



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap - bachelor

vårsemesteret, 2023

Forfatter: Christer Dysjaland

Veileder: Bjørnar Kjellstadli

Tittel på bacheloroppgaven: Hvordan legitimere friluftsliv som eget hovedområde i kroppsøvingsfaget på skolen?

Engelsk tittel: How to legitimize friluftsliv as its own main area in the subject of physical education in school?

Emneord:
Egenverdi, identitet, helse, læringsmiljø,
naturglede.

Antall ord: 8176

Antall vedlegg/annet: 1

Stavanger, 02.05.2023

Forord

Friluftsliv har alltid hatt en spesiell plass i mitt hjerte. Helt siden min barndom har jeg blitt dratt ut i det fri, gjennom aktiviteter, idrett og rekreasjon. Jeg tror at mange års erfaring med friluftsliv har gitt meg fordelene av å skrive en slik oppgave. Min personlige erfaring om friluftslivets positive påvirkning på min egen helse har videre hjulpet meg til å lete frem empiri, samt gitt meg forståelse for fagfeltet knyttet til problemstillingen. For meg har det nærmest vært et aksiom at friluftsliv bidrar med noe helt unikt som er verdt å bevare; en uerstattelig egenverdi. Med slike positive personlige erfaringer med friluftsliv har jeg ønsket å underbygge mine oppfatninger med faglig litteratur og forskning, ved å innhente eksisterende forskning som er gjort rundt hovedområdet friluftsliv i kroppsøvingfaget.

Jeg føler meg svært heldig som får mulighet til å skrive en oppgave om noe som opptar meg så mye. Jeg ønsker å takke min veileder ved Universitetet i Stavanger, Bjørnar Kjellstadli, for å ha hjulpet meg i skriveprosessen til min bachelor oppgave i Idrettsvitenskap. Oppgaven er individuell og utformet etter retningslinjene for akademisk skriving.

Sammendrag:

Formål

Formålet er å samle inn forskning og litteratur som viser friluftslivets egenverdi i norsk skole. Oppgaven søker å gi faglig støtte for den sterke posisjonen friluftsliv har fått i fagplanen, og tydeliggjør hvilke positive konsekvenser som kan medfølge ved å prioritere friluftsliv i norsk skole. Oppgavens hensikt er å samle funn fra ulike forskningsstudier til én oppgave, med et ønske om at dette kan øke kunnskapen om friluftsliv hos ansatte i norsk grunnskole.

Teori

Oppgaven tar bruk mestringsteorien, som tar for seg forholdet mellom mestring og motivasjon. I tillegg til den didaktiske relasjonsmodellen, som tar for seg de seks vesentlige faktorene som har betydning for planlegging av undervisning, og som viser hvordan samtlige faktorer er gjensidig avhengig. Videre bruker oppgaven selvbestemmelsesteorien, som handler om ønsket om å være kilde til sin egen handling. Og til slutt vil oppgaven bruke ARG-teorien til Alderfers, som er en mer moderne behovsteori bygget på Maslows behovspyramide, hvor Alderfer påpeker at vi har tre behov som alltid er gjeldene hos mennesker.

Metode

Oppgaven er en litteraturstudie, og innhenter allerede eksisterende forskning og litteratur om emnet friluftsliv i en oversiktlig og spisset problemstilling. Oppgaven vil både innhente kvalitativ- og kvantitativ forskning, i tillegg til annen litteratur som direkte eller indirekte omfavner problemstillingen.

Oppsummering

Hovedområdet friluftsliv i kroppsøvningsfaget i grunnskolen kan legitimeres gjennom et stort antall unike bidrag. Deltakelse i friluftsliv gir kunnskap og erfaring som er tett knyttet til norsk kultur og identitet, i tillegg til å legge til rette for å utforske personlig identitet. Videre er det godt dokumentert at friluftsliv kan forbedre samarbeid, samhold, helse, motivasjon, mestring, læringsmiljø, trivsel, sosial kapital og naturglede. Naturen gir også mye rom for selvbestemmelse og tverrfaglig arbeid, og skaper et personlig engasjement til å ta vare på naturen til neste generasjon i et bærekraftig perspektiv.

Innholdsfortegnelse

FORORD	2
SAMMENDRAG:	3
FORMÅL.....	3
TEORI	3
METODE	3
OPPSUMMERING	3
INNLEDNING:	5
REDEGJØRELSE FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING	5
<i>Utvikling av problemstillingen</i>	5
<i>Problemstilling</i>	6
PROBLEMSTILLINGENS RELEVANS OG VIKTIGHET FOR FRILUFTSLIVETS FUNKSJON I SAMFUNNET	6
AVGRENSNINGER OG BEGREPSAVKLARINGER.....	7
<i>Avgrensninger i problemstillingen</i>	7
<i>Begrepsavklaringer i oppgaven</i>	7
METODE	10
INNHENTING AV LITTERATUR.....	10
INKLUSJONS- OG EKSKLUSJONSKRITERIER	11
<i>Inklusjonskriterier</i>	11
<i>Eksklusjonskriterier</i>	11
<i>Søkestrategi</i>	12
<i>Kildekritikk</i>	12
FORSKNINGSETIKK	13
MIN FORFORSTÅELSE.....	14
<i>Eget synspunkt</i>	15
HOVEDDEL	16
TEORI	16
<i>Mestringsteori</i>	16
<i>Didaktisk relasjonsmodell</i>	16
<i>Selvbestemmelsesteorien</i>	17
<i>ERG-teorien (behovsteori)</i>	17
DRØFTELSE	18
<i>Norsk identitet og kultur</i>	18
<i>Samarbeid og samhold</i>	19
<i>Læringsmiljø og trivsel</i>	21
<i>Tverrfaglig</i>	22
<i>Helse</i>	22
<i>Mestring og motivasjon</i>	24
<i>Selvbestemmelse</i>	25
<i>Friluftsliv som sosial arena</i>	26
<i>Klima, miljø og bærekraft</i>	27
<i>Naturglede</i>	27
OPPSUMMERING	28
LITTERATURLISTE	30
VEDLEGG	35
DEN SOSIALE INTERAKSJONS GODE SIRKEL	35

Innledning:

Regjeringen har et tydelig mål om høy deltakelse i friluftsliv for alle aldre og lokasjoner (Meld. St. 15 (2022–2023), s. 39). Målet om en høy deltakelse i friluftsliv for *alle* reflekteres i det nye læreplanverket for kunnskapsløftet 2020, hvor det blant annet står skrevet under «hva er nytt i kroppsøving?» at: «Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt i faget.» (Utdanningsdirektoratet, 2019). Friluftsliv er derfor noe elevene *skal* møte i skolen, og emnet står teoretisk sterkere og mer sentralt enn noen gang tidligere.

Redegjørelse for valg av tema og problemstilling

Jeg har alltid hatt en forkjærlighet for friluftsliv, uten å kunne sette helt ord på hvorfor jeg synes det er verdt å bruke så mye tid på. Som lærer har jeg møtt på flere utfordringer med hovedområdet friluftsliv, slik som tidsbruk, lokasjon og kunnskap om viktigheten av å ha friluftsliv i skolen. Selv om det kommer tydelig frem i skoleplanen at friluftsliv skal prioriteres (Utdanningsdirektoratet, 2017), har jeg møtt mostand fra både kollegaer og skoleledelsen når jeg har prøvd å argumentere for viktigheten av friluftsliv i lys av hva emnet bidrar med som ikke enkelt kan erstattes med andre fag. Mostanden jeg har fått fra skoleledelsen og kollegaer har i stor grad påvirket min egen motivasjon til å prioritere friluftslivundervisning i skolen. Lærere generelt opplever å ikke få de rammene som trengs for å kunne innfri undervisningskravene som kompetansemålene i friluftsliv stiller, og resultatet blir at friluftsliv i skolene får en mindre plass enn hva regjeringen ønsker (Leirhaug & Arnesen, 2016, s. 146).

Min motivasjon for å skrive en bacheloroppgave om friluftsliv er derfor å kartlegge hva friluftsliv unikt bidrar med til grunnskolen. Oppgaven tar for seg en oversikt over fordeler som ikke kan erstattes gjennom andre fag enn friluftsliv, enten helt eller delvis. Målet med oppgaven er å tilgjengeliggjør og forenkle den forskningen som allerede eksisterer om hvorfor friluftsliv må prioriteres i skolen, slik at flere kan tilegne seg kunnskapen, samt finne løsninger og motivasjon til å få friluftsliv inn i skolene i større grad enn hva det er i dag.

Utvikling av problemstillingen

Etter en gjennomgang av den litteraturen som finnes om friluftsliv i skolene, i tillegg til læreplanens utvikling fra 1939 til i dag, fant jeg raskt ut at mine egne erfaringer samstemte med litteraturen; det finnes en negativ korrelasjon med friluftslivets ønskede posisjon i

skolene, og dens faktiske posisjon. Videre leste jeg meg opp på studiene som tok for seg utfordringene med å ha friluftsliv i skolene, og undersøkte hva som kan være en del av løsningen. Ettersom jeg fant et stort antall unike sider ved å ha friluftslivundervisning i grunnskolen, men ingen studier som samler disse fordelene på en god og oversiktlig måte, ønsket jeg å bidra med en slik litteraturstudie.

Problemstilling

Hvordan legitimere friluftsliv som eget hovedområde i kroppsøvningsfaget på skolen?

En kvalitativ litteraturstudie om hvorvidt undervisning i friluftsliv i kroppsøvningsfaget i grunnskolen bidrar med noe unikt til undervisningen. Noe unikt som ikke kan erstattes med andre fag, eller kun delvis kan erstattes med andre fag.

