

Fysisk aktiv læring i Telemark – et blikk tilbake for å sikre en fremtidig satsing

Liv og Røre Telemark – 10 år!

Mathias Mandelid

Jan-Michael Johansen



Agenda

Del 1

Den norske konteksten for fysisk aktiv læring

- Fysisk aktivitet og læring i Norge
- Utdanningspolitiske fremstillinger og endringer

Del 2

- Fra folkehelse- til utdanningsinitiativ?
 - Hva sier forskningen?
 - Noen relevante programmer

Del 3

- Liv og Røre Telemark
 - Hva vet vi om helse
 - Hva vet vi om trivsel
 - Hva vet vi om utdanning

Del 4

- Hva har vi lært og veien videre
 - En tallfestet oversikt
 - Faktorer for å oppnå en mer praktisk og aktiv skole
 - Konklusjon



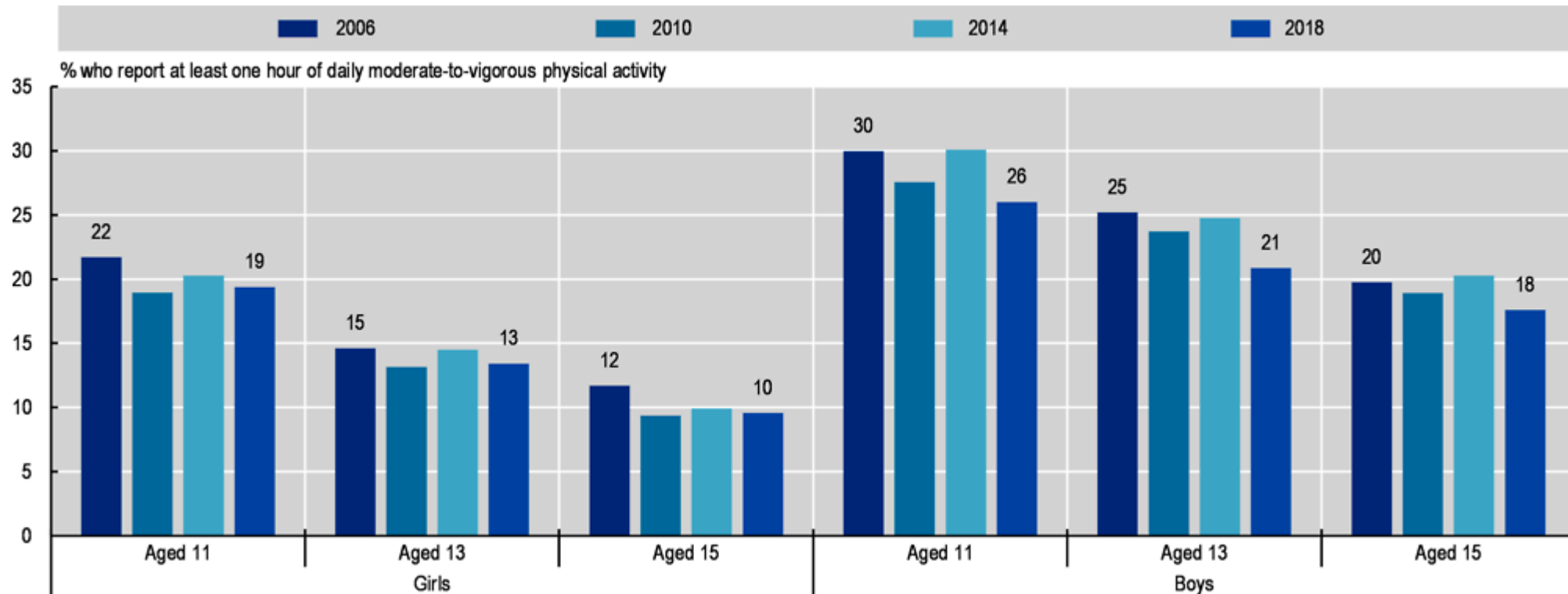
DEL 1

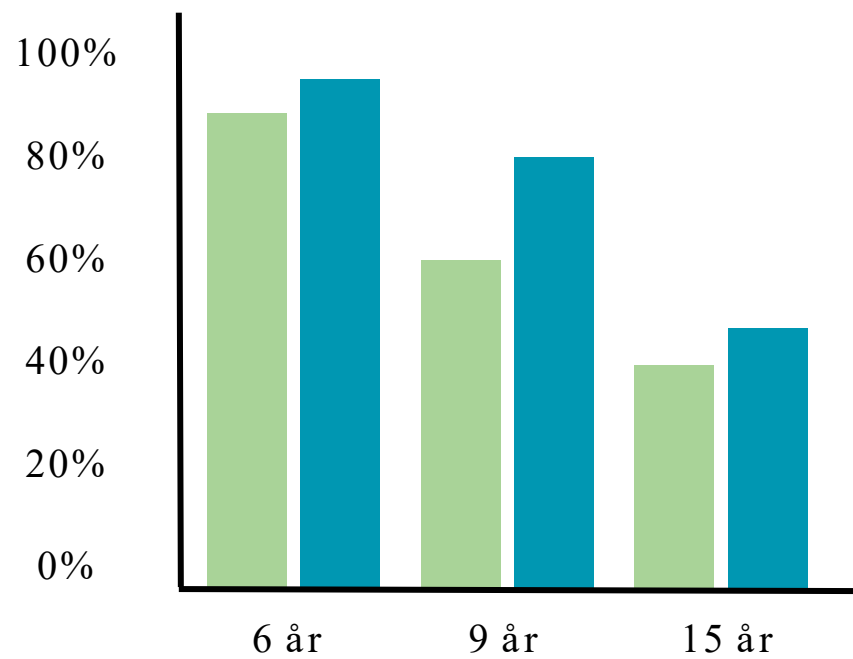
Den norske konteksten

Hva er Fysisk Aktiv Læring (FAL)?



