



B.Sc í íþróttافرæði

Áhrif íþróttakennara á ákefð og ástundun nemenda

Maí, 2017

Nafn nemanda: Fannar Blær Austar Egilsson

Kennitala: 170292-2789

Leiðbeinandi: Ásrún Matthíasdóttir

12 ECTS ritgerð til B.Sc í íþróttافرæði]

Formáli

Þetta rannsóknarverkefni er hluti náms til B.Sc gráðu í íþróttfræði við Háskóla Reykjavíkur. Rannsóknarverkefni þetta fjallar um áhrif íþróttakennara á ákefð nemenda. Í þessu verkefni verður rætt um íþróttatíma og hvernig íþróttakennari getur komið til móts við nemendur með einum eða öðrum hætti. Einnig verður fjallað um heilsufar barna, bæði andlegt og líkamlegt.

Þakkir fá þeir íþróttakennarar og nemendur sem aðstoðuðu mig við þetta verkefni og einnig vil ég þakka leiðbeinanda mínum henni Ásrúnu Matthíasdóttur. Sérstakar þakkir fær bróðir minn Júlían Bent Austar Egilsson fyrir yfirlesningu og aðstoð við þessa ritgerð.

Útdráttur

Rannsókn þessi um ákefð og áhrif íþróttakennara var unnin á vorönn árið 2017. Viðtöl voru tekin við íþróttakennara og spurningakönnun lögð fyrir nemendur þeirra. Spurningarnar fjölluðu um áhrif íþróttakennara, ákefð nemenda og muninn milli þjálfunar og íþróttakennslu. Niðurstöðurnar voru þær að nemendur voru sáttir með þátttöku íþróttakennaranna og höfðu gaman af því þegar að íþróttakennarinn tók þátt í þeirri kennslu sem átti sér stað hvert sinn.

Efnisyfirlit

Formáli	1
Útdráttur	2
Inngangur.....	4
Fræðilegur bakgrunnur	6
Hreyfing barna getur leitt til betri námsárangurs	6
Ofþyngd barna	87
Skólahreysti	109
Kennsluaðferðir og kennslutími	1140
Hópavinna.....	1513
Draumakennslan	1614
Eftirfylgni, agi og markmið	1745
Úrbætur og kannanir	1947
Kynjaskipting	2149
Mismunandi ákefð í skólaíþróttum.....	2249
Grunnskóli Hornarfjarðar	2421
Tilgangur og markmið rannsóknar	Error! Bookmark not defined. 21
Aðferð.....	2522
Þátttakendur	2522
Mælitæki.....	2522
Framkvæmd	2623
Niðurstöður.....	2724
Viðtöl við kennara	2724
Viðtöl við nemendur	2825
Umræða	3127
Heimildaskrá.....	3329
Viðauki 1	4436
Viðauki 2	4537

Inngangur

Ráðlögð lágmarks hreyfing hvern dag eru 60 mínútur samkvæmt NASPE (National Association for Sport and Physical Education, 2002) eða 300 mín samtals fimm virka daga vikunnar (National Association for Sport and Physical Education, 2002). Það er ótrúlegt þegar að við vitum hve mikilvæg hreyfing er að íþróttatímar í skólum nái ekki einu sinni alþjóðlegum lágmarkum hvað lengd kennslutíma varðar (Eva Einarsdóttir o.fl., 2013). Íslendingar hafa minnkað íþróttatímana niður í 40 mínútur og eru einungis tveir íþróttatímar á viku í flestum skólum landsins eða 80 mínútur á viku (Eva Einarsdóttir o.fl., 2013). Því vantar allt að 220 mínútur í íþróttakennslu til þess að ná lágmarksmarkmiðum NASPE ef skólar ætla að fullnægja þessum viðmiðum (National Association for Sport and Physical Education, 2002). Með því að fjölga íþróttatímum og lengja íþróttatíma úr 40 mínútum í 60 mínútur væri hægt að komast nær þessu markmiði NASPE.

Ákefð getur verið mismikil og er hægt að útskýra þannig að há ákefð er á því erfiðleika stigi að einstaklingur getur ekki rætt við næsta mann á meðan að verið er í hárrí ákefð. Hinsvegar er miðlungserfið ákefð eins og skokk þar sem einstaklingur getur rætt við annan mann á meðan á skokkinu stendur. Embætti landlæknis hefur gefið út að Íslensk börn og unglíngar eigi að hreyfa sig í 60 mínútur á dag á miðlungserfiðri og erfiðri ákefð (Gígja Gunnarsdóttir, 2005). Tilgangurinn með þessari ritgerð var að finna út hvort að nemendur vildu fá lengri íþróttatíma og einnig að fá að vita hvort að þeir vilji að íþróttakennarar taki meiri þátt í íþróttakennslunni.

Rannsóknarspurningarnar eru því hvort að nemendur séu almennt ánægðir með þátttöku íþróttakennara í íþróttatímum hverju sinni og hvort að við þátttöku hans verði ákefðin meiri. Einnig hvort nemendur vilji fá meiri tíma í íþróttum og oftari í viku en tvisvar sinnum í 40 mínútur í senn.

Fræðilegur bakgrunnur

Hér verður fjallað um hreyfingu, heilsu og kennsluáferðir með áherslu á börn.

Hreyfing og hreyfingarleysi

Hreyfing hefur fylgt mannkyninu frá örófum alda og verið ein af grundvallarathöfnum mannsins. Til þess að komast á milli staða áður fyrr þurfti að ganga eða fara ríðandi á hestbaki langar leiðir til þess að ná í vörur eða fara með skilaboð eða aðrar athafnir. Vinna sem og verkefni kröfðust mun meiri líkamlegrar áreynslu áður fyrr en hröð tækniþróun síðustu ár og áratugi hefur orðið til þess að sú áreynsla fer minnkandi. Fólk fer ferða sinna á ökutækjum og ýmis tæki hafa verið fundinn upp til þess að auðvelda fólki vinnuna. Vegna þessa hlunninda verður fólk að huga að því að festast ekki í kyrrsetu lífi og hreyfa sig daglega til að viðhalda heilbrigði og vellíðan (Lýðheilsustöð, 2008).

Hreyfingu má skilgreina út frá fjórum þáttum en þeir eru ákefð (hve erfitt), tíma (hve lengi), tíðni (hve oft) og tegund (hvers konar hreyfing). Því má segja að hreyfing sé yfirgrípsmikið hugtak sem nær yfir nánast allar þær athafnir sem fela í sér hreyfingu (Lýðheilsustöð, 2008). Nokkur dæmi um hreyfingu eru líkt og að labba upp stiga, fara með burðarpoka út úr búð og ýmiss konar leikir og íþróttir (Lýðheilsustöð, 2008). Kostir þess að stunda reglulega hreyfingu eru þó nokkrir. Hún lækkar blóðþrýsting og hann helst jafnari og blóðsykurinn fer í meira jafnvægi (Warburton, 2006). Einnig er hreyfing forvörn gegn sjúkdómum líkt og beinþynningu, ýmsum tegundum krabbameina líkt og ristilkrabbameini og brjóstakrabbameini, liðagigt og fleiru (Reiner, Niermann, Jekauc, og Woll, 2013). Hreyfing góð áhrif á andlegu hliðina þar sem að hreyfing minnkar félagslega einangrun og minnkar líkur á þunglyndi (Warburton, 2006).

Kyrrseta er að verða að stórvægilegum vanda hjá ungum krökkum því með tilkomu internetsins, tölvuleikja og meira sjónvarpsáhorfi hefur hún snaraukist (Grøntved, 2011). Hér má einnig nefna að keyra barnið í skólann, fjarstýringar á sjónvörpum í stað þess að standa

upp og labba að sjónvarpinu til að skipta um stöð og lyftur komnar í stað þess að nota stiga eykur á kyrrsetu. Þessu ber að sporna gegn með hreyfingu á einn eða annan hátt. Með aukinni kyrrsetu fylgja oft skaðleg heilsufarsleg og andleg vandamál (Grøntved, 2011).

Hreyfing barna

NASPE mælir með því að krakkar hreyfi sig að minnsta kosti 60 mínútur á dag (National Association for Sport and Physical Education, 2002). Rannsóknir hafa sýnt að með því að leyfa krökkum að hreyfa sig á milli tíma í ekki nema 20 mínútur er hægt að bæta námsárangur (Altenburg, Chinapaw, og Singh, 2016). Fengnir voru nemendur í þrjá hópa, hópur A fékk enga hreyfingu á milli 90 mínútna tímans hópur B fékk 20 mínútna hreyfingu eftir 90 mínútur og hópur C fékk 20 mínútur fyrir tíman og eftir 90 mínútna tíma. Það sem kom í ljós var það að hópur C stóð sig betur á athyglis prófi sem var sett fyrir alla hópana þrátt fyrir að rannsakendur höfðu tekið til greina muninn á líkamlegum og andlegum þroska nemendanna sem og þátttöku þeirra í íþróttum (Altenburg o.fl., 2016). Önnur rannsókn sem var framkvæmd af Daniel Ardoy og kollegum hans (2014) á 67 unglingum, nokkrir nemendur af þeim 67 sem tóku þátt voru fengnir til þess að taka þátt fjórum sinnum í viku í íþróttakennslu á hárrí ákefð. Í þessari rannsókn kom í ljós að þeir nemendur sem tóku þátt í íþróttatímunum stóðu sig betur í bóklegum prófum sem tengdust hugrænum þáttum og fengu hærri einkannir í skóla (Ardoy o.fl., 2014). Þegar skoðaðar voru 59 greinar sem höfðu verið gefnar út síðustu 60 ár kom í ljós að líkamleg hreyfing hafði jákvæð áhrif á námsárangur og vellíðan (Fedewa og Ahn, 2011).