Problemstillingens relevans og viktighet for friluftslivets funksjon i samfunnet

Vi kan se at friluftslivets posisjon i læreplanen har blitt sterkere med årene, nærmest konsekvent siden normalplanen av 1939 (Haslestad, 2000, s. 17; Bischoff & Odden, 2000, s. 2; Abelsen et al., 2018, s. 40-42; Utdanningsdirektoratet, 2019). Selv om friluftsliv som begrep ikke fikk plass i læreplanene før Mønsterplanen 1974, ser vi en klar indirekte prioritering av det man anser som friluftslivsverdier fra begynnelsen av 1900-tallet (Abelsen & Leirhaug, 2017, s. 19), i tillegg til at friluftslivspedagogikken regnes å ha sin spede barndom allerede på 1960-tallet (Leirhaug et al., 2019, s. 15), og hva Bischoff (1997) argumenterer for å være intellektualiseringen av friluftsliv på 1970-tallet.

Til tross for et gradvis økende fokus på å få bedret friluftslivets posisjon i skolene, tyder mye av tidligere forskningen på at friluftsliv blir nedprioritert i skolene på bakgrunn av utfordringer ved utførelse og tilrettelegging av emnet som er i tråd med de forventinger og intensjoner som fremgår av læreplanen (Berge, 2021, s. 8; Engelsen, 2014, s. 3). Det ser ut til at elevene, spesielt ved 5. trinn og oppover, ikke får tilstrekkelig med undervisning i friluftsliv til å kunne nå kompetansemålene for emnet (Leirhaug & Arnesen, 2016, s. 146).

Dersom undervisningen i friluftsliv ikke bidrar med mer enn hva fysisk aktivitet gjør i kroppsøvningsfaget, ville kanskje dette både være forståelig og uproblematisk. Derimot, ettersom emnet friluftsliv bidrar med noe unikt, direkte eller indirekte til måloppnåelsen i

skolenes læreplaner, bør vi orientere oss grundig om hva dette er. I stedet for å kun arbeide politisk, ved å stadig tydeliggjøre friluftslivets posisjon i læreplanene, bør det fokuseres på å informere om det mangfoldige positive bidraget emnet friluftsliv bidrar med, slik at vi også ser en bedring i den faktiske prioriteringen i skolene.

Avgrensninger og begrepsavklaringer

Avgrensninger i problemstillingen

Jeg vil avgrense oppgavens omfang ved å kun forholde meg til friluftslivets egenverdi i undervisningen; hva hovedområdet friluftsliv i skolene unikt bidrar med. Oppgaven vil forholde seg til det potensialet friluftsliv bringer, hvilke positive effekter det potensielt sett kan bringe.

Oppgaven vil ikke ta for seg effekter av friluftsliv undervisning i kroppsøvningsfaget som kan oppnås på andre måter enn gjennom friluftsliv, fullstendig eller delvis. Oppgaven vil heller ikke forholde seg til hvor stor plass hovedområdet friluftsliv trenger å ha for å oppnå effekt, eller de forskjellene som finnes på individuell- og gruppebasis. Jeg vil også avgrense oppgavens innhold ved å kun forholde meg til de positive effektene undervisning i friluftsliv kan bidra med, og ikke de potensielle negative sidene, eller utfordringene som kan følge med.

Begrepsavklaringer i oppgaven

Læreplanverkets overordnet del

Læreplanverkets overordnet del inneholder de verdier og prinsipper som skal være gjeldende for norsk grunnopplæring - grunnskole og videregående opplæring - og er fastsatt av den kongelige resolusjon 1. september 2017 med hjemmel i opplæringsloven § 1-5. Den pedagogiske praksisen skal ha sitt utgangspunkt i læreplanverkets overordnede del, og skal derfor prege både planlegging-, gjennomføring- og utvikling av opplæringen.

(Utdanningsdirektoratet, 2017)

Friluftsliv

Det er et mangfold av ulike definisjoner for friluftsliv, og jeg vil derfor ikke forsøke å gi en tidløs eller ubestridelig definisjon. Begrepet blir også gjerne definert forskjellig basert på formål, ulike sammenhenger og -handlingsformer (Bischoff & Mytting, 2018, s. 44). En students forsvar av sin masteroppgave avsluttet med å stille et spørsmål om hvordan det har

seg at selv etter 20 år med grundige studier av friluftsliv har de enda ikke klart å finne essensen av fenomenet (Henderson og Vikander, 2007, s. 23).

Stortingsmeldingene har siden 1987 til i dag lagt til grunn følgende definisjon for friluftsliv; «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s.10). Dahle (Henderson og Vikander, 2007, s. 23) beskriver friluftsliv som det å eksistere i naturen samtidig som man gjør noe som man opplever som meningsfullt.

Et mestringsorientert læringsklima

I kroppsøvningsfaget må man være bevisst på hvilket type læringsklima man legger til rette for; mestrings- eller prestasjonsorientert. I et mestringsorientert læringsklima vil man fokusere på elevenes prosess mer enn resultater, hvor elevene må bruke seg selv som referansepunkt i stedet for å sammenligne seg med andre (Giske et al., 2013, s. 11; Løvoll, 2019, s. 115). Mestringsorientert læringsklima står til kontrast til et prestasjonsorientert læringsklima, hvor det er prestasjonene og resultatene som er fokuset.

Kultur

Kultur er gjerne et abstrakt og utydelig begrep, som vi ofte kun kjenner gjennom såkalt «taus kunnskap», praktisk kunnskap som ikke lar seg formulere og sette ord på (Fasting & Høyem, 2019, s. 42). I denne litteraturstudien vil jeg forholde meg til Thomas Hylland Eriksen sin definisjon, som sier at: «Kultur er de ferdigheter, oppfatninger og væremåter personer har tilegnet seg som medlemmer av samfunn.» (Tordsson, 2010, s. 60).

Læringsmiljø

Det er vanskelig å gi en tydelig definisjon på hva læringsmiljø betyr, og derfor også vanskelig å vite hvordan det kan oppnås. I utgangspunktet vil totaliteten av de omgivelser som preger elevenes læring ses på som læringsmiljøet. I min oppgave derimot vil læringsmiljøet i skolesammenheng beskrives som den opplevde- eller faktiske atmosfæren, -de sosiale interaksjonene, -holdningene, og -skolens overordnet struktur. Læringsmiljø er det sosiale klimaet som påvirker blant annet: motivasjon, trivsel og læring (Lauritzen, 2010, s. 14).

«Miljøet underviser»

I situasjonsbetinget læring, hvor læreren fungerer mer som en veileder og hvor alle elever aktiviseres, får man dratt nytte av at «miljøet underviser». Tilrettelegging for at miljøet skal undervise er en metode basert på dynamisk systemteori og oppdagende læring.

Hovedprinsippet ved dynamisk systemteori er at kroppen ses på som et helhetlig og funksjonelt system som organiserer seg selv, ikke ved hjelp av forhåndsprogrammerte bevegelser. Metoden «miljøet underviser» handler om å la elevene øve mot krefter og situasjoner, ikke etter gitte oppgaver og bevegelser. (Giske et al., 2013, s. 49-50)

Oppdagende læring

Oppdagende læring er en undervisningsmetode hvor læringen skjer i forståelsen av og samhandling med verden. Kunnskapen oppstår gjennom anskaffet erfaringer fra de utfordringer som oppstår og de valgene som tas for å løse utfordringene. Metoden «oppdagende læring» står i kontrast til metoden «instruerende læring», hvor målet er å gjenskape ferdigheter slik de blir formidlet. (Lund & Henriksen, 2019, s. 84-86)

MAKVISE

MAKVISE er en huskeregel for planlegging av kroppsøvingsundervisning, og står for prinsippene: Motivering, aktivisering, konkretisering, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering. (Giske et al., 2013, s.10)

Indre motivasjon

Motivasjon deles inn i indre- og ytre motivasjon. Når motivasjonen kommer utenfra, slik som for eksempel premier eller status, prater vi om ytre motivasjon. Dersom man opplever at indre krefter styrer vår motivasjon, for eksempel ved aktivitetsglede gjennom lek, prater vi om indre motivasjon. Ettersom indre motivasjon gir en mer langsiktig og stabil form for motivasjon, er det ønskelig å prioritere indre motivasjon i undervisning så langt det lar seg gjøre. (Tenden, 2015, s. 10-11)

Metode

Samfunnsvitenskapelig metode tas i bruk ved akademisk skriving når man ønsker å finne svar på en valgt problemstilling, og handler kort forklart om innsamling av data på en grundig-, åpen- og systematisk måte. Metoden gir oversikt over de valg som er tatt, og de konsekvenser som kan medfølge. Valg av riktig metode til den aktuelle problemstillingen er helt avgjørende før man begynner skriveprosessen. Jeg har valgt å skrive en kvalitativ litteraturstudie, også kalt en teoretisk oppgave, hvor jeg systematisk tar for meg allerede eksisterende forskning og litteratur på mitt valgte tema.

Når forskningstilnærmingen er bestemt, og problemstillingen formulert, må jeg ta avgjørelse på hvordan jeg skal samle inn dataene mine. Et bredt spekter av ulike metoder for å samle inn data er foreslått i litteraturen, men metodikken til forskningen er ofte differensiert av to ulike tilnærminger, kvantitative og kvalitativ. (Johannessen et al., 2015)

På grunn av oppgavens art vil jeg både ta i bruk andre forskningsartiklers både kvantitative- og kvalitative data, i tillegg til å bruke deres konklusjoner og resultater. Kvantitativ data er innhenting av en stor mengde lik informasjon, for eksempel en spørreundersøkelse inkludert svaralternativer fra 20 000 personer. Fordelen med kvantitativ metode er at man delvis vil kunne generalisere-, konkretisere- og forenkle svar. Ulempen er at kvantitativ data ikke gir rom for flere og mer utdypende svar, noe som denne oppgaven har til hensikt å gjøre. Kvalitativ data fører til at kvaliteten på studien i stor grad vil hvile på forskerens, eller min egen, tidligere kunnskap på området. (Johannessen et al., 2015, side 27).