60 minutt daglig fysisk aktivitet for barn mellom 11-, 13- og 15 år i EU (i snitt mellom 2006-2018)





60 min daglig fysisk aktivitet?

Jenter Gutar

Fysisk aktivitet/ bevegelse i skolen

Fysisk aktiv læring

Undervisningsmetode i teoretiske fag (t.d. matematikk eller naturfag) der elevene er fysisk aktive.

Kroppssøving/
idrett

Fag i
læreplan

Fysak
76 timer,
2009

**Aktivitets-
pauser**

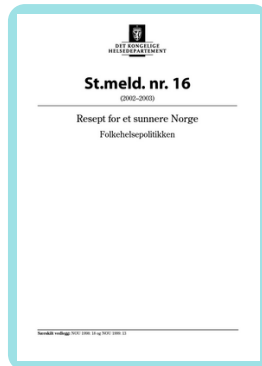
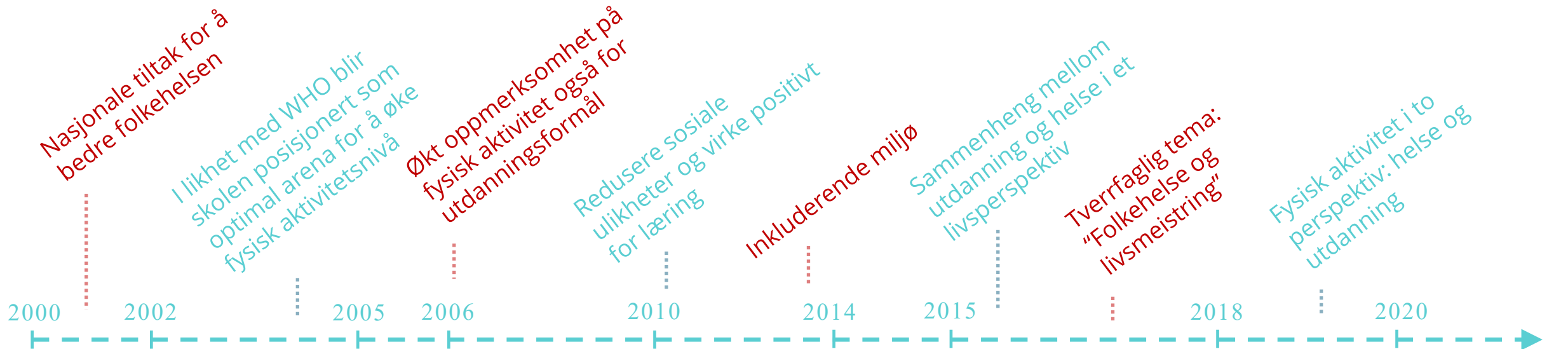
Med og uten
faglig innhald

Uteskole
Tema i
læreplan

Aktive
friminutt

Aktive
lekser

Aktiv
transport



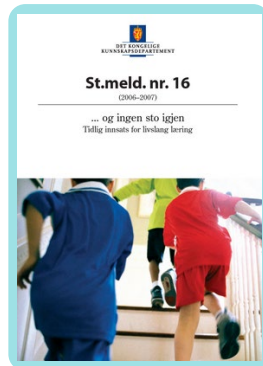
St. Meld. nr.16 (2002-2003)

Resept for et sunnere Norge



Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009)

Sammen for fysisk aktivitet



St.Meld. nr.16 (2006-2007)

...og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring



Meld.St. 22 (2010-2011)

Motivasjon- Mestring- Muligheter



Norges offentlige utredninger (2014:7)

Elevenes læring i fremtidens skole



Meld.St. 19 (2014-15)

Mestring og Muligheter



Norges offentlige utredninger (2015:8)

Fremtidens skole. Fornyelse av fag og kompetanser



Meld. St. 19 (2018-19)

Gode liv i eit trygt samfunn



Handlingsplan for fysisk aktivitet (2020-2029)

Sammen om aktive liv



Meld. St. 34

(2023–2024)

Melding til Stortinget

En mer praktisk skole

Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn



Mer fysisk aktivitet og bevegelse i skolen er et eget satsningsområde for regjeringen nettopp fordi det først og fremst bidrar til bedre helse, men også fordi det kan bidra til mer motivasjon, bedre trivsel og mer læring. En generell styrking av praktisk læring i skolen, kan bidra til en mer fysisk aktiv skolehverdag. I tillegg kan fysisk aktivitet brukes som metode for læring når elevene arbeider med kompetansemål i alle fag. Regjeringens øvrige økonomiske, pedagogiske og kompetansebyggende tiltak i det nasjonale programmet som omtales i dette kapittelet, må derfor også ses på som en satsing på en mer fysisk aktiv skolehverdag. Videre er en av begrunnelsene for regjeringens tydelige anbefaling knyttet til mobilforbud i både opplæringen og friminutt, viktig for å legge mer til rette for fysisk aktivitet i skolehverdagen og mindre stillesitting.

St. Meld. nr. 1
2003

Resept for et
sunnere Norge

Sammen for
fysisk aktivitet

...og ingen sto-
ljen. Tidlig innsats
for livslang læring

Motivasjon-
Mestring-
Muligheter

St. 22 (2010-
2011)

Elevenes læring i
fremtidens skole

utredninger
(2014:7)

Mestring og
Muligheter

(2014-15)

Fremtidens skole.
Fornyelse av fag og
kompetanser

utredninger
(2015:8)

Gode liv i eit
trygt samfunn

(2018-19)

fysisk aktivitet (2020-
2029)