En hvernig fáum við þá börnin til þess að auka hreyfinguna og kenna þeim aðferðir við betri heilsu og vellíðan? Nokkrar rannsóknir sýna hvernig börn læra að hreyfa sig og ein þeirra er gömul en góð og er eftir Bandura og féлага (1963). Samkvæmt rannsókn sem framkvæmd var af þeim, þá apa börn eftir því sem þau sjá aðra gera en við þessa rannsókn var notast við trúð að nafni Bobo sem fullorðnir einstaklingar lömdu og viti menn bara við það eitt að börnin sáu fullorðinn einstakling lemja trúðinn fóru börnin og hermdu eftir fullorðna fólkinu og lömdu

þau trúðinn (Bandura, Ross, og Ross, 1963). Þar með er hægt að segja að börn læra það sem þau sjá og því er hægt að benda á þessa rannsókn Bandura sem dæmi um það að með því að hafa sýnikennslu á því hvernig á að framkvæma æfingar geta börnin hermt eftir þeim æfingum sem þeim eru sýndar (Jensen, 2005).

Ný gögn, úr rannsóknum sem notast við segulómun, hafa komist að því að það er tenging milli þess sem að hugsað er um og þess sem er framkvæmt (Jensen, 2005). Við lærum að sjá fyrir okkur hreyfingar okkar áður en þær eru framkvæmdar, semsagt áður en hreyfinginn á sér stað og þannig getum við stýrt hreyfingunni betur (Jensen, 2005). Þegar notast er við þessa aðferð fer ferlið í gegnum litla heila (cerebellum) og því fara skilaboðin hratt frá því að þú hugsar að sparka í boltann og þangað til að þú framkvæmir það er bara brot úr sekúndu (Jensen, 2005). Þessi aðferð gerir kröfu um það að hreyfifærni sé fyrirfram ákveðið hugsunarferli, með því er hægt að setja sér markmið, sundurgreina aðferðir, spá fyrir um útkomu og framkvæma hreyfinguna örstuttum tíma (Jensen, 2005). Til þess að ná þessu þarf tenging á milli þessara skynfæra að vera til staðar (Jensen, 2005). Með þessum hætti læra börnin að taka fyrir réttu ákvarðanirnar og brjóta hreyfinguna niður hraðar með endurtekinni æfingu, með því að sýna barninu hreyfinguna áður en hún er framkvæmd af barninu er það fyrir að læra hreyfinguna (Jensen, 2005).

Ofþyngd barna

Þegar talað er um ofþyngd barna þá er verið að tala um auka líkamsfitu sem getur haft neikvæð áhrif á heilsufar barnsins. Þar sem að það getur verið erfitt að finna út líkamsfitu einstaklings er oftast notast við BMI stuðul (Kopelman og Stock, 2005). BMI stuðull er reiknaður út með líkamsþyngd (kg) deilt með hæð í öðru veldi eins og sést í eftirfarandi formúlu.

$$BMI = \left(\frac{kg}{m^2} \right)$$

Þannig að ef einstaklingur er 56 kíló og 157cm á hæð er BMI stuðull þessa einstaklings 22,7 sem er námundað í 23. Heilbrigður BMI stuðull er á bilinu 19-25 þannig að þessi einstaklingur er heilbrigður samkvæmt BMI (Kolimechkov, 2014).

BMI stuðullinn er samt ekki talin heppilegur til þess að mæta ofþyngd barna vegna þess að börn eru líkamlega misþroskuð, sum eru á undan í þroska og sum á eftir þetta getur haft áhrif á BMI stuðulinn (Kopelman og Stock, 2005). Aðrar aðferðir við að mæla ofþyngd barna er t.d. klípumæling enn þá er klípið í staðlaða líkamshluta og mæld er þykkt húðarinnar, með því að meta hlutfall fitu miðað við líkamsþyngdina (Hu, 2008).

Samkvæmt rannsókn sem gerð var á 9-15 ára nemendum á Íslandi árið 2006 kom í ljós að 20% af þeim nemendum sem tóku þátt voru of þung (Johannsson, Arngrimsson, Thorsdóttir, og Sveinsson, 2006). Íslensk börn eru of þung og því þarf að huga að mataræði og hreyfingu þeirra.. Samkvæmt sömu rannsókn þá kemur í ljós að nemendur eru að þokast nær ráðleggingum sem Lýðheilsustöð gerir ráð fyrir í mataræði miðað við árið 2002 (Johannsson o.fl., 2006).

Það eru mun fleiri börn sem taka þátt í íþróttum innan íþróttafélaga nú til dags samanborið við árin 1992-93 (Johannsson o.fl., 2006). Samt sem áður þá er kyrrseta meiri vegna þess að nemendur eyða meiri tíma í þær tækninýjungar sem komnar eru nú og ýta undir kyrrsetu svosem eins og tölvuleikir, símar og aðrar snjallvörur eins og spjaldtölvur o.fl. Áður fyrr, þegar að börn höfðu ekki þessi tæki og sóttust frekar í að hitta vini sína og þurftu þá að fara til þeirra í stað þess að senda skilaboð í gegnum Internetið (Johannsson o.fl., 2006). Áður fyrr var ekki til sú tækni sem bauð upp á þau þægindi sem þekkist í dag og þurfti fólk að hafa fyrir flestum húsverkum sjálft en núna eru sjálfkeyrandi ryksugur, rúm sem búa um sig sjálf og uppþvottavélar sem sjá um uppvaskið. Þetta eru bara nokkur dæmi um þau þægindi sem eru til staðar og minnka þá hreyfingu sem að manneskjan þurfti áður fyrr að framkvæma sjálf (Williams, Mesidor, Winters, Dubbert, og Wyatt, 2015).

Hreyfing barna er áhyggjuefni vegna aukinnar of fitu sem getur leitt til heilsufarslegra kvilla (Office of the Surgeon General (US), Office of Disease Prevention and Health Promotion (US), Centers for Disease Control and Prevention (US), og National Institutes of Health (US), 2001). Kostir þess að hreyfa sig eru þeir að þú bætir loftháð þol, líkamsstöðu og getur einnig í einhverjum tilfellum bætt andlegan líðan (Janssen og LeBlanc, 2010). Hreyfing leiðir líka til minni áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki tegund tvö, geðröskunum og stoðkerfisvandamálum (Lýðheilsustöð, 2008). Einnig eru börn sem taka þátt í hreyfingu eða íþrótt af einhverju tagi eru ólíklegri til þess að hætta heilsunni semsagt með drykkju eða vímuefnagjöfum (Janssen og LeBlanc, 2010). Þess vegna er mikilvægt að reyna að fá nemendur til að taka virkan þátt í íþróttakennslu (Janssen og LeBlanc, 2010).

Skólahreysti

Skólahreysti er liðakeppni á milli grunnskóla landsins (Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir, e.d.). Þeir nemendur sem keppa fyrir hönd síns skóla þurfa að vera í níunda. og/eða 10. bekk (Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir, e.d.). Greinarnar sem keppt er í eru upphíffingar og dýfur hjá strákum, armbeygjur og hreystigreip hjá stelpum svo er hraðapraut þar sem stelpa og strákur eru saman í liði (Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir, e.d.). Hraðaprautin er þannig að það eru tvö lið sem fara í gengum brautina á sama tíma og fer stelpa fyrst og þegar að hún hefur lokið brautinni fer strákurinn af stað og samanlagður tími þeirra er keppnistími liðsins (Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir, e.d.). Þegar kemur að því að virkja nemendur í hreyfingu þá hefur það komið í ljós að skólahreysti er einmitt einn af þessum hlutum sem hefur verið bætt í íþróttakennslu til þess að undirbúa nemendur betur fyrir skólahreysti keppnina sem hefur aukið áhuga barna á hreyfingu sem viðkemur skólahreysti (Soffía Kristín Björnsdóttir, 2011). Brotfall er mikið í skipulögðum íþróttum í elstu bekkjum grunnskólans (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, og Jón Sigfússon, 2006).

Rannsókn sem var framkvæmd af Soffíu Kristínu Björnsdóttur leiddi í ljós að áhugi nemenda við skólahreysti hefur orðið meiri með árunum, þar sem að nemendur á yngra stigi skólans væru orðnir spenntir fyrir því að spreyta sig í skólahreysti (Soffía Kristín Björnsdóttir, 2011). Hinsvegar kom það í ljós í sömu rannsókn að áhugi barna og unglinga á íþróttum hafði ekki aukist eftir komu skólahreystis (Soffía Kristín Björnsdóttir, 2011). Einnig er skólahreysti frábær leið fyrir nemendur til þess að keppa við sig sjálfan og bæta sig stöðugt (Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir, e.d.). Skólahreysti hefur fest sig í sess í langflestum skólum landsins og þá breytist kennslan að einhverju leiti þegar fer að líða að sjálfri skólahreystikeppninni (Soffía Kristín Björnsdóttir, 2011).

Kennsluaðferðir og kennslutími

Þegar kemur að íþróttakennslu þarf að hafa í huga að vera hnitmiðaður og stuttur (Rink, 2010). Það þýðir ekkert að hafa langa runu um efnið, þá fara nemendurnir að gleyma vissum punktum um kennsluna og geta ekki framkvæmt þær æfingar sem búist er við af þeim (Rink, 2010). Einnig er gott að hafa nemanda sem getur sýnt æfinguna því það dregur fram virkari þátttöku hjá nemendum heldur en þegar íþróttakennari framkvæmir æfinguna (Rink, 2010). Nemandinn sér samnemanda sinn framkvæma æfinguna á réttan hátt og getur betur sett sig í fótspor jafnaldrans og framkvæmir hann æfinguna oftast betur vegna þess að hann veit að munurinn á þeim er ekki jafn mikill og á íþróttakennaranum (Rink, 2010).

Það eru nokkrir kennsluhættir sem hægt er að notast við í íþróttakennslu og er þá um að ræða um kennsluhætti líkt og samvinnunám, bein kennsla, lausnarleitarnám og leikir og leiklist. Þetta eru allt kennsluaðferðir sem íþróttakennarar geta notast við sem og verklegar æfingar, hópavinnu, paravinnu/æfingar, einstaklingsvinna, innlagnir, sýnikennsla, stöðvaþjálfun og liðaæfingar. Í ljósi rannsókna á heilanum þarf barn að nota fjölbreyttar leiðir til þess að afla sér nýrrar þekkingar svo hún festist betur í minni og nám fari fram því er mikilvægt að hafa mismunandi kennsluaðferðir (Willis, 2006).

