



Háskólinn
á Akureyri
University
of Akureyri

Hreyfing til lífstíðar

Þáttur skólaíþróttar og hlutverk
íþróttakennarans

Daníela Guðlaug Hanssen

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til B.Ed. – prófs í
kennarafræðum

Kennaradeild

Júní 2020

Hreyfing til lífstíðar

Þáttur skólaíþróttar og hlutverk íþróttakennarans

Daníela Guðlaug Hanssen

12 eininga lokaverkefni til B.Ed. – prófs í kennarafræðum

Leiðbeinandi: Kristín Margrét Jóhannsdóttir

Háskólinn á Akureyri

Hug- og félagsvísindasvið

Kennaradeild

2020

Útdráttur

Samkvæmt rannsóknum fer hreyfing barna minnkandi eftir aldri og kyrrseta eykst. Jafnhliða hafa offita, ofþyngd og þunglyndi barna og ungmenna aukist á undanförunum árum og veldur það áhyggjum. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi hreyfingar og þá sérstaklega fyrir börn og ungmenni þ.e. að þau hreyfi sig í að lágmarki sextíu mínútur á dag. Foreldrar og forráðamenn verða að vera vakandi yfir því að skólar landsins ná ekki að uppfylla hreyfiþörf barna og verður því að leita lausna svo hægt sé að uppfylla þá þörf annars staðar. Þar sem börn verja stórum hluta dagsins í skólanum ættu kennarar og starfsfólk skólans að gera allt í þeirra valdi til að skapa nemendum sem jákvæðasta upplifun og veita þeim fræðslu um mikilvægi líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar. Kennari ætti sem dæmi að huga vel að eigin hegðun og framkomu í kringum nemendur vegna þess að nemendur sjá kennara sem fyrirmynd og getur því allt sem kennarinn gerir og segir haft áhrif á nemandann, jafnvel til frambúðar. Af viðtölum sem tekin voru við tvo einstaklinga með ólíka reynslu af skólaíþróttum, má sjá skýrt og greinilega að íþróttakennarar hafa áhrif á nemendur með hegðun sinni og framkomu. Auk þess sýna þau fram á hversu mikilvægar fjölbreyttar kennsluáðferðir eru í skólaíþróttum. Íþróttakennarar gegna mikilvægu hlutverki þar sem þeir sjá um hreyfiuppeldi barna í grunnskólum. Markmið þeirra er meðal annars að kenna nemendum að hreyfing ætti að vera til lífstíðar en ekki einungis kennslugrein sem þeir tengja við skóla. Íþróttakennari leggur meira upp úr því í dag að virkja alla nemendur í kennslustundinni og sýna öllum nemendum jákvæða athygli. Hann reynir að skapa jákvæða upplifun fyrir nemendur, svo þeir finni fyrir þeim jákvæðu áhrifum sem hreyfing getur haft á líkama og sál og gerir það með því að leggja áherslu á andlega líðan nemenda en ekki einungis þá líkamlegu.

Abstract

According to research, children's exercise declines with age and prolonged sitting increases. Obesity, overweight and depression in children and adolescents has increased in recent years and that causes great concern. Numerous studies have shown the importance of physical activity, especially for children and adolescents, and they are based on a minimum of sixty minutes of daily physical activities. Parents and guardians must be aware that the schools are not able to meet children's physical activity needs and must therefore seek solutions to meet those needs elsewhere. Teachers and school staff should do everything in their power to create for students the most positive experience and provide them with education on the importance of physical, mental and social well-being as they spend a large part of the day in school. For example, a teacher should pay close attention to his own behaviour and appearance around students because students see the teacher as a role model and therefore everything the teacher does and says can affect the students in the long term and maybe even permanently. The two interviews conducted show that it is clear that PE teachers (physical education teachers) influence students with their behaviour and appearance. In addition, to demonstrate the importance of diverse teaching methods in school sports, PE teachers play an important role as they take care of the upbringing of children's physical activity in elementary schools. Their goal is, amongst other things, to teach students that physical activity should be lifelong, not only a teaching subject they associate with school. In doing so, he places more effort on mobilising everyone in this class and showing positive attention to all students. He tries to create a positive experience for students, so they feel the positive effect that physical activity can have on the body and soul and does so by emphasizing the mental well-being of the students and not just the physical ones.