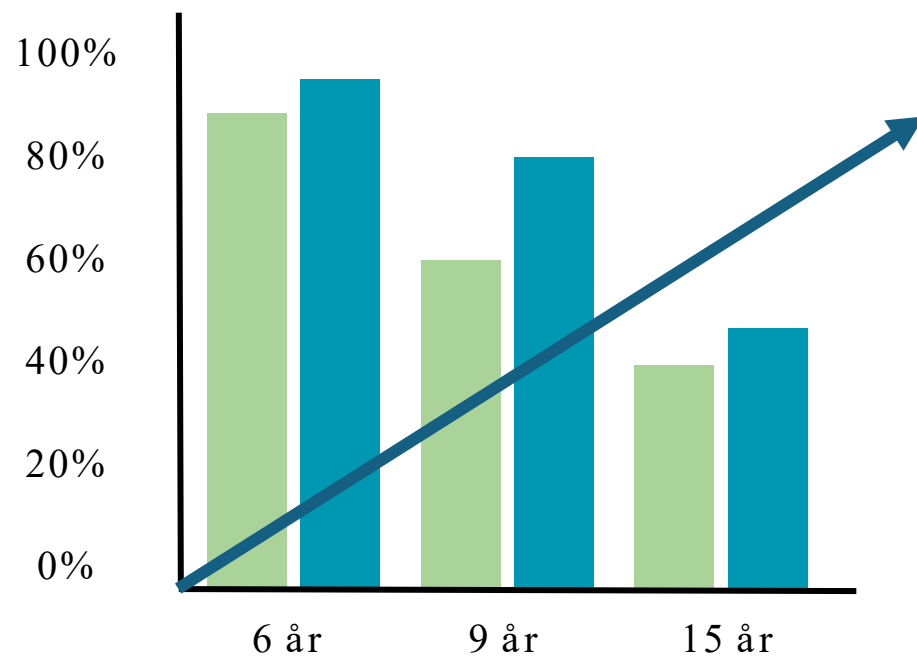
Sammen
om aktive
liv



Brad Johnson @DrBradJohnson · 5h

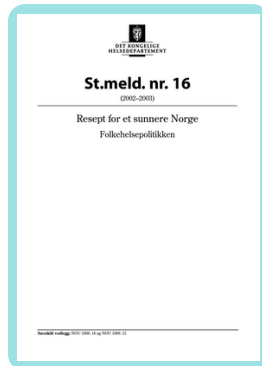
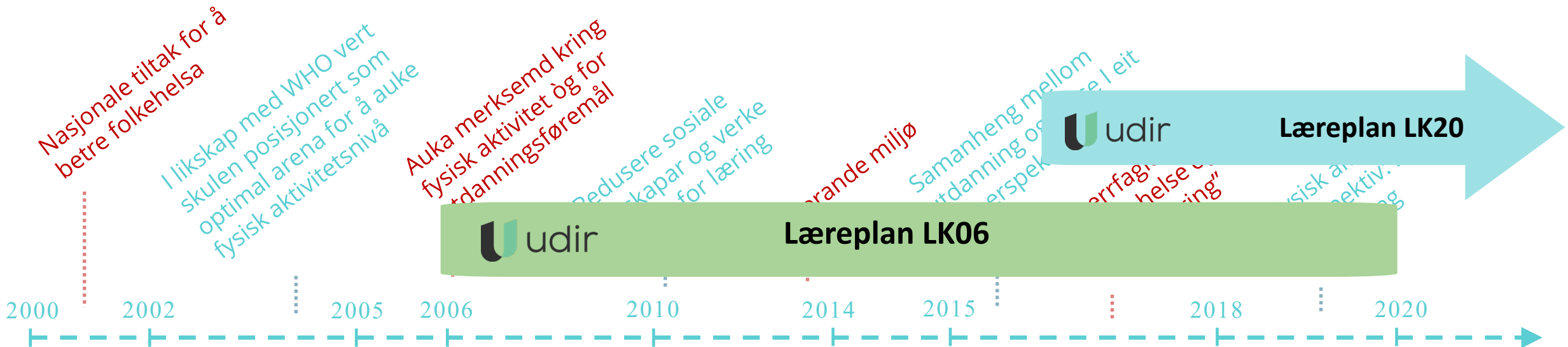
...

Standardiserte testar har ingen plass i grunnskolen. Testing blir hovudfokus i utdanning i staden for læring. Altså, vi tek begeistring og moro ut av læring, leik, utforsking og kreativitet. Vi skaper elever som er ekspertar på å ta testar i staden for å være problemløysarar og innovatørar.



60 min daglig fysisk aktivitet?

Jenter Gutar



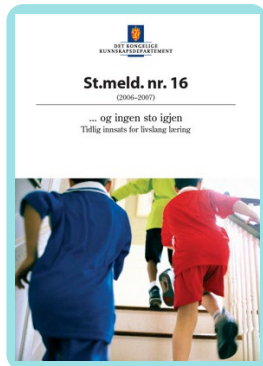
St. Meld. nr.16 (2002-2003)

Resept for et sunnere Norge



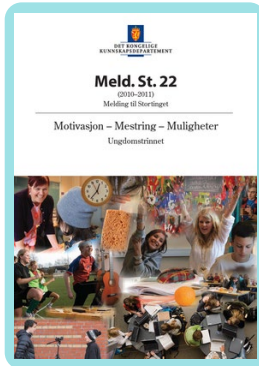
Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009)

Sammen for fysisk aktivitet



St.Meld. nr.16 (2006-2007)

...og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring



Meld.St. 22 (2010-2011)

Motivasjon- Mestring- Muligheter



Norges offentlige utredninger (2014:7)

Elevenes læring i fremtidens skole



Meld.St. 19 (2014-15)

Mestring og Muligheter



Norges offentlige utredninger (2015:8)

Fremtidens skole. Fornyelse av fag og kompetanser



Meld. St. 19 (2018-19)

Gode liv i eit trygt samfunn



Handlingsplan for fysisk aktivitet (2020-2029)

Sammen om aktive liv



UTDANNINGS
FORBUNDET



Utdanningsforbundet · Følger

9 t · ⚙️

En skole der flere lykkes er en skole som starter med mer lek. Derfor heier vi på en lekende skolestart.

På Politisk kvarter i morges advarte [Høyres Tina Bru](#) mot «en venstredreining» med mer frilek i skolen, som kan gå på bekostning av elevenes læring.