Samvinnunám

Samvinnunám getur ýmist verið einstaklings eða hópmarkmið. Samvinnunám er notað til þess að efla ýmsa félagslega færni líkt og samvinnu, tillitssemi, hjálpsemi, getu og þolinmæði til að leysa úr ágreiningi (Jón Baldvin Hannesson og Rúnar Sigþórsson, 2002). Samvinnunám getur líka verið einstaklingsmiðað og þá aðstoða nemendur hvorn annan með því að ræða spurningarnar eða verkefni og gefa endurgjöf á verkefnum og/eða leiðsögn (Good og Brophy, 2003). Það eru fimm grunnþættir sem þurfa að vera til staðar í samvinnunámi en þeir eru jákvæð samvirkni, persónuleg samskipti, einstaklingsábyrgð, samskipta og hópavinnufærni og sjálfsmat hópsins (Good og Brophy, 2003). Þessa aðferð væri hægt að notast við þegar nemendur sem stunda þá íþrótt sem fjallað er um í íþróttatímanum og hafa grunnþekkinguna í henni geta þá hjálpað samnemendum sínum með það að framkvæma hlutina rétt. Þeir geta komið til móts við þá með gagnlegum upplýsingum hvernig sé best að framkvæma hreyfinguna sem beðið er um, sem dæmi að senda innan fótur í fótbolta þá geta þeir sem æfa íþróttina hjálpað og leiðbeint þeim sem æfa ekki fótbolta.

Bein kennsla

Bein kennsla er oftast notuð til þess að kenna nýja eða flókna færni sem krefst þess að athyglin hjá nemandanum sé mikil (Ingvar Sigurgeirsson, 2013). Segjum sem svo að það eigi að fara að kenna nemandanum heljarstökk þá er það brotið niður og verður stigvaxandi, sem sagt byrjar á að læra kollhnís og svo bætist stökkið á trampólíni við og aðstoð við að fara fram á við, svo án aðstoðar svo að lokum ætti nemandinn að geta framkvæmt heljarstökkið alveg sjálfur.

Lausnarleitarnám

Lausnarleitarnám er ætlað til þess að finna lausnir á vandamálum með umræðum og þekkingarleit (Barrows, 1996). Með þessari aðferð vinna nemendur saman í hópum og komast að lausnum við vandamálum saman (Barrows, 1996). Hægt væri að nota lausnarleitarnám við íþróttakennslu, t.d. til að finna hvernig ætti að bæta sig í ákveðnum æfingum og fá nemendurnar til þess að ræða saman og finna út hvernig best væri að ná árangri.

Leikir og leiklist

Leikir og leiklist sem kennsluaðferð lýsir sér þannig að kennarinn notar söguþráð eða spuna til þess að búa til ákveðna sögu sem nemendurnir hafa heyrt eða þá að búa til nýja sögu með nemendum (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir, 2004). Til dæmis ef allir fara í röð á eftir kennaranum og kennarinn byrjar á því að segja við nemendur að þeir séu að fara í ferðalag, þá þurfi nemendur að komast yfir alls konar þrautir á leiðinni í ferðalagið (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir, 2004). Segjum sem svo að ferðinni sé heitið út í skóg að veiða fisk en fyrst þurfi þau að labba yfir hátt gras og þá eru nemendur spurðir að því hvernig er best að komast yfir grasið og hvernig hljóð komi þegar þau fara í gegnum grasið (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir, 2004). Með þessari aðferð er hægt að fá nemendur til að finna út lausnir og búa til hljóðin sem heyrast við hvert verkefni (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir, 2004). Með þessu móti væri hægt að notast við bekki sem myndu þá tákna háa grasi, kaðla sem myndu tákna tré sem þyrfti að sveifla sér í, til þess að komast yfir ímyndað fljót sem hægt væri að búa til með dýnum. Með þessum hætti geta krakkarnir nýtt ímyndunaraflið og sýnt sínar leiðir til þess að komast yfir hinar ýmsu hindranir.

Verklegar æfingar

Verklegar æfingar eins og sunaðferðir, stunga, köfun og leikir. Þessar verklegu æfingar ýta undir meðal annars í leikjum að til verður hópavinna þar sem nemendur hjálpast að við ákveðið verkefni. Dæmi ef tveir einstaklingar eru saman í liði að klukka hina nemendurna út þá geta þeir komið sér saman um það að fara í sitthvora áttina og mætast við miðju til þess að smala saman hópnum.

Liðaæfingar

Liðaæfingar geta verið af ýmsum toga og lýsa þær sér þannig að nemendur eru í liðum sem þurfa að framkvæma æfingar á einn eða annan hátt sem dæmi um liðaæfingu er

Hópavinna

Hópvinna brýtur upp kennslu og styrkir félagsleg tengsl milli nemenda. Einstaklingar með mismunandi hæfileika sem og einstaklingar með svipað áhugasvið ættu að vinna saman bæði til þess að efla hvorn annan og læra að hlusta og vera jákvæður í garð þeirra sem eru í hópnum (Potter og McDougall, 2017). Það er mikilvægt að allir í hópnum hafi verkefni, segjum sem svo ef að skipt sé í 2 hópa og hóparnir fá verkefni um að koma með 3 æfingar sem reynir á alla nemendurnar á sama tíma þá er komið verk fyrir alla nemendurna að finna æfingar sem allir geta gert en á sama tíma að allir tengist á einhvern hátt, hægt væri að teygja á gólfinu og með mörgum mismunandi teygjum myndi stafurinn Æ myndast á gólfinu sem væri búinn til af teygjum nemenda

Paravinna-æfingar

Paravinna-æfingar eru æfingar eins og þegar að einstaklingar finna styrkleika hvors annars mikilvægt að hafa ekki alltaf sömu nemendur saman skipta þeim upp, þannig læra þau að vinna með öðrum og finna aðrar leiðir til þess að láta æfingarnar virka (Potter og McDougall, 2017). Sem dæmi hjólböru-boðhlaup þá er gott að þessir einstaklingar geti hjálpað hvor öðrum, að sá sem heldur í lappirnar fari ekki of hratt svo að einstaklingurinn sem gengur á höndum nái að koma höndunum fyrir sig.

Hinsvegar læra ekki allir eins og því er mikilvægt að hafa einstaklingsvinnu því þá getur einstaklingurinn sýnt fram á vitneskju sína og í framhaldi af því getur kennarinn fundið út hvaða kennsluáferð henti best þessum nemenda (Ingvar Sigurgeirsson, 2013)

Sýnikennsla

Sýnikennsla fer þannig fram að kennarinn sýnir tiltekna aðferð sem nemandinn á að herma eftir. Kennarinn þarf að ganga út frá því að nemandinn viti lítið um efnið og fara skref fyrir skref í gegnum æfinguna sem verið er að sýna til að fyrirbyggja slys (Ingvar Sigurgeirsson, 2013). Dæmi ef kennari er að sýna heljarstökk þarf nemandinn fyrst að taka kollhnís, þaðan

getur nemandinn tekið stökk á bretti og lent á dýnu, svo lent á bakinu með hjálp kennara svo loks reynt að fara í heljarstökk en íþróttakennarinn verður að vera til staðar ef eitthvað skyldi fara úrskeiðis getur hann gripið inní.

Einstaklingsvinna

Einstaklingsvinna fer þannig fram að nemandi taki að sér verkefni og nýti sína þekkingu til þess að ljúka því verkefni innan þess tíma sem tiltekinn er fyrir hvern einstakling (Ingvar Sigurgeirsson, 2013). Sem dæmi um einstaklingsvinnu er hægt að tala um að nemandi taki armbeygjur og að lokum skrifar hann niður hversu margar armbeygjur hann tók.

Innlagnir

Innlagnir kennara eru dæmi um ef að nemandi gerir æfingu vitlaust sem dæmi armbeygjur þá kemur íþróttakennari með innlegg til þess að hjálpa nemandanum að gera armbeygjurnar réttar (Ingvar Sigurgeirsson, 2013). Ef það vantar að spenna kvið eða olnbogar fara ekki í 90° þá getur íþróttakennarinn komið með innlegg um rétta líkamsstöðu.

Stöðvabjálfun

Stöðvabjálfun virkar þannig að íþróttakennari hefur sett upp stöðvar þar sem að nemendur þurfa að framkvæma æfingu á hverri stöð fyrir sig. Þá er hægt að hafa armbeygjur á einni stöð, kviðæfingar á næstu, köngulóagangur og bangsagangur á síðustu .

Tímaseðlar

Tímaseðlar, eru eins og nafnið bendir til, skrifleg áætlun gerð til að skipuleggja tíma og þá sérstakleg kennslutíma. Með því að notast við tímaseðla og skipulagða íþróttatíma er hægt að finna út hvaða kennsluáðferð henti best hverju sinni. Tímaseðlarnir byggjast þannig upp að byrjað er á upphitun til þess að liðka nemendur/iðkendur og fyrirbyggja meiðsl en svo færast upphitunin yfir í aðalþátt 1 sem er þá æfing eins og knattrek, skotæfing eða sendingaræfing. Aðalþáttur 2 gæti verið leikur á milli nemenda 3 lið en aðeins 2 lið inná í einu en á meðan

teygir þriðja liðið á með mismunandi teygjum. Síðan lýkur tímaseðlinum með niðurlagi þar sem nemendur/iðkendur ná púlsinum niður með léttu skokki til dæmis og góðum teygjum í lok tíma sem fyrirbyggjandi gegn meiðslum. Uppsetning á tímaseðli má sjá í viðauka 3.

