ble gjennomført i tråd med gjeldende læreplan. Timen ble ledet av kroppsøvlingslærer.
2. Fysisk aktiv læring (30 min per uke). Hadde fokus på læringsutbytte i faget, men det pedagogisk didaktiske metodevalget var fysisk aktivitet knyttet til faget. Ble ledet av faglærer.
3. Fysisk aktivitet (30 min per uke). Timeplanfestet tid til fysisk aktivitet som ikke var koblet mot fag. Ble ledet av pedagogisk personale ved skolen.

### **Modell 2: «Don't worry – Be happy»**

1. «Be happy»-timen (Venner i bevegelse) ble organisert i grupper på tvers av klasser. Arbeidet med modellen startet med at elevene (i samarbeid med lærere) fant fram til en aktivitetskontekst de betraktet som meningsfull for dem (eks dans/koreografi, tradisjonell idrett, friluftsliv, dramagruppe, yoga, turgruppe). En aktivitetskontekst skulle defineres som en gruppe unge som skulle utvikle og utveksle interesser og verdier med jevnaldrende gjennom en avklart aktivitetsform i skoletiden.
2. Don't worry»-timen foregikk klassevis (som andre kroppsøvingstimer), men timene var relatert til «Be happy»-timene. Ungdommene arbeidet individuelt eller i mindre grupper med læreren som støtte.