Formáli

Þessi ritgerð er lokaverkefni til B.Ed. prófs í íþróttakennarafræðum við Háskólann á Akureyri og er vægi hennar 12 einingar. Leiðsögukennari minn við þessa ritgerð var Kristín Margrét Jóhannsdóttir, lektor við kennaradeild háskólans.

Mig langar að tileinka þetta verkefni sjálfri mér þar sem ég stefni á að verða íþróttakennari og langar því að kafa dýpra í það efni sem til er um íþróttakennara og fara yfir þau mikilvægu atriði sem mér hafa verið kennd í kennaranáminu á þeim tíma sem ég hef lært við Háskólann á Akureyri. Ég vil því leita svara við spurningum eins og „Hvað felst virkilega í því að vera íþróttakennari?“ og „Hvernig mun ég geta haft áhrif á grunnskólanemendur þegar ég byrja sjálf að kenna? Hvað þarf að hafa í huga og hvað þarf að varast?“

Markmið mitt er að gefa framtíðarnemendum mínum jákvæða upplifun af íþróttum og er rannsóknarspurning ritgerðarinnar því eftirfarandi: „Hvernig geta íþróttakennarar og skólaíþróttir haft áhrif á áframhaldandi hreyfingu barna og ungmenna eftir að grunnskóla lýkur?“

Sjálf hef ég verið þjálfari í mörg ár og hef því reynslu af því að kenna. Ég hef verið íþróttaskólakennari, fimleikakennari og þjálfari í loftfimleikum. Sömuleiðis hef ég verið stuðningsfulltrúi í bekk, almennt umgengist börn mjög mikið og finnst það mjög gefandi en einnig ofboðslega skemmtilegt.

Þakkir fær fjölskyldan mín fyrir stuðning, hjálp og hvatningu sem mér hefur verið veittur í skrifum sem og alla skólagönguna, þá sérstaklega móðir mín, Þorgerður Á. Hanssen, stjúpmóðir mín, Hrafnhildur Ýr Víglundsdóttir, og síðast en ekki síst, kærastinn minn Birgir Heiðar Sigurðsson. Eins vil ég þakka viðmælendum fyrir svör þeirra við spurningum mínum en án þeirra hefði ritgerðin ekki orðið að veruleika. Ég þakka samnemendum mínum og þá sérstaklega þeim Eydísi Evu Ólafsdóttur og Hrefnu Maren Jörgensdóttur fyrir margar góðar stundir, stuðning og vináttu. Að lokum vil ég þakka leiðbeinandanum mínum, Kristínu Margrétu Jóhannsdóttur, fyrir yfirlestur, ráðleggingar og hvatningu.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	6
2. Gildi hreyfingar	7
3. Skólaíþróttir	11
4. Íþróttakennarinn	15
4.1. Margþætt starf íþróttakennarans.....	16
4.2. Líkamleg heilsa íþróttakennarans.....	20
4.3. Íþróttasálfræði í íþróttakennslu	22
5. Hreyfing barna og ungmenna utan íþróttatíma	26
5.1. Hreyfing sem hluti af öðrum skólagreinum	26
5.2. Hlutverk foreldra og skipulagðrar íþróttastarfsemi	29
5.3. Þáttur íþróttakennarans í aukinni hreyfingu utan íþróttatíma.....	30
5.4. Áhrif íþróttakennara á framtíðariðkun nemenda.....	32
6. Lokaorð	36
Heimildaskrá	38

1. Inngangur

Rannsóknir hafa leitt í ljós að nemendur ná ekki að uppfylla daglega hreyfipörf í skólum landsins og vekur það upp áhyggjur þar sem hreyfingaleysi hefur verið tengt við ýmsa sjúkdóma, meðal annars þunglyndi. Það er starf íþróttakennarans að sjá til þess að börn fái þessa nauðsynlegu hreyfingu í skólum en miklu máli skiptir hvernig hann hagar kennslunni. Í hugum sumra voru skólaíþróttirnar alltaf bestu tímar skólagöngunnar en aðrir hugsa til þeirra með hryllingi. Á sama hátt var íþróttakennarinn nánast guðlegur í augum sumra en þrælapískari í augum annarra.