Draumakennslan

Til þess að ná sem bestum árangri með nemendur í íþróttakennslu er þörf á að hafa nokkurskonar grunnreglur. Það er mikilvægt fyrir íþróttakennara sem eru að byrja að kenna í grunnskólum að koma hnitmiðaðir í kennsluna, hafa rútnur og reglur (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Það er mikilvægt að byrja kennslu árið á því að hafa andrúmsloftið í kennslustundinni jákvætt og viðeigandi miðað við aðstæður hverju sinni og reyna að halda andrúmsloftinu jákvæðu það sem eftir lifir kennslu ársins (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Samkvæmt NASPE eru nokkur atriði sem ber að hafa í huga í íþróttatímanum en þau eru 6 talsins. Þessi atriði eru:

1. Jákvætt andrúmsloft,
2. Hámarkað nám með áherslu á þátttöku,
3. Virðing og stuðningur milli nemenda og kennara,
4. Sanngjarnt og gott andrúmsloft í íþróttasalnum sem eykur ábyrgð nemenda til jákvæðs hugarfars,
5. Að nemendur taki þátt í reglugerð,
6. Eineltismál séu strax tekinn fyrir og eru ekki liðin í kennslustundinni og tekið er á þeim á ábyrgðan hátt (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Locke og Lambdin gerður rannsókn á bekkjarstærð sem fór þannig fram að fengnir voru þrír íþróttakennarar með mikla reynslu og þrír misstórir hópar nemenda. Hóparnir skiptust í 12 nemenda hóp, 24 nemenda hóp og 44 nemenda hóp (Locke og Lambdin, 2003).

Niðurstöðurnar voru að því minni sem bekkurinn var því fyrr voru nemendur til þess að þagna, taka eftir og framkvæma æfingarnar sem beðið var um hverju sinni (Locke og Lambdin, 2003). Kennurunum þremur í þessari rannsókn fannst auðveldast að kenna og þægilegast þar sem að voru fæstir því þá voru nemendur fljótari að taka til sín upplýsingar kennaranna hverju sinni og fljótari að fara eftir fyrir mælum (Locke og Lambdin, 2003). Því næst var auðveldast

og þægilegast að kenna næst stærsta bekknum en erfiðast fannst þeim að kenna stærsta bekknum eða 44 nemenda hópnum. Í 44 nemenda hópnum hafi verið mikið um ringulreið, skvaldur og nemendur lengi að fara eftir fyrirmælum (Locke og Lambdin, 2003).

Námsmat, agi og markmið

Þegar notast er við námsmat getur kennarinn séð hvar nemendur standa hverju sinni miðað við aðalnámskrá (Zhu o.fl., 2009). Einnig hjálpar námsmatið kennaranum að ákveða fyrirkomulagið hvað þurfi að bæta hverju sinni (Zhu o.fl., 2009). Það hjálpar einnig kennaranum að skýra frá því hvað nemandinn þarf að geta fyrir lok hvers árs (Zhu o.fl., 2009). Hæfniviðmið eru sá grundvöllur sem kennsluhættir og námsmat byggist á. Mikilvægt er að námsmatið sé fjölbreytt og gefi heildstæða mynd af hæfni nemandans. Námsmatið þarf að vera sanngjarnt gagnvart nemandanum og að hann fái tækifæri til þess að sýna þekkingu sína, leikni og hæfni (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Áhersla skal vera lögð á leiðsagnarmat þar sem að nemandinn veltir námi sínu fyrir sér með kennurum sínum til að nálgast eigin markmið (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013). Við það eitt að nemendur viti um forsendur námsmats og til hvers er ætlast af þeim getur það ýtt undir góð vinnubrögð nemenda (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2013).

Það getur reynst gagnlegt að hafa verkefnabók sem nemendur fá í byrjun skólaárs, þar sem þeir rita niður mælanlegan árangur. Með þeim hætti geta þeir fylgst með bætingum sínum yfir skólaárið og milli ára (Chen, Zhang, Wells, Schweighardt, og Ennis, 2017)

Einnig þarf að koma nemendum í skilning um hvert markmiðið er hvert sinn í tímunum sem og prófunum. Markmiðin verða að vera tekinn í samráði við hvern nemenda fyrir sig og miðast við getu nemenda hvert sinn (Thomas, Nelson, og Silverman, 2015). Markmiðin þurfa að vera hnitmiðuð og skýr svo að nemandinn geti stefnt af því að ná settum markmiðum fyrir lok hvers kennslu árs. Kennari þarf líka að vera agaður og fara eftir sínum reglum og ekki leyfa hlutunum að dankast. Ef kennari leyfir þeim að dankast eru nemendur líklegri til að

endurtaka leikinn og halda áfram að brjóta reglurnar og reyna á það hve langt þeir geta komist í því að brjóta reglurnar (Thomas o.fl., 2015).

Til þess að ná athygli nemenda er gott að ná góðu augnsambandi við nemandann svo að hann viti að kennarinn er að fylgjast með honum, þá eru meiri líkur á því að hann fylgist betur með (McIntyre, Mainhard, og Klassen, 2017). Ef að nemandinn framkvæmdi einhverja æfingu rétt í fyrsta tímanum er gott að fá hann til að sýna æfinguna aftur fyrir hina nemendurna og mikilvægt er að hrósa nemandanum þegar að hann hefur lokið æfingunni (ef hún er gerð rétt). Með því að hrósa eru meiri líkur á því að nemandinn leggi harðar að sér og fylgist betur með í tímanum (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Hinsvegar ef nemandinn fylgir ekki reglum, er ekki að sýna áhuga eða er að trufla á einn eða annan hátt er ein leið til þess að skikka hann til er að fá hann til að standa hjá kennaranum, aðeins út fyrir nemendahópinn (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Þegar að komið er að lok tímans getur það reynst gagnlegt að ræða við nemendur sem hefðu mátt standa sig betur, þá augliti til auglitis en ekki fyrir framan hina nemendurna. Spyrja nemandann hvað hefði mátt betur fara einnig að muna að hrósa því sem gert var vel (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Hamlanir

Oft eru nemendur með fötlun eða aðrar hamlanir eins og ADHD, því er gott að vita bakgrunn hvers og eins nemenda með hömlun því þá er hægt að koma til móts við hann og markmið hans (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Einnig er gott ef að einstaklingur með hamlanir hefur stuðningsfulltrúa sem getur séð ef eitthvað bjátar á hjá nemandanum (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Það eru þó nokkrar hamlanir sem geta orðið í vegi fyrir nemendum og geta þær ekki bara verið andlegar heldur einnig líkamlegar (Winnick og Porretta, 2017). Andlegar hamlanir geta verið hamlanir á borð við einhverfu, ADHD, þroskaskerðing og þunglyndi sem dæmi (Winnick og Porretta, 2017). Líkamlegar hamlanir geta verið þær að nemandi sé í hjólastól, vanti hendi eða fót og vegna þessa geti hann ekki framkvæmd allar æfingar líkt og

sammemendur sínir (Winnick og Porretta, 2017). Þá er æskilegt fyrir íþróttakennara að koma til móts við þá nemendur og finna aðrar úrlausnir til þess að gefa þeim nemendum stöðu eða verkefni til þess að innleiða þá í kennsluna þannig að allir njóti góðs af (Winnick og Porretta, 2017).

Það getur verið erfitt fyrir íþróttakennara að fylgjast með öllum nemendum í einu ef bekkurinn er stór og því er mikilvægt að fá stuðningsfulltrúa með ef við á í íþróttasalinn til að geta bent á ef eitthvað amar að hjá nemendum svo það sé hægt að bæta úr því sem fyrst (Cicomascolo og Sullivan, 2013).

Að auka hreyfingu

Margt er hægt að gera til að auka hreyfingu meðal nemenda á skólatíma. Hægt er að stuðla að meiri hreyfingu og betri vellíðan hjá nemendum með því að íþróttakennari kenni nemendum léttar æfingar sem þeir geta gert þegar að þeir eru orðnir þreyttir á því að sitja kyrrir (Rink, 2010). Íþróttakennarinn getur fengið aðra kennara í lið með sér og sýnt þeim áhrif og mikilvægi hreyfingar hjá nemendum (Rink, 2010). Kennarar geta ýtt undir hreyfingu í tímum (Rink, 2010), t.d. geta nemendur fengið að standa upp og teygja úr sér og gert liðkandi æfingar til þess að minnka uppsafnaða orku sem myndast við of langa kyrrsetu (Rink, 2010).

Samþætting námsgreina, t.d. í útikennslu, getur boðið upp á tækifæri til skemmtilegrar hreyfingar. Hægt er að búa til og halda utan um íþróttaviðburði að ýmsu tagi á vegum skólans og fá kennara og nemendur til að taka þátt (Rink, 2010). Einnig getur íþróttakennari planað tíma í einhverskonar hreyfingu fyrir og eftir skóla fyrir nemendur og kennara sem það vilja (Rink, 2010). Svo væri hægt að ýta undir hreyfingu með því að banna innisetu í frímínútum þegar að gott veður væri og fengið nemendurna til þess að fara út og finna sér eitthvað að gera, það gæti ýtt undir hreyfingu.

Úrbætur og kannanir

Kennarar eru sífellt að reyna að betrubæta nemendur sína en hinsvegar hefur komið í ljós að kennarar geta bætt sig töluvert með því að spyrja nemendur hvað mætti betur fara. Þess vegna ættu kennarar að spyrja nemendur hvað mætti betur fara í kennslunni hjá sér og hvernig nemendum myndi líða hverju sinni í kennslustundinni hjá sér með þessu getur kennarinn bætt sína kennslu sem skilar sér í betri árangri nemenda (Tessier, Sarrazin, og Ntoumanis, 2010). Spurningalistinn gæti litið út nokkurn veginn svona;

	Alltaf	Oft	Stundum	Aldrei
Notaðist kennarinn við ólíkar aðferðir til þess að útskýra æfinguna? Virðist kennarinn njóta þess að kenna þessa kennslustund?				
Virðast nemendurnir áhugasamir um það sem fram kemur í kennslunni?				
Fer kennarinn vel yfir það hvernig á að framkvæma æfingarnar hverju sinni?				
Leyfist nemendum að taka þátt í kennslustundinni á einn eða annan hátt?				
Nota nemendurnir tækifærið til þess að læra það sem fram kemur í íþróttatímanum?				
Notast kennarinn við innblástur og hjálplegar ábendingar á réttum tímum?				