Men mer lek i skolen er til beste - både for elevenes læring og trivsel. 👉

— Lek i skolen er ikke en venstredreining, Høyre. Det er en dreining mot det forskningen viser oss om hvordan de minste barna lærer.

Geir Røsvoll, leder i Utdanningsforbundet

2. September 2025

Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis

Emma Norris ,¹ Tommy van Steen ,² Artur Direito ,³
Emmanuel Stamatakis ⁴

Review

Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel

Amika S Singh,¹ Emi Saliassi,¹ Vera van den Berg,¹ Léonie Uijtendewilligen,²
Renate H M de Groot,³ Jelle Jolles,⁴ Lars B Andersen,⁵ Richard Bailey,⁶ Yu-Kai Chang,⁷

doi: 10.1111/obr.12285

obesity reviews

Obesity Prevention

Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base

C. A. Webster¹, L. Russ², S. Vazou³, T. L. Goh⁴ and H. Erwin⁵

Teaching and Teacher Education 166 (2025) 105193



Research paper

Principals' perceptions on integrating physically active learning through a continuous professional development programme

Espen Hoff Dyngeland ,^a Geir Kåre Resaland ,^b Mathias Brekke Mandelid ^c

^a Department of Sports, Physical Education and Outdoor Studies, Faculty of Humanities, Sports and Educational Science, University of South-Eastern Norway, Bø, Norway; ^b Center for Physically Active Learning, Faculty of Education, Arts and Sports, Western Norway University of Applied Sciences, Hordaland, Norway; ^c Department of Pedagogical, Religious and Social Studies, Faculty of Education, Arts and Sports, Western Norway University of Applied Sciences, Hordaland, Norway

ARTICLE INFO

Keywords:
Physically active learning
Principals
Movement integration
Value judgements

ABSTRACT

Although Physically Active Learning (PAL) has garnered increased attention in schools, recent research suggests that its sustainable integration remains a challenge. Moreover, the body of research on integration has primarily focused on teachers' perspectives. This study investigates the perceptions of nine Norwegian principals regarding the integration of PAL in schools. Based on semi-structured focus groups, the findings illustrate that principals' perspectives differ from those of teachers, as they value PAL for providing support in enacting curriculum intentions, benefiting the professional learning community, and fostering reflection on broader educational pur-

Approaching physically active learning as a multi, inter, and transdisciplinary research field

Mathias Brekke Mandelid^{1,2,*}

¹Department of Sports, Physical Education and Outdoor Studies, Faculty of Humanities, Sports and Educational Science, University of South-Eastern Norway, Bø, Norway; ²Center for Physically Active Learning, Faculty of Education, Arts and Sports, Western Norway University of Applied Sciences, Sognsdal, Norway

In broad terms, physically active learning and educational disciplines to integrate goals. Despite a growing research inter field, conceptual clarity on combining appears to be needed. This article thus: the physically active learning research research field. Secondly, the terms r applied to confront how knowledge is theoretical and ethical implications are conceptual clarity within the field by pr inherently inter- and transdisciplinary l integrating and synthesising knowledge to address real-world problems. To c ng's practical and theoretical dime il to evolving the field.

ally active learning, multidisciplinary integration

Unpacking physically active learning in education: a movement didaktikk approach in teaching?

Mathias Brekke Mandelid, Geir Kåre Resaland, Øystein Lerum, Ståle Teslo, Anna Chalkley, Amika Singh, John Bartholomew, Andy Daly-Smith, Miranda Thurston & Hege Eikeland Tjomsland

To cite this article: Mathias Brekke Mandelid, Geir Kåre Resaland, Øystein Lerum, Ståle Teslo, Anna Chalkley, Amika Singh, John Bartholomew, Andy Daly-Smith, Miranda Thurston & Hege Eikeland Tjomsland (2022): Unpacking physically active learning movement didaktikk approach in teaching?, Scandinavian Journal of E 10.1080/00313831.2022.2148271

Physical activity and content in a variety of physically active learning: an observational case study of real-world practices

Jan-Michael Johansen^{1*}, Mathias Brekke Mandelid^{1,2}, Michael Reinboth¹, Geir Kåre Resaland³ and Solfrid Bratland-Sanda¹

¹Department of Sports, Physical Education and Outdoor Studies, Faculty of Humanities, Sports and Educational Science, University of South-Eastern Norway, Bø, Norway; ²Faculty of Education, Arts and Sports, Center for Physically Active Learning, Western Norway University of Applied Sciences, Sognsdal, Norway

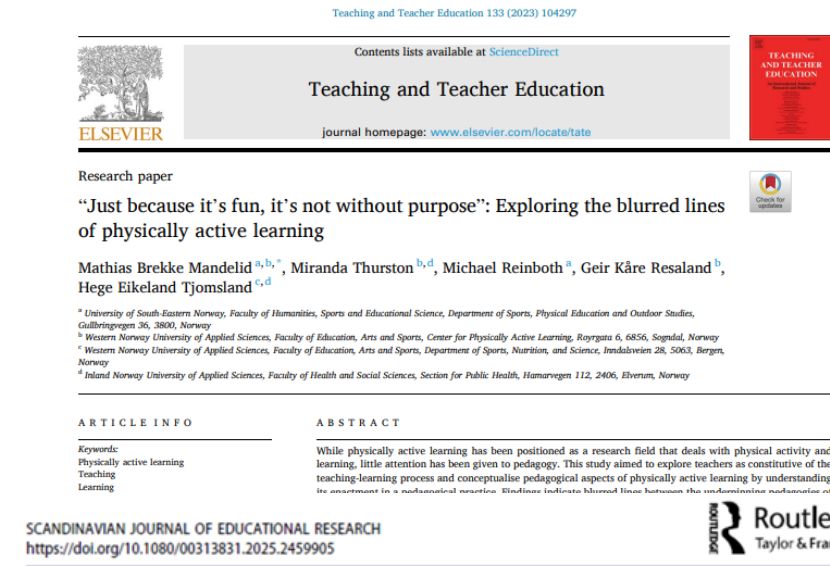
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity

RESEARCH

Open Access

Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence

Andrew Daly-Smith^{1,2,3*}, Jade L. Morris⁴, Emma Norris⁵, Toni L. Williams^{6,7}, Victoria Archbold⁶, Jouni Kallio⁸, Tuija H. Tammelin⁸, Amika Singh^{1,9}, Jorge Mota¹⁰, Jesper von Seelen¹¹, Caterina Pesce¹², Jo Salmon¹³, Heather McKay^{14,15}, John Bartholomew¹⁶ and Geir Kåre Resaland¹



Research paper

“Just because it’s fun, it’s not without purpose”: Exploring the blurred lines of physically active learning

Mathias Brekke Mandelid ,^{a,b,*} Miranda Thurston ,^{b,d} Michael Reinboth ,^a Geir Kåre Resaland ,^b Hege Eikeland Tjomsland ,^{c,d}

^a University of South-Eastern Norway, Faculty of Humanities, Sports and Educational Science, Department of Sports, Physical Education and Outdoor Studies, Gullbringveien 36, 3800, Norway; ^b Western Norway University of Applied Sciences, Faculty of Education, Arts and Sports, Center for Physically Active Learning, Røyrgata 6, 6856, Sognsdal, Norway; ^c Western Norway University of Applied Sciences, Faculty of Education, Arts and Sports, Department of Sports, Nutrition, and Science, Innbyggveien 28, 5063, Bergen, Norway; ^d Inland Norway University of Applied Sciences, Faculty of Health and Social Sciences, Section for Public Health, Hamarveien 112, 2406, Elverum, Norway

ARTICLE INFO

Keywords:
Physically active learning
Teaching
Learning

ABSTRACT

While physically active learning has been positioned as a research field that deals with physical activity and learning, little attention has been given to pedagogy. This study aimed to explore teachers as constitutive of the teaching-learning process and conceptualise pedagogical aspects of physically active learning by understanding its enactment in a pedagogical practice. Evidence indicates blurred lines between the understanding of pedagogical

SCANDINAVIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH
https://doi.org/10.1080/00313831.2025.2459905

OPEN ACCESS

Beyond borders: developing the core aspects of physically active learning enactment (CAPABLE) model in the third space

Mathias Mandelid ,^{a,b} Jan Michael Johansen^a, Geir Kåre Resaland ,^c Solfrid Bratland-Sanda ,^a Andy Daly-Smith ,^e Hege Eikeland Tjomsland ,^{b,c,d} Miranda Thurston ,^d and Michael Reinboth ,^a

Teaching and Teacher Education 118 (2022) 103825



Contents lists available at ScienceDirect

Teaching and Teacher Education

journal homepage: www.elsevier.com/locate/tate

Research paper

“Go beyond your own comfort zone and challenge yourself”: A comparison on the use of physically active learning in Norway, the Netherlands and the UK

Anna E. Chalkley ,^{a,b,*} Mathias B. Mandelid ,^a Miranda Thurston ,^{a,c} Andrew Daly-Smith ,^{d,b,a} Amika Singh ,^{a,e} Irma Huiberts ,^{e,f} Victoria S.J. Archbold ,^g Geir K. Resaland ,^a Hege E. Tjomsland ,^{a,c}

^a Centre for Physically Active Learning, Faculty of Education, Arts and Sports, Western Norway University of Applied Sciences, Norway; ^b Centre for Applied Education Research, Wolfson Centre for Applied Health Research, Bradford Royal Infirmary, Bradford, West Yorkshire, UK; ^c Faculty of Public Health, Inland Norway University of Applied Sciences, Norway; ^d Faculties of Life Sciences and Health Studies, University of Bradford, Richmond Road, Bradford BD7 1DP, UK; ^e Muller Institute, Utrecht, the Netherlands; ^f Department of Public and Occupational Health, Amsterdam Public Health Research Institute, Amsterdam UMC, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands; ^g School of Sport, Leeds Beckett University, Leeds, UK

Hva er Fysisk Aktiv Læring (FAL)?



Fysisk aktiv læring er en undervisningsmetode som læreren kan bruke i teoretiske fag som for eksempel matematikk, engelsk eller naturfag, der elevene er fysisk aktive.