Ved kvalitativ metode derimot, slik som et intervju av 10 personer, får vi også andre fordeler og ulemper; dataen vil ikke være særlig generaliserbar, konkret eller forenklet, men gi en dypere forståelse og i mindre grad være påvirket av forskeren selv (Johannessen et al., 2015, side 27). Tidlig i skriveprosessen innså jeg at oppgaven min hovedsakelig ble bygget opp av kvalitativ data.

Innhenting av litteratur

Ved innsamling av data og litteratur må man sørge for at de valgte kildene både er pålitelige og relevante for problemstillingen (Johannessen et al., 2015, side 29), og da vil det være naturlig å ta i bruk en dokumentanalyse. Hensikten med en dokumentanalyse er å samle inn

informasjon om data og litteratur som ønskes brukt i oppgaven, slik at påliteligheten og relevansen analyseres (Johannessen et al., 2015, side 99).

Jeg har valgt å anvende et stort utvalg av mitt pensum fra bachelor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger, ettersom problemstillingen åpner for et bredt kildesøk. Jeg har også brukt en stor mengde relevant litteratur fra Universitetet i Stavanger sitt bibliotek. Videre har jeg brukt søkemotoren «google scholar» med søkeordene: «friluftsliv», «helse», «skole», «miljø», «bærekraft», «tverrfaglig», «mestring», «motivasjon», «kultur», «identitet», «læringsmiljø», og «naturglede», hvor jeg drøftet mine valg av kilder med både veileder og medstudenter. Jeg har også latt litteraturen delvis lede meg videre til andre verdier hos emnet friluftsliv, ettersom jeg hadde en begrenset forståelse av hvilke fordeler friluftsliv i norsk grunnskole har.

Som en av mine hovedkilder har jeg valgt å bruke læreplanverket i grunnskolen, ettersom det er gapet mellom den ønskelige og den reelle prioriteringen av friluftsliv i norsk grunnskole som er hovedmotivasjonen for problemstillingen. Jeg har også brukt friluftslivpedagogikk som en av mine hovedkilder, ettersom oppgaven tar for seg friluftsliv i grunnskolen. Innhentet litteratur presenterer flere positive sider som emnet friluftsliv kan bidra med. Oppgaven er ment å gi en best mulig oversikt over friluftslivets positive bidrag til skolene, og det gis derfor ikke rom for drøftelse av potensielle negative sider eller utfordringer som kan eller vil følge med.

Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriterier

Litteraturen må, direkte eller indirekte, ta for seg hvordan undervisning i friluftsliv hjelper elever til å nå kompetansemålene satt i norsk grunnskole. Oppgaven vil også indirekte inkludere noen potensielle langvarige effekter som friluftsliv i skolen kan bidra til.

Eksklusjonskriterier

Opgaven vil ikke ta for seg effekter som enkelt kan oppnås i sin helhet uten undervisning i friluftsliv.

Søkestrategi

På bakgrunn av oppgavens utforming, problemstilling og tema vil det ikke være aktuelt med en spisset og tydelig søkestrategi. Oppgaveteksten forsøker å samle inn litteratur fra et svært bredt tema, til en delvis smal problemstilling. Det har vært nødvendig å gjøre et dypdykk i all god litteratur som omhandler temaet, i tillegg til å la litteraturen føre meg videre i søken etter friluftslivets potensielle bidrag. Ved å akkumulere mest mulig teori har jeg kunnet trekke de slutningene som belyser hva problemstillingen ønsker å fremheve.

Kildekritikk

Kildekritikk ved innhenting av litteratur og data er avgjørende for en god akademisk oppgave. Dalland (2012, kap. 4) forklarer kildekritikk som den fremgangsmåten som tas for å vurdere og karakterisere utvalgt litteratur og data. Det er flere kriterier som en kilde vurderes etter, blant annet: tekstens relevans, -kvalitet, -forfatter, -målgruppe, -alder, -motiv og -formål. Selv om en kilde er svært god i én sammenheng, vil den ikke automatisk være like god i en annen sammenheng. (Dalland, 2012, kap. 4)

Jeg har blant annet brukt miljødirektoratet som kilde til å innhente datatall i form av statistikker og målinger. Denne typen data kalles for kvantitativ, og kan gi verdifull innsikt i flere tilfeller. Likevel må det tas hensyn til flere potensielle feilkilder ved innsamling av statistikk, ettersom en statistikk sjelden gir en enkel og entydig konklusjon. Kvantitativ data må tolkes, og faren for partisk tolkning av dataen er stor. En statistikk vil også ofte kunne fortelle flere teorier. Derimot, ved å være klar over farene ved kvantitativ data, og med et kildekritisk blikk, vil kvantitativ data kunne ha en stor nytteverdi i et hvert studie. (Dalland, 2012, kap. 4)

Majoriteten av kildene jeg har brukt er derimot kvalitativ data, data som gir utdypende forklaringer i tekstformat. Ved innhenting av kvalitativ data har jeg vært svært oppmerksom på at dette i stor grad er data som allerede er bearbeidet og tolket av noen andre, og viktigheten av å finne et mangfold av studier som peker på de samme konklusjonene har derfor vært svært viktig.

Stortingsmeldinger og informasjon fra utdanningsdirektoratet er eksempler på kilder som er høyst aktuelle å ha med i denne oppgaven, til tross for at de ikke er forskningsrelevante kilder. Stortingsmeldinger er en orientering, gjerne politisk orientert, av saker som ofte ender opp

som konkrete forslag, og forteller noe om den fremtidige politikken. Utdanningsdirektoratet er blant annet ansvarlig for læreplanverket i grunnskolen, og gjør seg derfor høyst aktuelt for denne problemstillingen.

Videre har jeg valgt å lene meg på noen bachelor oppgaver, til tross for at de ikke representerer høyere utdanning enn jeg selv innehar. Det er normalt sett ikke ønskelig med bachelor oppgaver som kilder, ettersom oppgavene er mindre i størrelse og forfatterne er mindre utdannet, sammenlignet med annen litteratur. Jeg har derimot ikke brukt bachelor oppgaver som selv har forsket på området, men kun bachelor oppgaver som er litteraturstudier, og som derfor også selv kun bruker litteratur med mer faglig dybde og kredibilitet som kilder.

Jeg har valgt å bruke kilder som gjør seg gjeldende for hele grunnskolen, og må derfor være oppmerksom på at ikke all litteratur vil være relevant, ettersom mye av litteraturen forholder seg til en mer avgrenset alder, geografi, kultur og bakgrunn. I tillegg har jeg brukt studier som baserer seg på opplevelser fra lærere og elever selv, noe som også må gjøres med stor forsiktighet. Selv om elevers og lærernes stemme er både relevant og troverdig, er det viktig å finne god dokumentasjon på at deres opplevelser stemmer overens med annen forskning, med tanke på at oppgaven forsøker i all hovedsak å forholde seg kunnskapsbasert.

Forskningsetikk

Oppgaven min er en litteraturstudie, noe som gjør at jeg ikke trenger å forholde meg til de deler av forskningsetikken som ikke gjør seg gjeldende ved innhenting av allerede eksisterende litteratur. Det er derimot viktig å sette seg grundig inn i de nasjonale forskningsetiske retningslinjene, ettersom jeg har et ansvar for at den forskningen jeg videreformidler i min egen studie følger god forskningsetikk. De tre prinsippene som har vært svært aktuelt for meg å ta med i vurderingen ved kildekritikken er: Sannhetsbestrebelse, kvalitet og god henvisningsskikk. Sannhetsbestrebelse handler om å ta vurderinger på bakgrunn av oppgavens åpenhet, ærlighet, dokumenterbarhet og systematikk. Med kvalitet menes det å grundig sjekke den faglige bakgrunnen til forsker og institusjon. Til slutt, god henvisningsskikk handler om etterprøvbarhet til prøven, at det er mulig å finne igjen alle kilder som er brukt og komme frem til samme konklusjon i ettertid. (De nasjonale forskningsetiske retningslinjene, 2019)

Av de generelle forskningsetiske retningslinjene, som beskrives av De Nasjonale Forskningsetiske Komiteene, har følgende gjort seg gjeldende i min egen oppgave: konfidensialitet; ettersom jeg blant annet ikke har brukt eksempler på hvem som har gitt meg motstand i møte med friluftsliv i grunnskolen, og god henvisningsskikk; med tanke på kildehenvisninger og etterprøvbarehet. (De nasjonale forskningsetiske retningslinjene, 2019)

Min forforståelse

Forforståelse kan bli forklart som den forståelse og inntrykk man har med seg i møte med det aktuelle materialet, før man tolker det (Olsvik, 2013, side 111-112). Thurén (2009, kap. 9) påpeker at vår oppfattelse av virkeligheten oppstår ved et samspill av sansene og vår tolking av dem. Det er verken mulig eller ønskelig å unngå en forforståelse. Vi ønsker derfor å skape et bevisst forhold til vår egen forforståelse, slik at vi blir mer objektive i møte med det aktuelle materialet, og slik at vår forforståelse kan i størst mulig grad være kunnskap heller enn fordommer. Har man et bevisst forhold til vår egen forforståelse vil man i større grad selektere materiale på en objektiv måte, og forholde seg til de vitenskapelige verdiene (Dalland, 2012, kap. 7).

Jeg har alltid hatt en forforståelse om at friluftsliv bør ha en tydelig plass i skolene. Jeg har vokst opp i en familie hvor friluftsliv har blitt høyt prioritert, og har tatt dette med meg inn i mitt eget liv. Friluftsliv har vært en hovedkilde til min egen mestring og motivasjon, og har bidratt til en balanse som jeg selv har opplevd å ha hjulpet meg også i andre fag. Etter en treåring utdanning i idrettvitenskap ved Universitetet i Stavanger har denne forforståelsen bare blitt enda mer rotfestet.

Med snart syv års utdanning fra universitet og høyskole har jeg derimot lært meg selv å kjenne svært godt, i tillegg til hva jeg må gjøre for at min forforståelse i minst mulig grad skal påvirke oppgaven. Ved å gjøre meg selv bevisst min egen forforståelse, hvilken rolle riktig akademisk skriving har, og tydeliggjøre den for leseren, minsker jeg sjansen for å søke etter bekreftende litteratur, og blir i større grad i stand til å stille meg kritisk og objektiv til litteraturen.