Með þessum hætti getur kennarinn komist að því hvað hann er að gera rétt í kennslunni og hvað hann er hugsanlega að gera rangt. Það er alltaf hægt að bæta kennsluna en til þess að svo verði þarf að vita hvað þarf að bæta (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Einnig eru til margir leikir sem hvetja leiðtogahæfni einstaklings, leikir á borð við leiðslu (pipeline) en hann er þannig að leikmenn geta verið á milli 8-20 og áhöld sem þarf fyrir leikin eru rör sem eru

söguð í tvennt svo að kúlan geti runnið í rörunum og hægt að sjá kúluna (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Síðan þarf einhvers konar holu þar sem hægt er að notast við plastglas sem holu. Það er einn leiðtogi í hverju liði, liðið hefur 5 mínútur til að útfæra það hvernig þau ætla að koma kúlunni yfir í holuna á sem stystum tíma til að vinna hin liðin (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Með þessum leik verða til leiðtogar sem reyna að leiða liðið sitt til sigurs með ákveðinni taktík (Ciccomascolo og Sullivan, 2013). Við það eitt að hafa leiðtoga sem getur eflt liðið í það að gefa sig alla fram verður líka ákefðin meiri (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Kynjaskipting

Í rannsókn sem Andri Snær Stefánsson gerði um kynjaskiptingu í íþróttakennslu í skólum kom í ljós að íþróttakennarar voru ekki samstíga í þeim málum hvenær og/eða hvort það ætti að vera kynjaskipting (Andri Snær Stefánsson, 2010).

Það er vert að skoða hvort það hefði áhrif ef það yrði kynjaskipt í íþróttakennslum í skólum, en rannsóknir benda til þess að kynjaskipting, t.d. í sundi, hafi góð áhrif á árangur nemanda (Andri Snær Stefánsson, 2010). Það verður mikill líkamlegur munur á kynjunum í 5. bekk . Í sundinu ná drengirnir mun betri einbeitningu og fylgjast betur með ef hitt kynið er ekki ofan í sundlauginni á sama tíma (Andri Snær Stefánsson, 2010). Hinsvegar er gott að hafa kynin saman í vissum íþróttatímum og stokka þessu upp eftir því hvernig bekkurinn hegðar sér hverju sinni (Andri Snær Stefánsson, 2010). Einn sýnilegasti munur kynja sem fundinn er í bókmenntum sem fjalla um þroska barna er sá að strákar eru grófari heldur en stelpur (Endendijk o.fl., 2017). Stelpur eru ekki jafn aktívar í íþróttum og drengir og rannsóknir benda til þess að ástæða þess gæti verið að íþróttakennsla mæti ekki þörfum eða áhugasviði þeirra (Solmon, 2014). Rannsókn sem framkvæmd var á spænsk-ættuðum börnum kom í ljós að drengirnir höfðu meiri áhuga á líkamlegri hreyfingu (Magoc, Tomaka, Shamaley, og Bridges, 2016).

Mismunandi ákefð í skólaíþróttum

Ef íþróttatímar væru alla daga skóla vikunnar í klukkutíma í senn þá myndi það mögulega vera nægilegt til þess að ná lágmarkum um hreyfingu barna (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, og Malina, 2006). Í rannsókn sem framkvæmd var af The National Institute of Child Health á því hvort þátttakendur náðu nægilega hárrí ákefð í íþróttatímum kemur fram að af 814 (414 strákar og 400 stelpur á 9 aldursári) nemendum var einungis 5,9% af þeim sem náðu nægilegri ákefð til að teljast til nægilegrar hreyfingar í íþróttatímum (Jay Belsky o.fl., 2003). Kynin fengu svipað langan tíma í íþróttakennslu, hinsvegar eyddu strákar meiri tíma í hárrí ákefð (Jay Belsky o.fl., 2003). Börn sem tóku þátt þessari rannsókn fengu 25 mínútur á viku af öflugri til meðal hreyfingu í skólaíþróttum (Jay Belsky o.fl., 2003). Þessi tími á langt í land til þess að teljast nægilegur miðað við NASPE (World Health Organization, 2010). En til þess að mæla ákefð er hægt að notast við fjölbreyttar mælingar til dæmis er hægt að mæla hita sem líkaminn útbýr við hreyfingu og svo er hægt að spyrja viðkomandi hversu oft eða mikið þau hafa hreyft sig síðustu viku (Thomas o.fl., 2015). Rannsókn sem var framkvæmd af Catherine Kerr á 53 nemendum í grunnskóla sýndi fram á það að þegar að íþróttakennsla átti sér stað var minni kyrrseta yfir daginn hjá nemendum miðað við þegar að íþróttakennsla átti sér ekki stað einnig var munur á því að í frímínútum var meiri ákefð ef það var íþróttakennsla um daginn hjá bekknum (Kerr o.fl., 2016). Þegar skoðuð var rannsókn sem skoðaði hvort að munur væri á ákefð milli bekkja og annara þátt eins og hvort að stærð íþróttasals hefði áhrif, inni eða úti íþróttir og framkoma íþróttakennara. Það sem kom í ljós var að framkoma íþróttakennarans skipti máli semsagt hvernig hann kom fram og setti upp sína kennslu (Chow, McKenzie, og Louie, 2015). Áhugi nemenda á efninu sem farið var í skipti gríðarlegu máli uppá ákefð þeirra í kennslustundinni ef áhuginn var lítill fylgdi ákefðin með semsagt ef ákefðin var lítill var ástæðan oftast lítill áhugi nemandans á efninu (Chow o.fl., 2015). Hinsvegar kom í ljós að það skipti ekki máli hvort að íþróttirnar voru haldnar innandyra eða úti við það skipti ekki máli hvað ákefðina varðaði (Chow o.fl., 2015). Það var ekki heldur munur á ákefð nemenda eftir bekkjum í íþróttatímum (Chow o.fl., 2015). Einnig kom í ljós að enginn af þeim íþróttatímum í þessari rannsókn náðu lágmarkum hvað lágmarkshreyfingu varðar (Chow o.fl., 2015).

Fleiri rannsóknir sýna fram á það að grunnskóla börn séu í lágri til miðlungsákefð í íþróttakennslu þegar verið er að fylgjast með þeim án leiðbeiningar (Pate, McIver, Dowda, Brown, Addy, 2008) einnig þegar eftirfylgni á sér stað í íþróttakennslunni (Cardon og De Bourdeaudhuij, 2008) sem og þegar mælingar eiga sér stað (Reznik, Wylie-Rosett, Kim, og Ozuah, 2013). Hinsvegar eru til undantekningar eins og þegar að hreyfinginn er fyrirfram skipulögð í íþróttatímum eins og í flestum grunnskólum landsins (Eveline, Valery, Jessica, Ilse, og Greet, 2012). Við þær aðstæður að hreyfinginn er skipulögð verður ákefðin meiri í íþróttatímanum heldur en þegar að hún er óskipulögð (Eveline o.fl., 2012).

Grunnskóli Hornafjarðar

Grunnskóli Hornafjarðar var stofnaður 1. ágúst 2007. Kennsla fer fram á tveimur starfsstöðum, annarsvegar í Hafnarskóla þar sem nemendur í 1-6. bekk eru og svo í Heppuskóla þar sem nemendur í 7-10. bekk eru. Íþróttatímar fara fram í íþróttahúsinu á Höfn sem er í sömu byggingu og Heppuskóli. Starfsfólk skólans er 49 að tölu og nemendur er um 250 talsins („Grunnskóli Hornafjarðar“, e.d.).

Grunnskóli Hornafjarðar býður nemendum í 7-10. bekk uppá íþróttaval þar sem nemendur fá auka 40 mínútur á viku í hreyfingu. Kjörorð skólans eru virðing – metnaður – vinátta – frelsi – jákvæðni. Kjörorðin marka grunninn að stefnu skólans ásamt umhverfisvernd, heilsuefningu og nám við hæfi, þau eru einnig samofin uppbyggingarstefnunni eða uppeldi til ábyrgðar, sem skólinn vinnur eftir („Grunnskóli Hornafjarðar“, e.d.).

Grunnskóli Hornafjarðar vinnur að því að hjálpa nemendum að sækja í svokallaða leiðtogahæfileika og er það gert með því að ýta undir hreyfingu. Hreyfinginn sem um ræðir eru svokallaðir skólaliðar sem sjá um og dæma í leikjum sem fara fram í frímínútum. Það eru leikir á borð við stafaleikin þar sem nemendur hafa tvo leiðtoga sem fara yfir hvernig þau geta búið til stafina F eða J og svo fara þau í leiki eins og brennibolta, fótbolta og krókóðíleik. Í öllum þessum leikjum er gott að hafa leiðtoga, eins og í brennibolta er ef til vill gott ef að leiðtoginn biður liðið sitt um að safna boltunum saman og lætur alla kasta í einu þannig er erfiðara að komast í burtu frá öllum boltunum í stað þess að einum bolta sé hent í einu.

Aðferð

Við þessa rannsókn var notast við eiginlega rannsóknaraðferð, tekin voru viðtöl við nemendur á eldra og yngra stigi sem og kennara í Grunnskóla Hornafjarðar til þess að kanna hvað þeim fyndist um ákefð sína sem og þann tíma sem þeim er úthlutað hverju sinni til hreyfingar í íþróttatímum.

Þátttakendur

Þátttakendur í þessari rannsókn voru 20 nemendur sem skiptust niður á yngra og eldra stig en 10 nemendur komu af yngra stiginu og 10 af eldra stigi. Einnig voru tekin viðtöl við tvo íþróttakennara sem kenndu á mismunandi stigum, annarsvegar á yngra stigi og hins vegar á eldra stigi.

Mælitæki

Nemendur og kennarar voru spurðir út í íþróttakennsluna hvernig þeim fannst hún vera, hvernig ákefðin væri, hvernig þeim finnst þeirra þátttaka í íþróttum vera og hvort að þeim finnst að íþróttatímar ættu að vera styttri, færri eða lengri og fleiri.

Spurningarnar sem nemendur voru spurðir um í viðtalinu innihéldu 16 spurningar sem tengdust íþróttakennslu á einn eða annan hátt og muninn á íþróttatímanum og æfingu (sjá viðauka 1). Það var reynt að fá svör við því hvort nemendum líkaði ákefðin í íþróttatímanum hvernig þeim fannst sjálfur íþróttatíminn, hversu margir íþróttatímar væru á viku og hve lengi í senn, hvernig þeim fannst þátttaka sín vera og hvort að íþróttakennarinn ætti að taka virkan þátt í kennslunni. Nemendur voru beðnir um að svara þeim eins vel og þeir gátu.