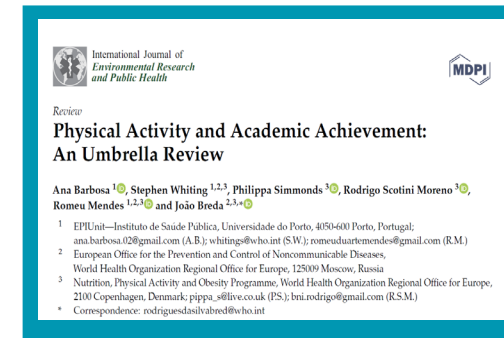
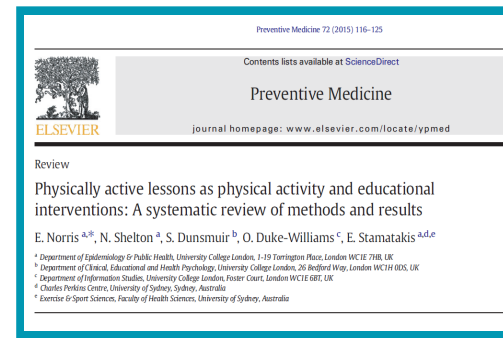
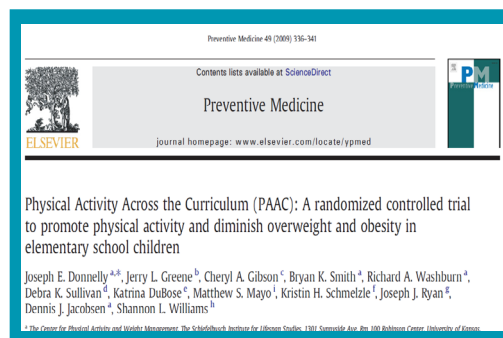
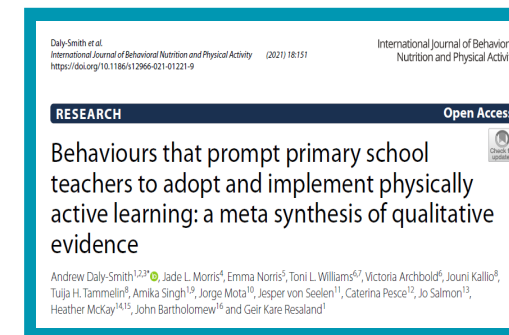
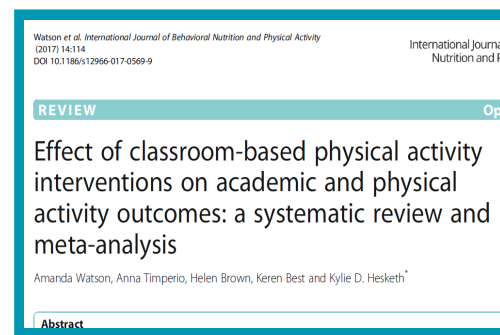
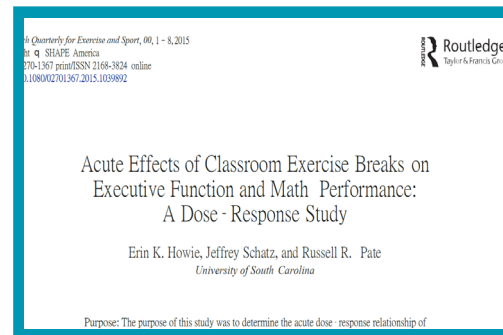


Fysisk aktiv læring er ein undervisningsmetode som læreren kan bruke i teoretiske fag som for eksempel matematikk, engelsk eller naturfag, der elevene er fysisk aktive.



DEL 2

Fra folkehelse- til
utdanningsinitiativ?



Fysisk aktivitet for **folkehelse**

- Redusere livsstilssykdom
 - Diabetes Type 2
 - Hjerter- og karsykdom
 - Høyt blodtrykk
- Redusere overvekt
- Bedre fysisk og psykisk helse

Fysisk aktivitet og **motivasjon** for læring

- Økt kognitiv kapasitet
- Bedre memorering
- Økt konsentrasjon
- Bedre klasseromsatferd

Fysisk aktiv læring for **trivsel** og **velvære**

- Bedre trivsel
- Påvirker affektivt og emosjonelt engasjement
- Bedre velvære og følelse av tilfredshet

Fysisk aktiv læring som **undervisnings** **metode**

- Bryte ned sosiale barrierer
- Mer holistisk undervisning
- Variasjon og tilrettelegging

1. 2004-2010

2. 2011-2015

3. 2016-2019

4. 2018-d.d.

Fysisk aktivitet
for **folkehelse**

Fysisk aktivitet
for **læring og
motivasjon**

Fysisk aktiv
læring for **trivsel
og velvære**

Fysisk aktiv
læring som
**undervisnings
metode**



ASK
active smarter kids



SCHOOL
INMOTION



SEFAL

1. 2004-2010

2. 2011-2015

3. 2016-2019

4. 2018-d.d.

Fysisk aktivitet
for folkehelse

1. 2004-2010



Fysisk aktiv
læringsom
undervisnings
metode

SEFAL



4. 2018-d.d.

DEL 3

FALi

Liv og Røre Telemark



FAL, fysisk aktivitet og fysisk form

FAL, fysisk aktivitet og fysisk form

På virker dagsnivåene blant 8. klassinger.

Effekter på fysisk form (?)

Høyere nivåer enn tradisjonell
klasseromsundervisning

Store variasjoner fra time til time.

Referanser:

1. Schmidt et al. (2020). Changes in physical activity, physical fitness and well-being following a school-based health promotion program in a Norwegian region with a poor public health profile: a non-randomized controlled study in early adolescents. *Int. J. Environ. Res. Pub. Health*.
2. Johansen et al. (2025). Physical activity and content in a variety of physically active learning: an observational case study of real-world practices. *Front. Sports Act. Living*
3. Johansen et al. (in review). Pupils' whole-school physical activity levels reconsidered: an observational case study of real-world practices.



International Journal of
Environmental Research
and Public Health



Article

Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents

Sabrina K. Schmidt ^{1,*}, Michael S. Reinboth ¹, Geir K. Resaland ² and Solfrid Bratland-Sanda ¹



Frontiers in Sports and Active Living

TYPE Original Research
PUBLISHED 03 January 2025
DOI 10.3389/fspor.2024.1504704



OPEN ACCESS

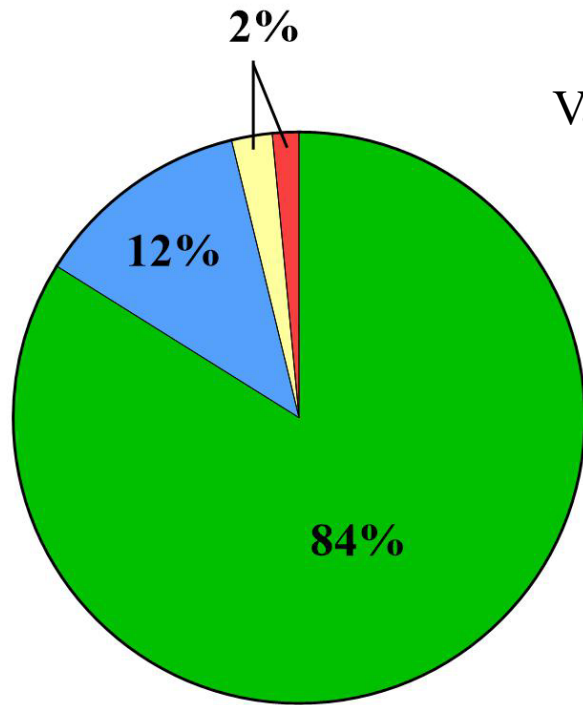
EDITED BY
Andrew Sortwell,
University of Notre Dame Australia, Australia