Eget synspunkt

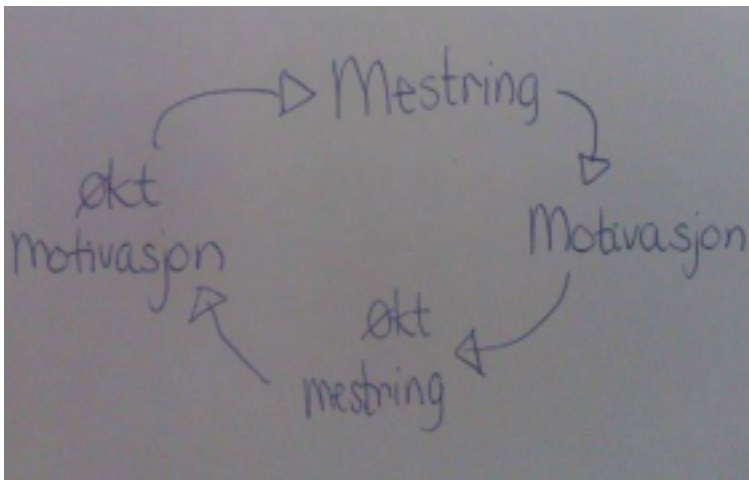
Vi prater gjerne om to hovedfunksjoner i eget synspunkt; instruerende- og lærende rolle (Olsvik, 2013, side 145-146). Det som hovedsakelig beskriver en instruerende rolle er at min egen oppfatning av problemstillingen ikke endres underveis. Jeg vil hovedsakelig innta en instruerenderolle, ettersom min motivasjon er å finne forsknings- og kunnskapsbasert litteratur som tydeliggjør de fordelene som friluftsliv i skolene kan bringe. Jeg påbegynner oppgaven med et allerede godt etablert ståsted. Jeg vil derimot også ha en delvis lærende rolle i tillegg, ettersom jeg har en stor mangel på kunnskap om hva forskningen faktisk sier om temaet. En lærende rolle vil derfor kjennetegnes ved at jeg blant annet endrer min forståelse av temaet underveis, på bakgrunn av det jeg lærer fra studiet.

Hoveddel

Teori

Mestringsteori

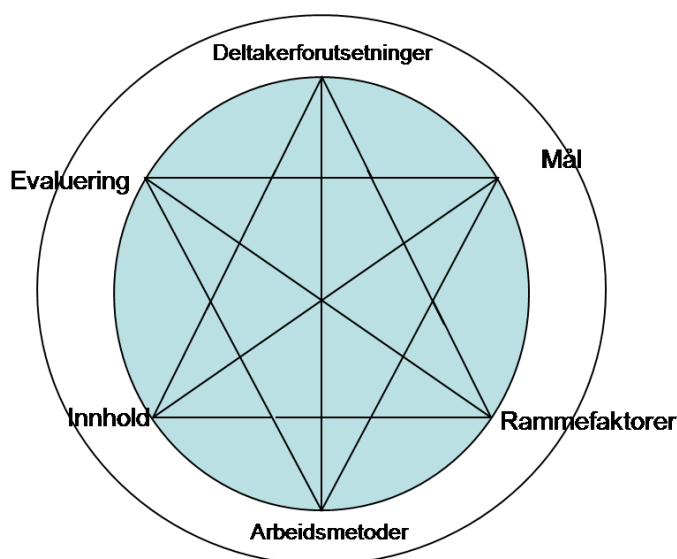
Mestringsteorien er utviklet av Harter (1985), og forklarer hvordan mestring og motivasjon gjensidig påvirker hverandre positivt. Harter illustrerer dette gjennom mestringssirkelen. Når man opplever mestring vil man få økt motivasjon. Økt motivasjon vil videre kunne gi økt mestring, som igjen vil gi økt motivasjon. (Fiborg, 2013, s. 8)



Figur 1: Mestringssirkel av Harter (1985). Hentet fra Fiborg, A. (2013). *Uteskole: En arena for å fremme mestring, motivasjon og selvbylde*. Høgskolen i Nord-Trøndelag.

Didaktisk relasjonsmodell

Den didaktiske relasjonsmodellen, av Bjørndal og Lieberg (1978), er en modell som skal være til hjelp ved planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisning, og er den mest brukte pedagogiske modellen de siste årene. Modellen viser seks vesentlige faktorer som er av stor betydning for planlegging av undervisning, og peker på hvordan faktorene er gjensidig avhengige av hverandre. Modellen gjør seg særdeles relevant i emnet friluftsliv, ettersom man må ha et dynamisk forhold til undervisningen i møte med en uforutsigbar natur. Det er den enkelte undervisers dømmekraft som blir vektlagt i den didaktiske relasjonsmodellen, og skal bygges på praktisk erfaring og teoretisk innsikt. (Bratteborg & Engebretsen, 2021, s. 94-95; Lundhaug & Østrem, 2019, s. 51-52).



*Figur 2: Didaktisk relasjonsmodell av Bjørndal & Lieberg (1978). Hentet fra Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse, 2018, *Didaktisk relasjonsmodell: Didaktisk relasjonsmodell er mye brukt for å planlegge undervisning. Begrepet didaktikk refererer til praktisk undervisningslære.**

Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien baserer seg på en tanke om at alle ønsker å kunne være med på å bestemme over det som angår dem selv. Både opplevd- og faktisk selvbestemmelse skaper indre motivasjon til å gjennomføre en oppgave (Nasjonal digital læringsarena, 2021). Teorien om selvbestemmelse blir beskrevet som ønsket om å oppleve at man er kilde til egen handling (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 149).

ERG-teorien (behovsteori)

Alderfers ERG-teori er en mer moderne behovsteori bygget på Maslows behovspyramide. Alderfer har kortet ned behovene til Maslow til kun å gjelde tre kategorier: eksistens-, relasjons- og vekstbehov. Den største forskjellen er derimot at Alderfers behovsteori er dynamisk, til forskjell til Maslows teori som er hierarkisk. Teorien skal hjelpe oss å forstå hva som skal til for å oppnå motivasjon hos mennesker; nettopp oppfyllelsen av våre grunnleggende behov. (Tenden, 2015, s. 9-10)

Drøftelse

Læreplanverkets to overordnede mål er utdanning- og dannelse av mennesket.

Utdanningsoppdraget handler i store trekk om å hjelpe elevene med å forstå seg selv, andre og verden, gjennom deltakelse på alle områder innenfor utdanning, samfunns-, og arbeidsliv.

Danningsoppdraget søkes oppnådd gjennom blant annet kunnskap om natur, miljø, historie og samfunn, ved å utsette elevene for praktiske utfordringer og opplevelser. Både selvstendig og i samarbeid skal de dannes gjennom «fysisk og estetisk utfoldelse som fremmer bevegelsesglede og mestring». (Utdanningsdirektoratet, 2017)

Norsk identitet og kultur

Av læreplanverkets overordnet del for norsk grunnskole, går det frem at:

«Innsikt i vår historie og kultur er viktig for utvikling av elevenes identitet og skaper tilhørighet til samfunnet.» (Utdanningsdirektoratet, 2017)

Friluftsliv har dype røtter i norsk historie og identitet. Ved dannelsen av Norge som stat på 1900-tallet var friluftslivet allerede nærmest et kjennetegn på hva det betydde å være norsk. Vi fikk en Dansk-Engelsk innvandrende konge i 1906 som innen få måneder tok på seg fjellskiene og viste seg i den norske fjellheimen, i tillegg til å ta med seg hele kongefamilien for å se på Holmenkollen skirenn; et tydelig forsøk på å være norsk (Goksøyr, 1994, s. 189). Under andre verdenskrig brukte også Norge naturen til å samle staten, gjennom å bruke naturen som kilde til læring og styrke. Videre, året etter det norske friluftslivets år av 1993, ble OL holdt i Lillehammer, og det ble tydeliggjort for både Norge selv og de andre nasjonene at friluftsliv er selve symbolet på norsk kultur og identitet. (Bischoff & Mytting, 2018, s. 25)

Friluftslivskulturen i Norge har også alltid hatt tydelige egalitære trekk, og skiller seg på denne måten fra andre europeiske kulturer, hvor friluftsliv i større grad er sosialt bestemt. Retten for alle å kunne ta i bruk norsk natur er beskyttet gjennom «allemannsretten», og er unik for Norge og noen få andre land (Bischoff & Mytting, 2018, s. 54). Dette gjenspeiler ønsket om at friluftsliv skal ha en tydelig plass i skolene, i tillegg til hvorfor videreformidlingen av vår friluftslivspraksis er så sterkt forankret på gruppenivå, slik som venner og familie (Goksøyr, 1994, s. 182; Henderson & Vikander, 2007, s.27).

Hendersen og Vikander (2007, s.17) beskriver norsk natur som inviterende, og kaller den «The Nature of Nature». Norge har en natur det er verdt å ta vare på, og et medfølgende ansvar for at mennesker får kunnskap om naturens positive effekt, samt trygg ferdsel i naturen. Trygg ferdsel regnes som en av hovedgrunnene for at friluftsliv begynte sin tydelige innmarsj i skoleplanverket på 1970-tallet, etter en stor ulykke inntraff i påskefjellet hvor 17 mennesker omkom (Olsen, Østrem & Øvrevik, 2019, s. 404). Bischoff og Mytting (2018, s. 51) oppgir trygg og sikker ferdsel i natur som ett av tre krav som bør stilles til ferdsel i naturen.