Spurningarnar sem kennarar fengu voru 13 talsins og tengdust íþróttakennslu á einn eða annan hátt og muninn á kennslu og þjálfun. Spurt var um hvernig íþróttakennslan í skólanum væri, þátttaka kennara í íþróttakennslunni, hvort kennarinn væri til í að taka virkari þátt, ákefð nemenda í íþróttatímum, hvort eitthvað vanti í íþróttakennsluna, hvort að þau myndu vilja

fleiri íþróttatíma í kennsluvíkunni, hver munurinn væri á kennslu og þjálfun og hvort að ákefðin væri meiri í þjálfuninni eða skólaíþróttunum (viðauki 2). Þessi viðtöl voru svo rituð niður og gögnin unninn út frá þeim.

Framkvæmd

Rannsóknin var framkvæmd með því að fara í heimsókn í Grunnskólann á Hornafirði. Tekin voru viðtöl við 20 nemendur og við tvo íþróttakennara skólans. Viðtölin fóru öll fram í kennslustofu þar sem að einungis einn nemandi og einn kennari var í einu til þess að útiloka truflun á meðan á viðtalinu stæði.

Niðurstöður

Hér verður fjallað um niðurstöður rannsóknarinnar, fyrst um viðtölin við kennarana og síðan um viðtölin við nemendur.

Viðtöl við íþróttakennara

Viðtölin leiddu í ljós að íþróttakennurum finnst ákefð nemenda að öllu jöfnu góð þó svo að stöku sinnum væru nemendur ekki tilbúnir að taka þátt en þá gæti það verið vegna einhvers sem gerst hafði fyrir íþróttatímann eða þau vaknað vitlausu megin frammúr. Hinsvegar voru báðir íþróttakennararnir sammála því að það væri óásættanlegt hve lítill tími færi í íþróttakennsluna sem og sundkennsluna. Það væri óásættanlegt vegna þess hve lítinn tíma krakkarnir fengu í hreyfingu því að um 10-20 mínútur af tímanum færi í að klæða sig og sturta. Báðir íþróttakennararnir voru ósáttir við fjölda tíma sem fer í skipulagða hreyfingu þar sem að tíminn væri einungis 80 mínútur á viku í íþróttakennslu og 40 mínútur í sundkennslu.

Báðir kennararnir taka virkan þátt í íþróttakennslunni og reyna að vera með ef aðstæður leyfa hverju sinni og fundu fyrir því að það færi eftir því hvernig bekkurinn væri hvort hægt væri að taka þátt eða ekki. Einnig voru kennararnir sammála því að það væri ekki hægt að bera saman ákefð í þjálfun á öðrum íþróttum og ákefð í íþróttakennslu, því það væri svo margt sem þyrfti að huga að í kennslunni á meðan að í flestum tilfellum myndu þeir sem að mæta á æfingar í þjálfun vera á æfingu vegna þess að þeim myndi langa til að æfa og verða betri í þeirri íþrótt sem þeir æfðu en auðvitað væru til tilfelli þar sem að börnin væru á æfingum fyrir foreldrana en ekki fyrir sig og þá væri kannski minni ákefð hjá þeim einstaklingi á æfingunni.

Kennararnir töluðu báðir um að þegar að íþróttakennslan væri í gangi þá væru íþróttir sem að nemendum líkaði bara alls ekki við og áttu kannski bara alls ekkert við þau. Þetta bitnaði á ákefðinni hjá nemendum í íþróttatímanum vegna þess að nemendurnir draga sig til hlés og jafnvel reyna að fela sig til þess eins að þurfa ekki að taka þátt. Það þyrfti því að vera til staðar ákveðinn áhugi svo að nemendurnir myndu taka þátt í kennslunni hverju sinni.

Íþróttakennararnir töldu að munurinn á íþróttakennslunni og þjálfun væri ekki sambærilegur vegna þess að í þjálfun byggir þú sífellt upp sama hlutinn eins og tækni í fótbolta. Einnig bentu kennararnir á það að ekki væri mikill munur á þátttöku í íþróttakennslunni og á æfingum vegna þess að stundum væru krakkarnir mættir á æfingu fyrir foreldrana og þá stóðu þeir kannski bara hjá og neituðu að taka þátt í æfingunni og biðu bara uns æfingin væri búinn. Íþróttakennararnir sögðu að ákefðin væri mjög mikil í þeim íþróttatímum þar sem að ákefðar var krafist en auðvitað væru einn og einn nemandi sem hefðu kannski vaknað öfugu megin frammúr þann daginn og þá minni ákefð hjá þeim nemendum þann daginn.

Einnig spruttu fram aðrar vangaveltur frá íþróttakennurunum þá fóru íþróttakennararnir að ræða um hvort að stærð íþróttasalsins hefði áhrif á ákefð og áhuga nemandans.

Viðtöl við nemendur

Viðtölin við nemendur leiddu í ljós að flestir nemendur voru mjög ánægðir með þátttöku íþróttakennarans í íþróttatímanum. Nemendur voru almennt sammála um að það mætti bæta við eða lengja tíman í íþróttum sem og sundi þar sem að mikill tími færi í það að gera sig til fyrir hreyfinguna og eftir hana svo sem eins og að fara í sturtu, klæða sig og labba eða hlaupa í íþróttatímana, allt þetta tæki tíma frá hreyfingunni. Nemendurnir töldu sig ekki geta borið saman íþróttakennslu við æfingu þar sem að í íþróttakennslunni væri mikið fjölbreyttari íþróttir en á æfingum væru þau einungis í sömu íþróttinni og þá tengdist æfingin alltaf þeirri íþrótt sem þau voru í. Nemendur voru flestir sammála um það að þátttaka þeirra væri mikil og myndu þau ekki sleppa íþróttum nema um meiðsli væri að ræða.

Nemendur vildu alls ekki minnka við íþróttakennslu þvert á móti fannst nemendum þeir fá of fáa tíma í íþróttum og ef nemendur myndu fá að ráða væru íþróttatímarnir í kennsluvíkunni á bilinu 4-6 þannig að það liggur í augum uppi að nemendum finnst þeir ekki fá nægilega

hreyfingu í skóla vikunni. Einnig voru nemendur ekki sáttir við það hve fáa sundtíma þeir fá á viku en þeir fá einungis einn sundtíma á viku sem er í 40 mínútur.

Það sem nemendurnir bentu á var að þessi tími væri alls ekki nóg því að þau væru oft bara nýkominn ofaní sundlaugina þegar að tíminn væri búinn, það er eflaust vegna þess að íþróttakennarar þurfa að hleypa krökkunum fyrr upp úr sundlauginni svo þau nái að fara í sturtu og klæða sig fyrir næsta kennslutíma. Við það að fara í sturtu og klæða sig fer dýrmætur tími sem hægt væri að nota í sundkennslu, einnig tekur tíma að klæða sig úr fötunum og fara í sturtu þegar að mæta á í sundtímann.

Samanlagt voru krakkarnir að fá um 20-30 mínútur í sundkennslu vegna þessa bentu íþróttakennararnir á það að íþróttatímar yrðu að vera lengri svo að hreyfinginn gæti orðið nægilega mikil fyrir nemendur. Það er einnig mikilvægt fyrir nemendur að fá „gulrót“ það er að segja verðlaun fyrir góða framkomu og þá er oft hægt að leyfa nemendum að fá frían tíma í sundinu þar sem þau geta farið í sundleiki sem myndi ýta undir hreyfingu. Með því að fjölga sundtímum úr einum í tvo væri auðvitað hægt að nota seinni sundtímann í sundleiki sem börn gætu svo notfært sér þegar þau fara í sund með skólafélögum og með því ýtt undir hreyfingu.

Þegar nemendur voru spurðir út í þátttöku sína í íþróttatímanum og ákefðinni í íþróttatímanum voru svörin lík að því leiti að nemendur töldu sig allir taka virkan þátt í íþróttum en nemendur sem höfðu ekki tekið þátt í íþróttum vegna meiðsla létu vita að ef ekki væri fyrir meiðsli hefðu þau tekið þátt allan tíman, þannig það er greinilega mikill íþróttandi í nemendum. Nemendur bentu á að ákefðinni væri breytileg eftir því hvaða íþrótt væri hverju sinni í íþróttatímanum, einnig sögðu nemendur sem æfðu íþróttir sem samnemendur þeirra æfðu ekki að þeir íþróttatímar sem voru til að kynna þeirra íþrótt væri mjög lág ákefð miðað við þá ákefð sem þeir væru vanir á æfingum í þeirri íþrótt.

Það sem nemendur voru sammála um var að munurinn væri aðallega sá að það væri mun fjölbreyttara í íþróttakennslunni. Nemendur töluðu um að þegar þau mættu á æfingar þá væru

þau alltaf að byggja á því sama eins og í fótbolta væri alltaf verið að byggja á tækni og lítið um leiki og skemmtun miðað við í íþróttakennslu þar sem að annar tíminn færi í tækniæfingar en seinni í leik og spil á milli nemenda. Svörin voru sambærileg hjá yngra og eldra stiginu hvað þetta varðaði, bæði stigin voru ánægð með fjölbreytileikann í íþróttakennslunni þótt að í sumum tilfellum kæmu íþróttir sem þau nemtu ekki að taka þátt í.

Umræða

Í þessari rannsókn er reynt að komast að því hvort að þátttaka íþróttakennara í kennslustund hafi áhrif á ákefð og ástundun nemenda., hvort að nemendur séu almennt ánægðir með þátttöku íþróttakennara í íþróttatímum hverju sinni og hvort nemendur vilji fá meiri tíma í íþróttum og oftast í viku en tvisvar sinnum í 40 mínútur í senn. Íþróttakennarar sem og nemendur úr Grunnskóla Hornafjarðar voru spurðir út í íþróttakennsluna á einn eða annan hátt og fenginn voru svör frá þeim varðandi íþróttakennsluna.