REVIEWED BY
Luís Branquinho,
Polytechnic Institute of Portalegre, Portugal
Timothy Walker,
University of Texas Health Science Center at
Houston, United States

*CORRESPONDENCE
The Michael Johansen

Physical activity and content in a variety of physically active learning: an observational case study of real-world practices

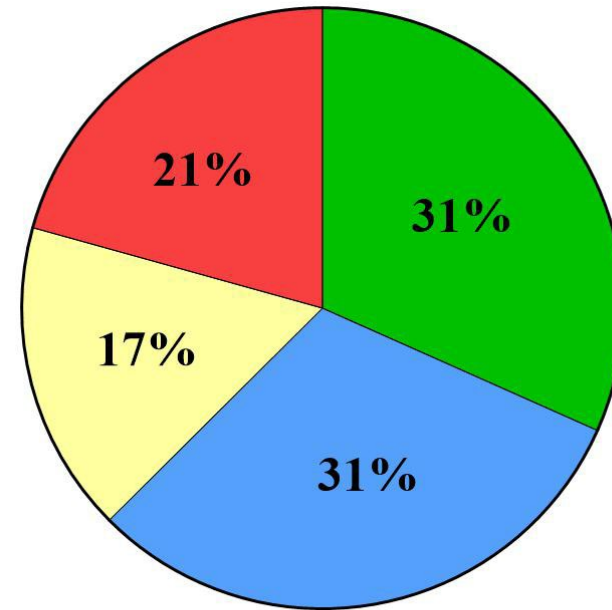
Jan-Michael Johansen^{1*}, Mathias Brekke Mandelid², Michael Reinboth¹, Geir Kåre Resaland¹ and Solfrid Bratland-Sanda¹



Lav fysisk aktivitet

- 4.2 minutter med fysisk aktivitet
- 1 minutt med moderat/høy intensitet
- Mattetime
- Aktivitet skjer i klasserommet

Varighet på begge økter
26 minutter



Høy fysisk aktivitet

- 17.9 minutter med fysisk aktivitet
- 9.8 minutt med moderat/høy intensitet
- Mattetime
- Aktivitet skjer utendørs

Referanser:

1. Johansen et al. (2025). Physical activity and content in a variety of physically active learning: an observational case study of real-world practices. Front. Sports Act. Living

60 min fysisk aktivitet vs. «every movement counts»

Referanser:

1. Johansen et al. (2025). Physical activity and content in a variety of physically active learning: an observational case study of real-world practices. Front. Sports Act. Living
2. Johansen et al. (in review). Pupils' whole-school physical activity levels reconsidered: an observational case study of real-world practices.





FAL, trivsel, klasse miljø og inkludering

FAL, trivsel, klassemiljø og inkludering

Forskningen på Liv og Røre viser...

...at elevene opplevde økt trivsel.

...at elevene opplevde økt livskvalitet

...at elevene opplevde større grad av samhold.

...at elevene ble kjent med medelever på nye måter.

...at elevene ble kjent med læreren på nye måter.

...at lærerne opplever elevene mer fornøyde.

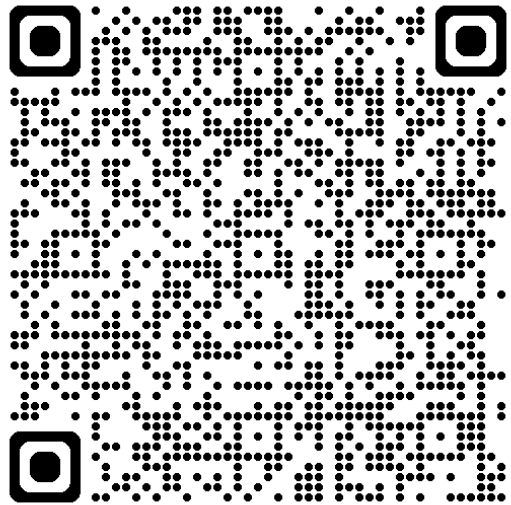
MEN – også enkelte utfordringer.

Referanser:

1. Schmidt et al. (2022). Young adolescents' lived experience with teacher-led classroom-based physical activity: A phenomenological study. Teaching and Teacher Education.
2. Schmidt et al. (2022). Secondary school teachers' experiences with classroom-based physically active learning: "I'm excited, but it's really hard". Teaching and Teacher Education.
3. Trane et al. (2023). Student involvement in implementation and evaluation of a school-based health promotion program in upper secondary school: a participatory research approach. Pop. Med.



Ufrivillig skolefravær



Fysisk Aktiv Læring (FAL)



Fysisk Aktiv Læring (FAL)



Hva med læringen?

Undervisning

Lærernes perspektiver

Holistisk planlegging

Samarbeid

Sosial læring og
relasjonelle ferdigheter

Tid og støtte i
læringsprosessen

Læring

FAL som bidrag til skolens dannelsingsmandat.

Referanser

1. Mandelid et al. (2023). "Just because it's fun, it's not without purpose": Exploring the blurred lines of physically active learning. Teaching and Teacher Education.
2. Mandelid et al. (2022). Approaching physically active learning as a multi, inter, and transdisciplinary research field. Front. Sports Act. Living.
3. Schmidt et al. (2022). Secondary school teachers' experiences with classroom-based physically active learning: "I'm excited, but it's really hard". Teaching and Teacher Education.
4. Mandelid et al. (2025). Beyond borders: developing the core aspects of physically active learning enactment (CAPABLE) model in the third space. Scand. J. Edu. Res.

DEL 4

Hva har vi lært og veien videre

En tallbasert oversikt...