Trygg ferdsel i naturen er det som hovedsakelig kjennetegner norsk kultur og identitet, til tross for Nansen og Amundsens mer risikofylte møter med friluftsliv. Den norske kulturen og identitet har alltid vært rotfestet i trygg ferdsel, selv om vi gradvis har beveget oss mer mot risiko og spenning i møte med naturen de senere årene, etter flere år med påvirkning fra andre europeiske land (Mytting & Bischoff, 2018, s. 22-25). Det som i stor grad gjenspeiler friluftsliv i norsk skole i dag er møte med den risikofylte naturen, på en så trygg måte som forholdene kan tillate, slik at vi gjennom utfordringer og påkjenninger lærer å kjenne oss selv bedre. (Goksøyr, M., 1994, s. 182-190)

Opplæringen i norsk grunnskole skal gi elevene et godt grunnlag for å forstå seg selv, andre og verden, og for å gjøre gode valg i livet (Utdanningsdirektoratet, 2017). Det er derfor ikke bare den norske identiteten elevene i norsk grunnskole skal bli kjent med, men også sin egen individuelle identitet. Ifølge moderne utviklingsteori er vi som mennesker født og utviklet for å leve i naturen. Det er noe iboende i mennesker som gjør at vi gjenkjenner vår egen natur gjennom å være i naturen (Tordsson, 2010, s. 23-25). I studien til Leirhaug, Grøteide, Høyem og Abelsen (2020, sitert i Hundseth, 2022, s. 9) kommer det tydelig frem at elever forbedrer sine evner til å både forholde seg til egne tanker, samt konfrontere dem, i møte med friluftsliv. Naturen spiller derfor en viktig rolle for at elever skal bli bedre kjent med seg selv og sin egen identitet.

Samarbeid og samhold

Lærerne skal, ifølge læreplanverket, også fremme kommunikasjon og samarbeid. Det er et mål at elevene lærer samarbeid, medbestemmelse og medansvar. Elevene skal lære å bidra til fellesskapet, slik at fellesskapet kan bidra til den enkeltes trivsel. Skolen har som mål å utvikle et inkluderende fellesskap. (Utdanningsdirektoratet, 2017)

Flere studier peker på samarbeid og samhold som en av de store gevinstene ved å prioritere friluftsliv i skolene (Bischoff et al., 2007, s. 32; Hundseth, 2022, s.10). Dette kommer også tydelig frem fra elevene selv (Abelsen et al., 2017, s. 28; Helle, M. K., 2017, s. 58; Leirhaug et al. 2020, s. 238). Elevene lærer å kjenne seg selv og sin plass i de sosiale gruppene, og lærer på den måten å bidra inn i gruppen for å skape et bedre samhold og samarbeid.

Samarbeid er mer enn bare en smart pedagogisk metodikk, men et innebyggt behov for unge menneskers utforskning og læring (Helle, 2017, s. 22). Elever tenker, lærer og erfarer i samspill med andre (Utdanningsdirektoratet, 2017; Helle, 2017, s. 22). Godt samarbeid krever god dialog mellom partene, en form for fri flyt av tanker, refleksjoner og idéer i gruppen. Samhold er et av hovedkjennetegnene på grupper som presterer høyt (Bischoff & Mytting, 2018, s. 288). Naturen bidrar med en gylden arena hvor elever kan lære å samarbeide, og videre utvikle sosiale ferdigheter (Jordet, 2007, s. 262).

Thorjusen og Sisjord (2018, sitert i Walseth, 2019, s. 33) viser med sine studier at etniske og kulturelle forskjeller kan gi grunnlag for dårligere samarbeid og samhold i kroppsøvingstimene. Bruk av assimilasjon, en pedagogisk tilnærmingen til minoritets elever som er mye brukt i norsk grunnskole, hvor man forsøker å integrere minoritetsbakgrunner ved å lære dem å like «norsk kultur» gjennom blant annet friluftsliv, har ifølge Walseth (2019, s. 35-36) ikke skapt samarbeid og samhold, men heller en større avstand mellom minoritets elever og deres medelever.

Anderson (2008, s. 63) påpeker derimot at integrering av minoritetsbefolkningen nærmest er avhengig av å få dem ut i friluftsliv, mer spesifikt vinterfriluftsliv. Enten deltakelsen i vinterfriluftsliv er et resultat av-, eller en metode til integrering, ser Andersen på vinterfriluftslivet nærmest som et konkret mål på hvor god den norske integreringen er. Vi ser derfor at integrering av minoritetsbefolkningen gjennom friluftsliv både er en hovedmetode i- og utenfor skolen (Tordsson, 2010, s. 101). Studier viser også at den ikke-vestlige minoritetsbefolkningen selv ønsker at fysisk aktivitet utendørs, gjennom blant annet friluftsliv, skal være lett tilgjengelig og organisert (Sandsund, 2009, s. 22).

Videre bygger Strandbu (2002, s. 123-124) opp en sak om at aktivitet og idrett skaper de optimale faktorene for samvær på tross av kulturer, ettersom både språk- og kulturforskjeller

er mindre enn i andre arenaer. Strandbu beskriver idrettsarenaen som et godt møtested på tvers av kulturer og bakgrunner, og ser på integreringen som skapes gjennom idrett som mer varige og dype. Strandbu viser til idrettens tidligere ambisjon om inkludering, under etterkrigstiden, og viser at den alltid har vært brukt for å sikre sosial og geografisk utjevning. Idretten er et kulturnøytralt fristed. Studien til Westbye (2016, s. 2) støtter også idretten som en god integreringsarena, og Jordet (2007, s. 300) viser med sine studier at friluftsliv kan bidra med en økt fellesskapsfølelse hos elever som viser problematferd eller tilpasningsvansker i skolen.

Vi ser også at man gjennom emnet friluftsliv kan bedre relasjonen mellom elev og lærer (Fiborg, 2013, s. 11), noe som er en av de viktigste faktorene for undervisning og læring (Stangeland, R., 2013, s. 7). Et positivt relasjonsforhold mellom elev og lærer har vist seg å fremme motivasjonen hos eleven til å gjøre skolearbeid (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 150). Relasjonen er viktig både for elevens-, men ikke minst lærernes trivsel i skolen. Ved å skape gode undervisningsforhold hos læreren vil man kunne skape et økt læringsutbytte hos elevene. (Fiborg, 2013, s. 13)

Læringsmiljø og trivsel

Skolen har som oppgave å bygge et godt læringsmiljø hvor elevene opplever trivsel, og manglende suksess vil kunne hemme elevens læring (Utdanningsdirektoratet, 2017). Gjennom friluftsliv skapes et godt og inkluderende læringsmiljø ved å ha et lavt fokus på prestasjon, gjennom et mestringsorientert læringsklima (Lauritzen, 2010, s. 5; Løvoll, 2019, s. 115; Jordet, 2007, s. 268). Et godt læringsmiljø, hvor man opplever både tilhørighet og respekt, vil blant annet skape økt motivasjon og bedret mental helse (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 150). Elevenes opplevelse av læringsmiljøet påvirker både prestasjoner, adferd, motivasjon og selvpåfatning (Bakken & Elstad, 2012, s. 145).

Helle (2017, s. 35) observerte stor trivsel hos elever etter at de hadde vært på friluftslivstur sammen med sin skoleklasse, noe som også støttes av Hunseth (2022, s. 27) sine funn. Elevene i Lauritzen (2010, s. 41) sin studie opplevde også trivsel som konsekvens av friluftsliv. Elevenes opplevelse av trivsel, i tillegg til bedret skolefaglige resultater som følge av friluftsliv, støttes av forskning og er en konsekvens av blant annet den sosiale tilhørigheten som skapes (Skage, 2020, s.68). Videre ser vi at interesse og selvbestemmelse, noe som friluftsliv i stor grad kan legge til rette for, er en viktig forutsetning for et godt læringsmiljø

(Bakken & Elstad, 2012, s. 151). Den sosiale fellesskapsfølelsen og elevers selvbestemmelse kommer vi tilbake til senere i oppgaven.

Tverrfaglig

Ettersom friluftsliv hovedsakelig handler om å «være/eksistere» i naturen (Henderson & Vikander, 2007, s. 23), er faget svært velegnet til samarbeid med andre fag, i et tverrfaglig arbeid (Helle, 2017, s. 21). Vygotsky ser på naturen som en «gullgruve for læring», og påpeker at det man finner i skolebøker vil man også kunne finne i naturen (Fiborg, 2013, s. 13). Ved å arbeide tverrfaglig sammen med emnet friluftsliv vil man stimulerer til en mer helhetlig- og dypere læring (Helle, 2017, s. 21), noe som i seg selv er en kjerneverdi ved friluftsliv; en arena hvor aktiviteter, ferdigheter, kunnskap, handling, natur, opplevelser og følelser er integrert som en helhet (Bischoff & Mytting, 2018, s. 50-51).

Ved å kun ha undervisning i klasserom vil elever kunne miste sin nysgjerrighet og ønsket om å lære mer, i tillegg til å oppleve helsemessige og sosiale problemer. Det er en klar fordel å kunne stimulere hele mennesket i undervisningen, gjennom både hjerte, hånd og hode. En slik praktisk og variert undervisning er nettopp det friluftslivet kan bidra med til en ellers svært teoretisk klasseromsundervisning. Tverrfaglig undervisning i naturen gir et bedre grunnlag for refleksjoner, samarbeid og impulser, i tillegg til at målet om tilpasset undervisning enklere kan oppnås. (Govasmark, 2015, s. 8)

Ifølge Heidegger (1976, sitert i Magnussen, 2016, s. 48-49) er undervisning vanskeligere enn læring. Ved å sette elevene i situasjoner hvor læring også vil kunne skje automatisk, selv uten hjelp fra lærer, letter man undervisningsbyrden til lærerne; noe som kan gjøres ved hjelp av friluftsliv. Læreren trer til side, og endrer fokus fra konkret undervisning til å støtte elevenes initiativ og bidrag, slik at elevene i større grad lar «miljøet undervise» (Lundhaug & Østrem, 2019, s. 55-56). Dette forutsetter derimot at læreren har et grunnleggende kunnskapsnivå på fagområdet og om veiledningsrollen.