Nemendur og íþróttakennarar virðast flestir vera sáttir með hvorn annan en auðvitað náðu viðtölin ekki til allra nemenda, þannig að ef áhrif íþróttakennara á ákefð nemenda verður skoðað aftur væri æskilegt að taka viðtal við mun fleiri nemendur til þess að fá álit þeirra og þá væri hægt að skoða þetta frá sjónarhorni fleiri kennara og nemenda.

Það kom í ljós að flestir nemendur vilja að íþróttakennarinn taki virkan þátt í leikjum í íþróttatímanum og nemendur voru sammála því að með þátttöku íþróttakennarans væri ákefðin meiri en ástundun væri svotil sú sama. Þar sem að Embætti landlæknis hefur gefið út að Íslensk börn og unglingar eigi að hreyfa sig í 60 mínútur á dag á miðlungserfiðri og erfiðri ákefð (Gígja Gunnarsdóttir, 2005). Þá gefur það auga leið miðað við svör nemenda að íþróttakennarinn ætti að taka þátt í kennslunni. Því væri forvitnilegt að taka viðtölin kannski aftur eftir einhvern tíma og sjá hvort að svörin væru í svipuðum dúr og þau voru í þetta skiptið.

Nemendur sem og kennarar voru allir sammála því að íþróttatímar í skólum væru of fáir, mættu vera fleiri og jafnvel lengri. Það er kannski ekki að furða að bæði nemendur og kennarar vilji fá meiri tíma í íþróttum þar sem að tíminn sem nemendum býðst núna nær ekki lágmarkum NASPE um hreyfingu (National Association for Sport and Physical Education, 2002).

Vonandi að þessi rannsókn geti haldið eða aukið ákefð nemenda á þeim forsendum að íþróttakennarinn taki þátt og með því aukist ákefð nemenda í íþróttatímanum.

Þegar skoðað er hvort að það ættu að vera tveir íþróttakennarar í kennslustund væri það ekki vitlaust en það mætti segja að miðað við bekkjarfjölda í hverjum bekk, t.d. í Grunnskóla Hornafjarðar að það þyrfti ekki að hafa tvo kennara til þess að kenna í hverjum bekk en auðvitað væri það betra fyrir íþróttakennara að hafa einhvern með sér til þess að hafa betri umsjón yfir bekkjunum og þá gæti annar kennarinn tekið þátt til þess að auka við ákefðina. Líkt og rannsókn Ciccomascolo og Sullivan gefur til kynna um að það sé mun betra að hafa annan kennara til taks ef eitthvað fer úrskaiðis í kennslustund (Ciccomascolo og Sullivan, 2013).

Einnig væri hægt að bæta fleiri tímum í íþróttakennsluna og lengja til þess að koma til móts við þá lágmarkshreyfingu sem börn þurfa samkvæmt NASPE (National Association for Sport and Physical Education, 2002). Þá er ákefðin ekki orðin nægilega mikil vegna þess hve stuttur tímin er þá komast nemendurnir ekki í nægilega mikla ákefð eins og æskilegt væri (Kerr o.fl., 2016).

Þessi rannsókn var alls ekki gallalaus og hægt hefði verið að taka fleiri viðtöl og þá kannski á mismunandi landshlutum til þess að geta borið saman landshluta eða fundið út hvort að sambærileg svör myndu fást úr grunnskólum landsins. Einnig hefði verið gott að fá svör frá fleiri íþróttakennurum og nemendum. Þegar að viðtölin voru tekinn spruttu upp vangaveltur uppfrá því, spurningar eins og hvort stærð íþróttasalsins væri hentug stærð fyrir svona marga einstaklinga, hvort íþróttakennararnir myndu vilja notast við kallkerfi við íþróttakennsluna og hvort að bekkirnir myndu innihalda of marga eða of fáa nemendur.

Heimildaskrá

- Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., og Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(10), 820–824. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.003>
- Andrés Guðmundsson, og Lára Berglind Helgadóttir. (e.d.). Skólahreysti. Sótt 4. maí 2017, af <http://www.skolahreysti.is/Xodus.aspx?id=83&MainCatID=26>
- Andri Snær Stefánsson. (2010). *Kynjaskipt íþróttakennsla í grunnskólum*. Háskólinn á Akureyri. Sótt af http://skemman.is/stream/get/1946/5839/14471/1/Lokaritgerd2010_ASS.pdf
- Anna Jeppesen, og Ása Helga Ragnarsdóttir. (2004). Leiklist í kennslu. Sótt 10. maí 2017, af http://vefir.nams.is/leiklist_a_vef/leiklist_yngsta.pdf
- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., og Ortega, F. B. (2014). A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the edufit study: physical education and cognition. *Scandinavian Journal of Medicine og Science in Sports*, 24(1), e52–e61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, og Jón Sigfússon. (2006). Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi. Sótt 4. maí 2017, af http://www.forvarnardagur.is/sites/default/files/ungt_folk_2006_grunnskolar.pdf

- Bandura, A., Ross, D., og Ross, S. A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(1), 3–11.
<https://doi.org/10.1037/h0048687>
- Barrows, H. S. (1996). Problem-based learning in medicine and beyond: a brief overview. *New Directions for Teaching and Learning*, 1996(68), 3–12.
<https://doi.org/10.1002/tl.37219966804>
- Cardon, G. M., og De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2008). Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 326–332. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599496>
- Caskin, L. P., Lumpkin, A., og Tennant, L. K. (2003). Mentoring new faculty in higher education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(8), 49–53.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2003.10608503>
- Chen, A., Zhang, T., Wells, S. L., Schweighardt, R., og Ennis, C. D. (2017). Impact of Teacher Value Orientations on Student Learning in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 152–161. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0027>
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., og Louie, L. (2015). Children’s physical activity and associated variables during preschool physical education. *Advances in Physical Education*, 05(01), 39–49. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.51005>
- Cicomascolo, L. E., og Sullivan, E. C. (2013). *The dimensions of physical education*. Burlington, MA: Jones og Bartlett Learning.

- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., og Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children: *Medicine og Science in Sports & Exercise*, 38(8), 1515–1519.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>
- Colley, A., Berman, E., og Millingen, L. (2005). Age and gender differences in young people's perceptions of sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(7), 1440–1454. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02178.x>
- Eithsdóttir, S. T., Kristjánsson, A. L., Sigfusdóttir, I. D., og Allegrante, J. P. (2008). Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *The European Journal of Public Health*, 18(3), 289–293.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckn004>
- Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., van der Pol, L. D., van Berkel, S. R., Hallers-Haalboom, E. T., Bakermans-Kranenburg, M. J., og Mesman, J. (2017). Gender differences in child aggression: relations with gender-differentiated parenting and parents' gender-role stereotypes. *Child Development*, 88(1), 299–316.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12589>
- Erlingur Jóhannsson. (e.d.). Lífsstíll 9-15 ára íslendinga | menntavísindastofnun. Sótt 5. maí 2017, af http://menntavísindastofnun.hi.is/ithrotta_og_heilsuframfarir/lifsstill_9_15_ara_islendinga
- Eva Einarsdóttir, Geir Sveinsson, Hermann Valsson, Soffía Pálsdóttir, Guðbjörg Jónsdóttir, og Sigrún Sveinbjörnsdóttir. (2013, mars). Heilsuefning grunnskólabarna. Sótt 2. maí 2017, af

http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/heilsuefling_hreyfing_grunnskolabarna_skyrsla3.mars_.pdf

Eveline, V. C., Valery, L., Jessica, G., Ilse, D. B., og Greet, C. (2012). Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 221–230. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.09.007>

Fedewa, A. L., og Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>

Gagen, L., og Bowie, S. (2005). Effective mentoring: a case for training mentors for novice teachers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(7), 40–45. <https://doi.org/10.1080/07303084.2005.10609312>

Gígja Gunnarsdóttir. (2005). Börn og hreyfing - þáttur foreldra og skóla. Sótt 12. maí 2017, af <http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14788/Born-og-hreyfing---thattur-foreldra-og-skola>

Good, T. L., og Brophy, J. E. (2003). *Looking in classrooms* (9. ed). Boston: Allyn and Bacon.

Grunnskóli Hornafjarðar. (e.d.). Sótt 12. maí 2017, af <http://www.hornafjordur.is/thjonusta/born-og-menntun/grunnskolar/grunnskoli-hornafjardar/>

- Grøntved, A. (2011). Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *JAMA*, 305(23), 2448.
<https://doi.org/10.1001/jama.2011.812>
- Haque, A. K., Gadre, S., Taylor, J., Haque, S. A., Freeman, D., og Duarte, A. (2008). Pulmonary and cardiovascular complications of obesity: an autopsy study of 76 obese subjects. *Archives of Pathology & Laboratory Medicine*, 132(9), 1397–1404.
[https://doi.org/10.1043/1543-2165\(2008\)132\[1397:PACCOO\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1043/1543-2165(2008)132[1397:PACCOO]2.0.CO;2)
- Hu, F. B. (2008). *Obesity epidemiology*. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Ingvar Sigurgeirsson. (2013). *Litróf kennsluáðferðanna*. IÐNÚ.
- Institute of Medicine (U.S.), Kohl, H. W., og Cook, H. D. (Ritstj.). (2013). *Educating the student body: taking physical activity and physical education to school*. Washington: National Academies Press.
- Janssen, I., og LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Jay Belsky, Cathryn Booth, Robert Bradley, Celia A. Brownell, Susan B. Campbell, Alison Clarke-Stewart, ... Marsha Weinraub. (2003). Frequency and intensity of activity of third-grade children in physical education. *Archives of Pediatrics og Adolescent Medicine*, 157(2), 185. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.2.185>
- Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind* (2nd ed., and updated). Alexandria, Va: Association for Supervision and Curriculum Development.