Internasjonalt publiserte artikler

14



Doktorgrader

2



Mastergrader

Over 5



Sluttrapporter

4



Mediebidrag

Over 15

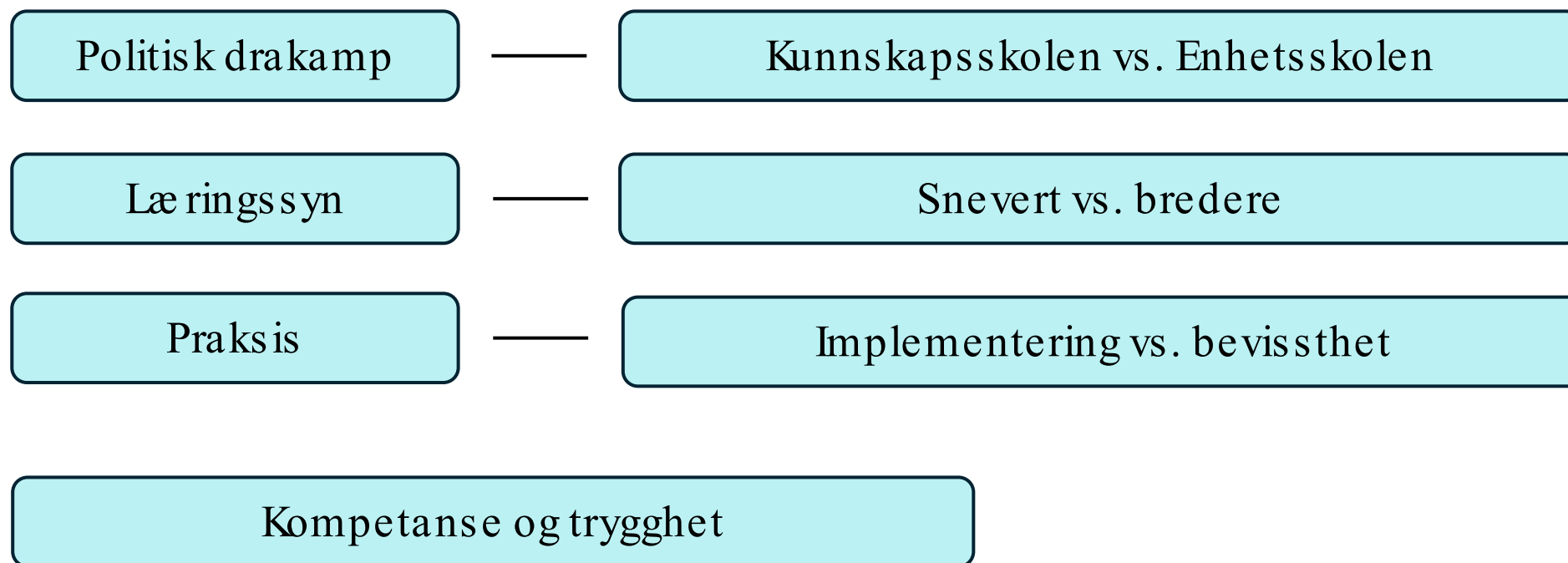


Konferanser og bidrag

Over 25

Effektene er tydelige

– hvorfor gjøres det ikke mer?



Referanser

1. Mandelid et al. (2022). Approaching physically active learning as a multi, inter, and transdisciplinary research field. *Front. Sports Act. Living*.
2. Mandelid et al. (2025). Beyond borders: developing the core aspects of physically active learning enactment (CAPABLE) model in the third space. *Scand. J. Edu. Res.*

Hvordan oppnå en varig praktisk og aktiv skolehverdag?

Forankring i eksisterende praksis

1.

Ikke nødvendigvis et
ytterligere tillegg til
eksisterende praksis.

Økt bevissthet rundt
muligheter.

CAPAbLE modellen



EN MODELL FOR FYSISK AKTIV LÆRING



Modellen er utviklet i samarbeid med lærere som har lang erfaring med fysisk aktiv læring. Målet med modellen er å øke bevisstheten rundt bruk av fysisk aktiv læring for å skape en helhetlig undervisning. På neste side følger det tilhørende spørsmål som kan brukes til skape bevissthet til din bruk av fysisk aktiv læring.

Referanser

1. Mandelid et al. (2025). Beyond borders: developing the core aspects of physically active learning enactment (CAPABLE) model in the third space. Scand. J. Edu. Res.

Hvordan oppnå en varig praktisk og aktiv skolehverdag?

Forankring i eksisterende praksis

1.

Ikke nødvendigvis et
ytterligere tillegg til
eksisterende praksis.

Økt bevissthet rundt
muligheter.

CAPABLE modellen

Kompetanse og trygghet

2.

Støttende miljø.

Økt kompetanse.

SEFAL utdanningen.

«Helskole»-satsning

3.

Ikke bare
enkeltkomponenter.

Deler av en helhetlig kultur.

Fysisk aktivitet/ bevegelse i skolen

Fysisk aktiv læring

Undervisnings-
metode i
teoretiske fag (t.d.
matematikk eller
naturfag) der
elevene er fysisk
aktive.

Kroppssøving/ idrett

Fag i
læreplan

Fysak

76 timer,
2009

Aktivitets- pauser

Med og uten
faglig innhold

Uteskole

Tema i
læreplan

Aktive
friminutt

Aktive
lekser

Aktiv
transport

Deltakende forskere



Solfrid Bratland-
Sanda



Michael Sæther
Reinboth



Sabrina Krogh
Schmidt



Eva Maria Støa



Marthe Bottolfs



Rob Bongaardt



Lise Trangsrud



Jan-Michael
Johansen



Mathias Brekke
Mandelid



Geir Kåre
Resaland



Hege Eikeland
Tjomsland



Miranda
Thurston

Takk for oppmerksomheten!



Har du spørsmål?

✉ Mathias.Brekke.Mandelid@hvl.no

✉ Jan-Michael.Johansen@usn.no

🌐 www.FALtastisk.no