Helse

Helse er ikke bare et viktig mål i norsk skole, men flere land har dette som hovedmålsettingen med kroppøvningsfaget (Hundseth, 2022, s. 9). Den positive sammenhengen mellom friluftsliv og helse ser nærmest ut til å være entydig i litteraturen (Meld. St. 18 (2015–2016);

Miljøverndepartementet, 2009, s. 31; Tenden, 2015, s. 7; Hundseth, 2022, s. 2-3; Skage, 2020, s. 2), både fysisk og psykisk helse. Helse ser også ut til å være en av menneskenes hovedmotivasjoner for å bruke tid i naturen (Bischoff et al., 2007, s. 6; Tenden, 2015, s. 26), og er også regjeringens satsningsområde i arbeidet med en forbedret folkehelse (Pedersen, 2021, s. 12).

Videre skaper friluftsliv i de fleste tilfeller god og variert fysisk aktivitet, som både kan forebygge og behandle psykiske- og fysiske helseplager. Mengden stillesitting blant befolkningen, med unntak fra de yngste, er urovekkende høy. Med et samfunn som går mot mer sittestilling og skjermtitting, vil fysisk aktivitet og løsrivelse fra skjermtittingen kanskje være noe av det viktigste emnet friluftsliv kan bidra med. Viktigheten av bevegelse må ikke bare læres, med skolen må gi dem gode erfaringer og hjelpe dem å skape gode vaner som de kan ta med seg videre til resten av livet. (Bøthun, 2015, s. 1)

Et mangfold av studier peker på helsegevinsten ved friluftsliv, slik som lavere risiko for: diabetes type 2, et flertall av hjerte-karsykdommer, benskjørhet, psykiske lidelser, høyt blodtrykk, muskel- og skjelettlidelser, og ulike kreftformer er bare noen av de dokumenterte effektene aktivitet har (Espeland, 2005, s. 1). Videre peker blant annet Breivik (2013, s. 374-377) på friluftslivets viktige posisjon i et utvidet helseperspektiv. Slike helsegevinster fra friluftsliv underbygges av både nasjonale og internasjonale studier. Det finnes videre en dokumentert sammenheng mellom fysisk aktivitet og; demens, depresjon, angst- og panikklidelser (Miljøverndepartementet, 2009, s. 44-46).

Vi ser derimot at det vanligvis er prat om aktiviteter som ofte kan erstattes med andre aktiviteter i kroppsøvfaget, som er utenfor hovedområdet friluftsliv, hvor de samme effektene kan oppnås. God helse regnes derimot som noe mer enn bare fravær av sykdom, men en form for «hele-eksistensialisme»; hvor identitet og selvrealisering står i sentrum (Miljøverndepartementet, 2009, s. 67). Når vi prater om «hele-eksistensialisme» begynner vi å se tydeligere de områder hvor friluftslivet bidrar med noe unikt.

Espeland (2005, s. 2) peker på at helsegevinster ved friluftsliv både kan være fysiske, psykiske og sosiale. I studien til Bøe (2010) oppsummerer han studien med at elever som opplever økt samhold og flere gode samtaler, som blant annet kan skapes igjennom friluftsliv, har en korrelasjon med god psykisk helse. Videre ser vi at selvrealisering, ifølge Jeppesen

(2020, s. 22), står helt sentralt når mennesker velger å bruke tid i naturen. I tillegg til selvrealisering ønsker mennesker det sosiale aspektet som tilbys, og de fleste drar ut med venner og/eller familie. Vi ser derfor at helseperspektivet i relasjon til friluftsliv gir rom for et flertall av positive muligheter. (Jeppesen, 2020, s. 22)

Mestring og motivasjon

Skolen skal bygge undervisningen på en slik måte at det skapes læringslyst (Utdanningsdirektoratet, 2017). Mestring og motivasjon er helt essensielt for at elevene skal oppleve læringslyst, og det skapes et psykologisk behov for læring når elevene har tro på egen mestring i møte med utfordringer og oppgaver (Løvoll, 2019, s. 115; Jordet, 2007, s. 299). Mulighetene for å oppleve mestring for elevene øker ved implementering av friluftsliv i skolen, gjennom at elevene blant annet får mulighet til å bruke enda flere sider av seg selv (Jordet, 2007, s. 298).

Samspeillet mellom mestring og motivasjon innenfor mestringsteorien ses på som en spiral, og kalles av Harter (1985, sitert i Fiborg, 2013, s. 8) for mestringssirkelen. Mestringssirkelen illustrerer det gjensidige avhengighetsforholdet mellom mestring og motivasjon. Løvoll (2019, s. 115) påpeker derimot at følelsen av mestring gjennom friluftsliv er nærmere korrelert med ekspertise og dyktighet, enn evnen til å få noe til eller overvinne noe. Mestringsfølelsen vil derfor ikke nødvendigvis ha like god overføringsverdi til andre skolefag. Dette er ikke Skage (2020, s. 10) helt enig i. Til tross for at dette kan være tilfelle, ser man at mestring i friluftsliv i det minste skaper glede og motivasjon, noe som i større grad vil kunne ha en overføringsverdi til andre fag og livet generelt.

Ved å bruke varierte læringsarenaer kan skolen gi elevene praktiske og livsnære erfaringer som fremmer motivasjon og innsikt (Utdanningsdirektoratet, 2017). Variasjon i kroppsøvfingsfaget er også noe elevene selv verdsetter, i tillegg til en større andel fysisk aktivitet i skolehverdagen, ettersom det kan gi dem økt motivasjon også til annen skolefaglig læring (Skage, 2020, s. 10). Variasjonens sentrale betydning for undervisning i kroppsøving kommer også frem av prinsippene for kroppsøvfingsdidaktikk og planlegging av kroppsøvfingsfaget. Undervisningsprinsippene for kroppsøvfingsfaget refereres ofte til ved hjelp av huskeregelen MAKVISE, hvor bokstaven «v» står for variasjon (Giske et al., 2013, s. 10).

Skolen skal legge til rette for læring for *alle* elever og stimulere den enkeltes motivasjon, lærelyst og tro på egen mestring (Utdanningsdirektoratet, 2017). Ved å kun forholde seg til klasseromsundervisning vil man ikke kunne legge til rette for god motivasjon og mestring for *alle* elever. Spesielt elever som sliter med tilpasning i skolen, og/eller elever som viser problematferd, trenger, ifølge Jordet (2007, s. 300) sine studier, i stor grad friluftsliv for å oppleve mestring.

Naturen er en god arena for elever til å oppleve indre motivasjon (Hundseth, 2022, s. 27). Noen av grunnene til at elevene opplever økt indre motivasjon i møte med naturen kan være; liten grad av ytre kontroll, høy selvstendighet, opplevelse av å inneha kompetanse, tilhørighet, og variasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 149-150; Skage, 2020, s. 34). Utfordringen er det tilsynelatende gjensidige avhengighetsforholdet mellom indre motivasjon og friluftslivspedagogikken, som baserer seg på at «miljøet underviser» gjennom aktiv og oppsøkende læring fra eleven sin side. Motivasjon skapes av delaktighet, nysgjerrighet og selvbestemmelse, men før mestringssirkelen kan settes i gang trenger eleven inneha et innledende ønske om å lære (Pedersen, 2021, s. 25).

Selvbestemmelse

Elevmedvirkning står sentralt i læreplanverkets overordnet mål, og skal prege grunnskolens praksis (Utdanningsdirektoratet, 2017). Evnen til selvbestemmelse regnes også som et av fire sentrale perspektiver for dannelsesoppdraget i skolen, og handler i enkle trekk om en frigjøring fra ytre tvang over til selvstendig refleksjon og handling (Jordet, 2007, s. 45). Oppdagende læring, som tradisjonelt har hatt en sterk posisjon innenfor friluftslivspedagogikken de siste årene, legger til rette for en sunn selvbestemmelse, hvor elevene løser oppgaver basert på sine egne forutsetninger (Lund & Henriksen, 2019, s. 84-85).

Tordsson (2006, sitert i Helle, 2017, s. 14) stiller seg kritisk til instruksjonsmetoden, hvor læreren tydelig forteller hva elevene skal gjøre. Tordsson fremhever viktigheten av å tilrettelegge for god læring, gjennom de mangfoldige erfaringsmulighetene friluftslivet tilbyr, og påpeker at læringen først og fremst skjer gjennom erfaringer. Når det legges til rette for at «miljøet underviser», får man en stor økning i hva og hvordan elevene lærer.

Studien til Mikkelsen (2013, sitert i Jeppesen, 2020, s. 14) viser at både elevenes motivasjon og trivsel i friluftsliv økte når de opplevde selvbestemmelse. Selvbestemmelsen blir godt

testet og utviklet i naturen, ettersom de må forholde seg til medelever og lærere, samtidig som de må ta egne beslutninger. Elevene blir utfordret på en annen måte i friluftsliv enn i hverdagen og på skolebenken, og lærer derfor gjennom å måtte ta flere valg enn hva de tidligere har måttet tatt (Jeppesen, 2020, s. 39).

Friluftsliv som sosial arena

Elevers identitet skapes i samspill med andre (Utdanningsdirektoratet, 2017). En forbedret sosial kompetanse resulterer ofte med et økt læringsutbytte. Behovet for venner som aksepterer og bryr seg skaper ikke bare trivsel i skolen, men også på fritiden, og blir styrt av den sosiale adferden til elevene. Friluftsliv kan derfor både være en indirekte faktor til en bedret sosial kompetanse, og til å konkret hjelpe mennesker å anskaffe nødvendig kunnskap og erfaringer som trengs for å ta del i den tydelige sosiale arenaen som befinner seg i naturen. (Stangeland, 2013, s. 3)

Statistikk fra SSB, gjengitt av Miljødirektoratet (2023), tydeliggjør hvor stor del av den norske befolkningen som deltar i friluftsliv. Tallene viser at hele 96 prosent av befolkningen i 2020 deltok i friluftsliv. Den norske befolkningens deltakelse i friluftsliv har holdt seg relativt stabil siden 1997. Statistikken viser derimot en forskjell basert på sosial bakgrunn; hvor høyere utdannede mennesker deltar mer i friluftsliv enn lavt utdannede mennesker gjør. Forskjellene var derimot større i 1970, hvor 56% av lav utdanning deltok i friluftsliv, sammenlignet med 76% av høyt utdannede mennesker. I 2020 deltok 91% av de med lav utdanning i friluftsliv, mens for høyt utdannede mennesker deltok 98%.