- Johannsson, E., Arngrimsson, S. A., Thorsdottir, I., og Sveinsson, T. (2006). Tracking of overweight from early childhood to adolescence in cohorts born 1988 and 1994: overweight in a high birth weight population. *International Journal of Obesity*, 30(8), 1265–1271. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803253>
- Jón Baldvin Hannesson, og Rúnar Sigbórsson. (2002). Mannrækt og menntun í skólum II. Sótt 9. maí 2017, af <http://www.mbl.is/greinasafn/grein/519669/>
- Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., og Govus, A. (2016). Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories. *European Physical Education Review*, 1356336X1667212. <https://doi.org/10.1177/1356336X16672127>
- Kohn, K. W., Erickson, L. C., Ewig, R. A., og Friedman, C. A. (1976). Fractionation of DNA from mammalian cells by alkaline elution. *Biochemistry*, 15(21), 4629–4637.
- Kolimechkov, S. (2014). STK Sport UK - sports-science-projects-body-mass-index-article.pdf. Sótt 5. maí 2017, af <https://www.stk-sport.co.uk/images/sports-science-projects-body-mass-index-article.pdf>
- Kopelman, P. G., og Stock, M. J. (Ritstj.). (2005). *Clinical obesity in adults and children* (2nd ed). Malden, Mass: Blackwell Pub.
- Locke, L. F., og Lambdin, D. (2003). *Putting research to work in elementary physical education: conversations in the gym*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lýðheilsustöð. (2008). Ráðleggingar um Hreyfingu. *Prentmet ehf.*, 32.

- Maccoby, E. E. (2002). Gender and group process: a developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 11(2), 54–58. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00167>
- Magoc, D., Tomaka, J., Shamaley, A. G., og Bridges, A. (2016). Gender differences in physical activity and related beliefs among hispanic college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 38(2), 279–290. <https://doi.org/10.1177/07399863166637355>
- McIntyre, N. A., Mainhard, M. T., og Klassen, R. M. (2017). Are you looking to teach? Cultural, temporal and dynamic insights into expert teacher gaze. *Learning and Instruction*, 49, 41–53. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.12.005>
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). Námsmat í grunnskóla. Sótt 15. maí 2017, af <http://vefir.nams.is/namsmat/pdf/kafli9.pdf>
- NASPE heimild. (e.d.).
- National Association for Sport and Physical Education (Ritstj.). (2002). *Active start: a statement of physical activity guidelines for children birth to five years*. Reston, Va: National Association for Sport and Physical Education.
- Office of the Surgeon General (US), Office of Disease Prevention and Health Promotion (US), Centers for Disease Control and Prevention (US), og National Institutes of Health (US). (2001). *The surgeon general's call to action to prevent and decrease overweight and obesity*. Rockville (MD): Office of the Surgeon General (US). Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44206/>

- Pate, R. R. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *JAMA*, 273(5), 402. <https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029>
- Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., og Addy, C. (2008). Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health*, 78(8), 438–444. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00327.x>
- Pate, R. R., og O’Neill, J. R. (2012). Physical activity guidelines for young children: an emerging consensus. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(12), 1095. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.1458>
- Potter, J., og McDougall, J. (2017). *Digital media, culture and education: theorising third space literacies*. Sótt af <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1357643>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., og Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Reznik, M., Wylie-Rosett, J., Kim, M., og Ozuah, P. O. (2013). Physical activity during school in urban minority kindergarten and first-grade students. *PEDIATRICS*, 131(1), e81–e87. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1685>
- Rink, J. (2010). *Schoolwide physical activity: a comprehensive guide to designing and conducting programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shoup, J. A., Gattshall, M., Dandamudi, P., og Estabrooks, P. (2008). Physical activity, quality of life, and weight status in overweight children. *Quality of Life Research*, 17(3), 407–412. <https://doi.org/10.1007/s11136-008-9312-y>

Skólahreysti Andrés. (e.d.).

Soffía Kristín Björnsdóttir. (2011, maí). Áhrif Skólahreysti á Íþróttakennslu í grunnskólum landsins. Sótt 4. maí 2017, af http://skemman.is/stream/get/1946/9600/21371/1/Lokaverkefni_til_B.Ed_gr%C3%A1%C3%B0u.pdf

Solmon, M. A. (2014). Physical education, sports, and gender in schools. Í *Advances in Child Development and Behavior* (B. 47, bls. 117–150). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2014.04.006>

Sosnowska, S., og Kostka, T. (2003). Epidemiology of school accidents during a six school-year period in one region in Poland. *European Journal of Epidemiology*, 18(10), 977–982.

Steinunn Hulda Magnúsdóttir. (2011, júní). Íþróttapáttaka og brotfall barna úr hóp- og einstaklingsíþróttum innan tveggja íþróttafélaga á höfuðborgarsvæðinu- 8 ára langtímarannsókn. Sótt 4. maí 2017, af http://skemman.is/stream/get/1946/9312/21289/1/Lokaritger%C3%B0_-_Steinunn_Hulda.pdf

Tessier, D., Sarrazin, P., og Ntoumanis, N. (2010). The effect of an intervention to improve newly qualified teachers' interpersonal style, students motivation and psychological

- need satisfaction in sport-based physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 242–253. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.05.005>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., og Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (Seventh edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Troiano, R. P. (1995). Overweight prevalence and trends for children and adolescents: the national health and nutrition examination surveys, 1963 to 1991. *Archives of Pediatrics og Adolescent Medicine*, 149(10), 1085.
<https://doi.org/10.1001/archpedi.1995.02170230039005>
- Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Williams, E. P., Mesidor, M., Winters, K., Dubbert, P. M., og Wyatt, S. B. (2015). Overweight and obesity: prevalence, consequences, and causes of a growing public health problem. *Current Obesity Reports*, 4(3), 363–370. <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0169-4>
- Willis, J. (2006). *Research-based strategies to ignite student learning: insights from a neurologist and classroom teacher*. Alexandria, Va: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Winnick, J. P., og Porretta, D. L. (Ritstj.). (2017). *Adapted physical education and sport* (Sixth Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305057/>
- Zhu, X., Chen, A., Ennis, C., Sun, H., Hopple, C., Bonello, M., ... Kim, S. (2009). Situational interest, cognitive engagement, and achievement in physical education. *Contemporary*

Educational Psychology, 34(3), 221–229.

<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.05.002>

Viðauki 1

Spurningalisti fyrir nemendur

Kyn

Aldur

Getur þú sagt mér hvernig íþróttakennslan í skólanum er

Hvað finnst þér um hana?

Getur þú lýst ákefðinni í skólaíþróttum og hvað þér finnst um hana? Hér þarft að skilgreina hvað er ákefð

Hvernig finnst þér þátttaka þín vera?

Hvernig finnst þér þátttaka íþróttakennaranna vera?

Villt þú að íþróttakennarinn taki meiri þátt í íþróttatímanum?

Hvað finnst þér um fjölda íþróttatíma í kennsluvíkunni?

Myndir þú vilja fleiri íþróttatíma í kennsluvíkunni?

Finnst þér eitthvað vanta í íþróttakennsluna?

Æfir þú einhverjar aðrar íþróttir utan skólatíma? (ef nei hversvegna ekki?/ ef já hvaða íþrótt?)

Hvernig er þjálfunin í þeirri íþrótt?

Hver finnst þér vera munurinn?

Að lokum, eitthvað sem þú vilt bæta við?

Viðauki 2

Spurningalisti fyrir Kennara

Kyn

Aldur

Getur þú lýst því hvernig íþróttakennslan í skólanum er?

Getur þú lýst því hvernig þátttaka þín er í kennslunni, tekur þú virkan þátt?

Hefðir þú áhuga á því að taka meiri þátt í íþróttakennslunni (hversvegna?/hversvegna ekki?)?

Getur þú lýst ákefð nemenda í skólaíþróttum

Hvernig finnst þér ákefð nemenda í skólaíþróttum almennt? Hér þarft að skilgreina hvað er ákefð

Finnst þér eitthvað vanta/þurfi að bæta í íþróttakennslunni?

Myndir þú vilja fleiri íþróttatíma í kennsluvíkunni?

Þjálfar þú einhverja aðra íþrótt utan skólatíma? (ef já hvaða íþrótt ef nei af hverju ekki?)

Hver finnst þér vera munurinn?

Finnst þér ákefðin meiri í þeirri íþrótt heldur en í skólaíþróttum?

Að lokum, eitthvað sem þú vilt bæta við?

Viðauki 3

Tímaseðill í skólaíþróttum

3-5 mín	Kynning: Nafnakall	Fá athygli hópsins	Börnin Safnast saman í hálfhring í miðjum salnum
10 - 15 mín	Upphitun: Frumskógerferðalag 1. Björn 2. Api 3. Krókódfíll 4. Froskur 5. Könguló Köngulóareltिंगaleikur Tveir eru ekkjur og klukka hina	<ul style="list-style-type: none"> • Skemmtunn • Opna liðamót • Virkja taugakerfið • Hækka Líkamshita • Gera líkamann tilbúinn í átök • samvinna 	Börnin raða sér meðfram vegg og ferðarst þvert yfir salinn. Tveir sem eru hann og klukka til að ná á afmörkuðu svæði. Má bara ferðarst í köngulóargöngu, hægt að frelsa með því að gera froskahopp yfir þann sem að var náð. Svæðið er svo minnkað smám saman.
30-35 mín	Aðalþáttur: Fimleikahringur 1. Handahlaup/arabastökk 2. Framkollhnís 3. Spennuhopp 4. Stökkbretti 5. Afturábak kollhnís 6. Jafnvægisganga á bekk 7. Fótsveiflur á bogahest 8. Labba á höndum 9. Trampolín <u>10.</u> Langur kollhýs	Fjölbreytni í æfingum Mikil keyrsla Skemmtun	Allur salurinn notaður Börnunum er skipt 5 hópa sett á stöð sem þau byrja á þannig að alltaf sé ein stöð á milli, þau ferðast svo hring í kringum salinn og fylgja æfingum sem settar eru fyrir á hverjum stað, yfirleitt tveir brautir svo þeir sem eru hraðari geta tekið fram úr án þess að trufla þá sem fara hægar yfir
10 mín	Niðurlag: Teygjuhvísleikur Pizzuspígat Split hægri Split vinstri	<ul style="list-style-type: none"> • Auka liðleika og kynna grunnstöður á skemmtilegan hátt • Spenna hné og ristar • Beint bak, ekki fetta sig 	Börnin raða sér í hring og þurfa að teygja sig á milli til þess að hvísla.