For at mennesker skal kunne ta del i den store sosiale arenaen som naturen bidrar med, må man anskaffe kunnskap og erfaring i trygge rammer. Det kreves mye kompetanse for å kunne delta i den sosiale arenaen som er naturen, og viktigheten for at denne kompetansehevingen skjer i skolen gjør seg derfor bare enda mer gjeldende (Bischoff & Mytting, 2018, s. 284). Formålet med utdanning i friluftsliv deles gjerne opp i tre hovedområder: kvalifisering, sosialisering og subjektivering (Lundhaug & Østrem, 2019, s. 54). Kvalifisering handler i korte trekk om kunnskap og ferdigheter, sosialisering om å bli en del av samfunn og tradisjon, mens subjektivering handler om den enkeltes frihet. Samtlige tre hovedformål skaper evnen til å delta i det sosiale i natur og friluftsliv.

Jordet (2007, s. 282) påpeker det gjensidige avhengighetsforholdet til gode relasjoner og god kommunikasjon, og fremhever friluftsliv som en stimulerende faktor. Dette forklares gjennom den sosiale interaksjons gode sirkel (se vedlegg), hvor god kommunikasjon skaper gode relasjoner, og gode relasjoner skaper god kommunikasjon. Menneskets behov for relasjoner blir tydelig presentert i Alderfers ERG-teori, hvor relasjonsbehovet er et av tre behov (Tenden, 2015, s. 9-10). Vi kan derfor ikke bare se på de sosiale gevinstene ved friluftsliv i grunnskolen som positive i lys av læremålene, men også som grunnleggende behov hos mennesker.

Klima, miljø og bærekraft

«Respekt for naturen og miljøbevissthet» er en egen overskrift under «verdier og prinsipper for grunnopplæringen», noe som tydeliggjør hvilket fokus skolen skal ha på dette området (Utdanningsdirektoratet, 2017). Elever skal både skaffe kunnskap om-, oppleve-, og tilegne seg et bevisst forhold til naturen. Gjennom en bærekraftig forvaltning vil vi kunne ivareta verneverdige områder i naturen til menneskenes gode (Meld. St. 18 (2015-2016), s. 54).

Friluftslivet er ifølge Grimeland (2016, sitert i Helle, 2017, s. 12) en velegnet arena for å oppnå de generelle målene i læreplanen som angår klima, miljø og bærekraft, og kan skape engasjement for miljø- og naturvern hos skoleelevene. Ettersom vi tydelig kan se de positive effektene ved å ta vare på naturen (Miljøverndepartementet, 2009, s. 54), er det svært viktig å videreføre engasjementet for naturen til de neste generasjonene.

Naturglede

Målet om naturglede hos elevene kommer tydelig frem i læreplanverkets overordnede mål (Utdanningsdirektoratet, 2017). Naturglede kan skapes på flere måter, gjennom blant annet; aktiviteter, mestring, samhold, selvbestemmelse, og i et helseperspektiv. Ifølge Tordsson (2010, s. 24) har vi et medfødt behov for å være i kontakt med naturen. Et naturbehov som ligger i vår biologi, og som er avgjørende for sunn fysisk- og psykisk helse, i tillegg til sunn menneskelig utvikling. Dette er ofte årsaken til at vi opplever en «naturglede» bare ved å være i naturen, selv uten noe konkret mål og mening utover «å være til stede i naturen». (Tordsson, 2010, s. 24)

Ettersom friluftsliv har, som tidligere illustrert, flere direkte og/eller indirekte positive effekter i et helseperspektiv, vil det også være ønskelig å skape en livslang naturglede hos elevene i norsk grunnskole. Ifølge den didaktiske relasjonsmodellen har man både kortsiktige og langsiktige mål med emnet friluftsliv, hvor et av de langsiktige målene er livslang naturglede (Lundhaug & Østrem, 2019, s. 54). For å oppnå en livslang naturglede hos barn og unge, trengs det voksne som kan tilrettelegge for trygg og god ferdsel i naturen. Studier viser at gjennom offentlig innsats og læring ved hjelp av sosialisering, vil sannsynligheten for at elevene fortsetter med friluftsliv senere i livet øke betydelig. (Hundseth, 2022, s. 9)

Oppsummering

Friluftsliv bidrar med noe unik til grunnskolen på flere områder sett i lys av læreplanverkets mål, både når det gjelder utdanningsoppdraget og danningsoppdraget. Friluftsliv, og dens egalitære preg, kan ses på som selve symbolet for norsk kultur og identitet. En slik sunn friluftslivkultur er verdt å ta vare på gjennom videreformidling til de neste generasjonene, og er i tillegg et godt mål for hvor god den norske integrasjonen er. Deltakelse i friluftsliv gir ikke bare en kunnskap om norsk identitet, men også om personlig identitet, gjennom det iboende ønsket om å være i naturen, og vår evne til å gjenkjenne vår egen natur i møte med naturen.

I tillegg til at naturen er et godt sted for å finne sin egen rolle og plass i det sosiale bilde, bidrar det også til økt samarbeidsevne og samhold. Samarbeid og samhold er svært viktig for både læring, trivsel, læringsmiljøet og læringslysten, og vil i tillegg gjøre det enklere for læreren å undervise i klassen. Oppnår man trivsel i et godt læringsmiljø vil man videre kunne oppleve økt motivasjon og bedret mental helse, noe som i seg selv er tydelige mål grunnskolen har. I tillegg til at elevene opplever å skape flere gode relasjoner og vennskap, som både er viktig for trivsel på skolen og i hjemmet.

Helse er en av hovedmotivasjonene for mennesker som bruker tid i naturen, noe som er forståelig når man ser på den totale helsegevinsten som kan oppnås. Ettersom helse er mer enn bare fravær av sykdom utvides helseperspektivet, i relasjon til friluftsliv, til å også gjelde blant annet selvrealisering, økt sosial kompetanse og nettverk, og kunnskap om personlig- og kulturell identitet.

Motivasjon og mestring har en tydelig korrelasjon med flere gode sider i skolesammenheng, blant annet læringslyst, læringsutbytte og glede. Friluftsliv bidrar i stor grad med noe unik for å øke elevenes mestring og motivasjon, da spesielt den indre motivasjonen. Indre motivasjon skapes også gjennom selvbestemmelse, noe som gjennom oppdagende læring har en sterk posisjon innenfor friluftslivpedagogikken. Elevene vil gjennom emnet friluftsliv møte på et mye større mangfold utfordringer og valg som må tas når undervisningen skjer i naturen, noe som også er en av emnets store styrke inn mot det tverrfaglige arbeidet.

Ved å bruke emnet friluftsliv til å lære andre skolefag skapes en god variasjon, mer helhetlig- og dypere læring, nysgjerrighet, refleksjoner, impulser, i tillegg til å gjøre undervisningsjobben enklere for læreren gjennom at «miljøet underviser». Målene om miljø og bærekraft er eksempler på noe som mye enklere vil kunne oppnås gjennom egne erfaringer i friluftsliv. I tillegg vil elevene kunne se den vide bruken av naturen, og potensielt kunne oppnå livslang naturglede.

Litteraturliste

- Abelsen, K., Arnesen, T. E. & Leirhaug, P. E. (2018). *Friluftsliv i morgendagens skole – lite nytt under solen?*. Hentet fra Norsk friluftsliv (2018). Rapport fra: forskning i friluft 2018 (s. 40-42). Norsk Friluftsliv.
- Abelsen, K., & Leirhaug, P. E. (2017). Hva vet vi (ikke) om elevers opplevelser med friluftsliv i norsk skole - en gjennomgang av empiriske studier 1974-2014. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 1(3). <https://doi.org/10.23865/jased.v1.615>
- Anderson, M. (2008). *Flerfarget idrett, nasjonalitet, migrasjon og minoritet*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjerke.
- Bakken, A. & Elstad, J. I. (2012). *For store forventninger? Kunnskapsløftet og ulikhetene i grunnskolekarakterer*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Berge, M. (2021). *Hvilke utfordringer og begrensninger erfarer kroppsøvingslærere i den videregående skole å møte i friluftslivsundervisning?* [Masteroppgaver]. OsloMet.
- Bischoff, A. (1997). *Friluftsliv fra det spontane til det pedagogiske. Innlegg ved intensivkurs Nordisk Bachelor i idrett*. Høgskolen i Telemark.
- Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse: En kunnskapsoversikt*. Institutt for idrett og friluftslivfag.
- Bischoff, A. & Mytting, I. (2018). *Friluftsliv* (3 utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Bischoff, A. & Odden A. (2000). *Moderniseringsprosesser i utmarka – konsekvenser av endringer innenfor friluftslivet*. Institutt for Idretts- og friluftslivfag.
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2021). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk* (4. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985–2011*. Oslo: Universitetsforlaget <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2014-03-09>
- Bøe, T. D. (2010). *Samtaler gir samhold: der tanker og følelser settes i sving*. Universitetet i Agder.
- Bøthun, Ø. K. (2015). *Aktiv eller parkert ungdom?: En studie av fysisk aktivitet, aktivitetsnivå og stillesitting blant 6-, 9- og 15-åringer i samiske majoritetskommuner*. [Masteroppgave]. Norges arktiske universitet.
- Dahle, B. (2007). Norwegian friluftsliv: A lifelong communal process. I Henderson, B. & Vikander, N. (Red.). *Nature first: Outdoor life the friluftsliv way* (s. 23-36). Natural Heritage Books.
- Dalland, O. (2012). *Metode- og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal Norsk Forlag.

- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/>
- Engelsen, M. B. (2014). *Hvorfor nedprioriteres friluftslivsundervisning i kroppsøvingfaget?* [Masteroppgave]. Høgskolen i Sogn og Fjordane.
- Espeland, M. (2005). *Forskning i friluftsliv - 2005: Friluftsliv en ressurs til bedre helse?*
<https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2015/01/1373-FRILUTTLIV-EN-RESSURS-FOR-BEDRE-HELSE-Marit-Espeland.pdf>
- Fasting, M. L. & Høyem, J. (2019). Kunnskap i friluftsliv. I Hallandvik, L. & Høyem, J. (Red.) *Friluftslivspedagogikk* (s. 33-49). Cappelen Damm AS.
- Fiborg, A. (2013). *Uteskole: En arena for å fremme mestring, motivasjon og selvbilde*. [Bacheloroppgave]. Høgskolen i Nord-Trøndelag.
- Giske, R., Næsheim-Bjørkvik, G. & Brunes, A. O. (2013). *Treningsledelse*. Gyldendal undervisning.
- Goksøyr, M. (1994). Nasjonal identitetsbygging gjennom idrett og friluftsliv, *Nytt Norsk Tidsskrift 2* (1994), 182–193.
- Govasmark, T. R. (2015). *Uteskole: En kvalitativ studie om hvordan elever i grunnskolen opplever uteskole*. [Bacheloroppgave]. Høgskolen i Nord-Trøndelag.
- Haslestad, K. (2000). *Fagartikkel til pedagogikk hovedfag (PED341) våren 2000. På leting etter hva friluftsliv egentlig er – med utgangspunkt i ulike perspektiver – og med et spesielt fokus på friluftsliv i grunnskolens læreplaner*.
<http://www.naturliv.no/haslestad/oppgave.pdf>
- Helle, M. K. (2017). *Friluftsliv i skolen: En kvalitativ studie av elevers erfaringer med friluftsliv på idrettslinjen*. [Masteroppgave]. Norges arktiske universitet.
- Hundseth, J. (2022). *Naturopplevelse og indre motivasjon: En studie om ungdomsskoleelevers naturopplevelser og indre motivasjon til friluftsliv i kroppsøving* [Masteroppgave]. Nord Universitet.
- Jeppesen, S. J. (2020). *En kartleggingsstudie om elevers opplevelse av friluftsliv som en del av kroppsøving*. [Masteroppgave]. OsloMet.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2015) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Abstrakt Forlag AS 4.

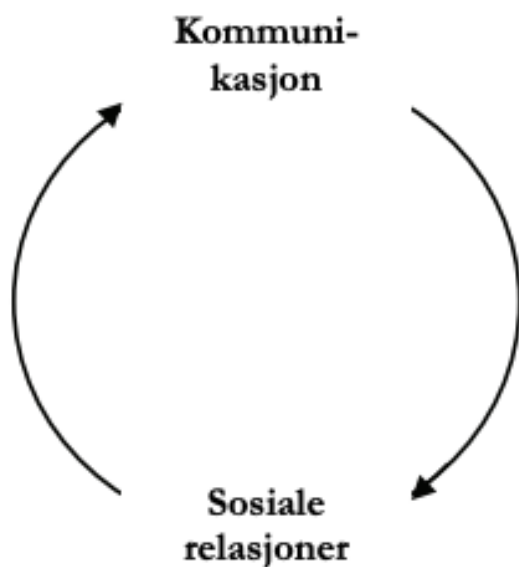
- Jordet, A. N. (2007). *"Nærmiljøet som klasserom": En undersøkelse om uteskolens didaktikk i et danningsteoretisk og erfaringspedagogisk perspektiv*. Det utdanningsvitenskapelige fakultet.
- Lauritzen, Å. (2010). *Friluftsliv – en vei mot et inkluderende læringsmiljø?: En kvalitativ studie om mulige kvaliteter ved friluftsliv*. [Masteroppgave]. Det utdanningsvitenskapelige fakultet Institutt for spesialpedagogikk.
- Leirhaug, P. E. & Arnesen, T. E. (2016). Friluftsliv – et hovedområde i kroppsøvningsfaget?. I Horgen, A., Fasting, M. L., Lundhaug, T., Magnussen, L. I. & Østrem, K. (Red.), *Ute!: Friluftsliv – pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver*. (s. 129-152). Fagbokforlaget
- Leirhaug, P. E., Haukeland, P. I. & Faarlund, N. (2019). Friluftslivsveiledning som verdidannende læring i møte med fri natur. I Hallandvik, L. & Høyem, J. (Red.) *Friluftslivspedagogikk* (s. 15-30). Cappelen Damm AS.
- Leirhaug, P. E., Grøteide, H., Høyem, H., & Abelsen, K. (2020) *Naturopplevingar, miljøbevisstheit og livsmeistring i vidaregåande skule*. Norsk pedagogisk tidsskrift, 104(03), 226-240. <http://dx.doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2020-03-02>
- Lund, T. & Henriksen, A. (2019). Ferdighetslæring i friluftsliv – didaktiske tilnærminger. I Hallandvik, L. & Høyem, J. (Red.) *Friluftslivspedagogikk* (s. 83-100). Cappelen Damm AS.
- Løvoll, H. S. (2019). Læringsklima, motivasjon og mestring. I Hallandvik, L. & Høyem, J. (Red.) *Friluftslivspedagogikk* (s. 101-121). Cappelen Damm AS.
- Magnussen, L. I. (2016). La læring skje!. I Horgen, A., Fasting, M. L., Lundhaug, T., Magnussen, L. I. & Østrem, K. (Red.), *Ute!: Friluftsliv – pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver*. (s. 47-64). Fagbokforlaget
- Meld. St. 18 (2015-2016). *Friluftsliv: Naturen som kilde til helse og livskvalitet*. Det kongelige klima- og miljødepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Meld. St. 15 (2022–2023). *Folkehelsemeldinga— Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Kulturdepartementet.
https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/?q=friluftsliv&ch=3#match_0
- Miljødirektoratet. (2023, 5 januar). Deltakelse i friluftsliv. Hentet 10 januar 2023 fra <https://miljostatus.miljodirektoratet.no/tema/friluftsliv/deltakelse-i-friluftsliv/>

- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. Nordisk ministerråd.
https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=bOdr6Yp7y0UC&oi=fnd&pg=PA3&dq=friluftsliv+helse&ots=olSCIQJFYU&sig=C-KSR-kkT0kGo0_SNrqqyknwcdI&redir_esc=y#v=onepage&q=friluftsliv%20helse&f=false
- Nasjonal digital læringsarena. (2021, 2. september). *Selvbestemmelsesteorien*. NdlA.
<https://ndla.no/nb/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:7b85f47a-e6ee-4e10-93f0-6dcbb8fe88cc/topic:1:61d57775-88c9-4d8f-b49f-bfe85ff652d0/resource:da356aee-04a7-4712-8833-e960321e34de>
- Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (2018, 3. oktober). *Didaktisk relasjonsmodell: Didaktisk relasjonsmodell er mye brukt for å planlegge undervisning. Begrepet didaktikk refererer til praktisk undervisningslære*. Hentet 2. mars 2023 fra <https://mestring.no/helsepedagogikk/pedagogisk-tilnaerming/didaktisk-relasjonsmodell/>
- Olsvik, E. H. (2013). *Vitenskapsteori for politiet*. Gyldendal Norsk Forlag
- Pedersen, E. V. (2021). *Elevers erfaring med friluftsliv i kroppsøving. En studie som undersøker elevers erfaring med friluftsliv i kroppsøving. En analyse med utgangspunkt i John Deweys teori om erfaring*. Norges idrettshøgskole
- Sandsund, M. (2009). *Bruk og opplevelse av natur i nærmiljø: en kvalitativ casestudie*. I Skogen, K. & Jonsson, B. (Red.). *Friluftsliv i endring: Felles strategisk instituttprogram mellom NINA, NIBR og NIKU 2004-2008*. (NINA Temahefte 38, s. 22-25)
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2021). *Skolen som læringsarena: selvpoppfatning, motivasjon, læring og livsmestring*. (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Skage, I. (2020). *Fysisk aktivitet i skolen, fra kunnskap til praksis: Muligheter og utfordringer ved å implementere fysisk aktiv læring som didaktisk verktøy i skolen*. [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Stavanger.
- Strandbu, Å. (2002). *Idrettens betydning som flerkulturell integrasjonsarena*. I Selppel, Ø. (Red.). *Idrettens bevegelser : sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. (s. 123-153). Novus Forlag.
- Tenden, T. A. (2015). *Motivasjon i kroppsøving*. [Bacheloroppgave]. Høgskolen i Hedmark.
- Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Gyldendal akademisk.
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv: Kultur og samfunn*. Høyskoleforlaget

- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del?kode=kro01-05&lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Hva er nytt i kroppsøving?*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-kroppsoving/>
- Vikander, N. (2007). Feet on two continents: Spanning the Atlantic with friluftsliv? I Henderson, B. & Vikander, N. (Red.). *Nature first: Outdoor life the friluftsliv way* (s. 8-22). Natural Heritage Books.
- Walseth, K. (2019). *Kroppsøving og kulturelt mangfold*. I Vinje, E. E. & Skrede, J. (Red.). *Fremtidens kroppsøvingslærer*. Cappelen Damm Akademisk.
- Westbye, F. R. S. (2016). *Den organiserte idretten og minoritetsjenters deltakelse: En kvalitativ studie av den organiserte idrettens rolle som integrasjonsarena for jenter med minoritetsbakgrunn*. [Masteroppgaver]. Norges idrettshøgskole.

Vedlegg

Den sosiale interaksjons gode sirkel



Figur 3: Jordet, A. N. (2007). Den sosiale interaksjons gode sirkel [Modell]. Det utdanningsvitenskapelige fakultet. https://brage.inn.no/inn-xmlui/bitstream/handle/11250/132008/Jordet_A_n%c3%a6rmilj%c3%b8et.pdf?sequence=1&isAllowed=y