Markmið ritgerðarinnar er að svara því hvernig íþróttakennarar og skólaíþróttir geta haft áhrif á áframhaldandi hreyfingu barna og ungmenna eftir að grunnskólanámi þeirra lýkur. Henni er ætlað að leggja áherslu á mikilvægi hreyfingar barna og ungmenna og svara því hvers vegna íþróttakennarar vilja hvetja til og auka hreyfingu þeirra. Auk þess verður sýnt fram á að starf íþróttakennarans feli mun meira í sér heldur en að eingöngu láta börn sprikla í íþróttahúsi. Þá verður einnig reynt að svara spurningum líkt og hvert sé hið raunverulega starf íþróttakennarans, hvort hann standi aðeins og skipi börnum fyrir, hvort hann telji aðeins hversu margar ferðir nemendur hlaupi eða hvort hann leiki sér hreinlega bara allan daginn.

Ritgerð þessi er heimildaritgerð sem byggir á erlendum og innlendum heimildum. Í kafla tvö verður sagt frá mikilvægi hreyfingar sem og afleiðingum hreyfingarleysis. Í kafla þrjú verður rætt um skólaíþróttir, uppbyggingu sem og staðsetningu íþróttatíma ásamt öðru. Í fjórða kafla verður fjallað um starf íþróttakennarans, s.s. hversu margþætt það kann að vera, hversu krefjandi slíkt starf er og hvernig það getur haft áhrif á líkamlega heilsu íþróttakennarans og loks hvernig hægt er að nýta þekkingu á íþróttasálfræði í íþróttakennslu. Í fimmta kafla verður rætt um hreyfingu barna og ungmenna utan íþróttatíma s.s. sem hluti af öðrum skólagreinum, utan skóla og hvað foreldrar geta gert til að auka hreyfingu þeirra og hvað íþróttakennarar geta gert til að auka hreyfingu þeirra utan íþróttatíma. Í lok kafla fimm koma fram svör einstaklinga úr viðtölum um reynslu þeirra af íþróttakennslu og íþróttakennurum. Þar er um tvo einstaklinga að ræða og hefur annar þeirra slæma reynslu og hinn góða. Markmið kaflans er að fá lesandann til að átta sig á því hvernig íþróttakennarar geta haft langvarandi áhrif á nemendur miðað það við hvort nemendur upplifa jákvæða reynslu eða neikvæða reynslu í skólaíþróttum. Í sjöunda kafla má finna lokaorð þar sem helstu niðurstöður verkefnisins verða teknar saman og svarað verður rannsóknarspurningunni.

2. Gildi hreyfingar

Flest getum við verið sammála því að hreyfing sé góð fyrir líkama og sál og að það sé skynsamlegt að hreyfa sig daglega. Í bæklingi sem Lýðheilsustöð gaf frá sér með ráðleggingum um hreyfingu segir að hreyfing sé framkölluð af beinagrindavöðvum líkamans til að vinna og auka orkunotkun umfram það sem gerist í hvíld en þeir framkvæma allar viljastýrðar hreyfingar (Lýðheilsustöð, e.d.). Þegar talað er um viljastýrða hreyfingu er átt við þá hreyfingu sem við höfum stjórn á eins og að hreyfa beinin í beinagrindinni en þegar talað er um óviljastýrða hreyfingu eða sjálfvirka hreyfingu er átt við það sem líkaminn gerir ósjálfrátt eins og að láta hjartað slá og dæla blóði um líkamann (Schulman, 2018). Viljastýrð hreyfing nær því yfir fjölmargar athafnir og er margt sem telst til hreyfingar eins og að ganga, hjóla, moka snjóinn af stéttinni, skipulögð þjálfun og íþróttir og almenn heimilisstörf eins og að skúra og skipta á rúminu.

Hreyfing getur verið misjöfn og tekið mismikið á líkama hvers og eins. Sumir eru betri í að hlaupa á meðan aðrir eru betri í að hoppa og líklegt er að hreyfiráðleggingar fyrir þá aðila séu ekki þær sömu. Hreyfingu má greina út frá fjórum þáttum en þeir eru: ákefð, tími, tíðni og tegund. Þá er átt við hversu erfið æfingin er, hversu lengi hreyfingin er stunduð hverju sinni, hversu oft hún er stunduð og hvers konar hreyfing er stunduð (Lýðheilsustöð, e.d.). Hin almenna ráðlegging fyrir dagskammt af hreyfingu fer hins vegar eftir aldri. Börn og unglingar ættu sem dæmi að hreyfa sig meira en fullorðnir eða að lágmarki í sextíu mínútur á dag (Rannveig Elíasdóttir, 2019) en til samanburðar er fullorðnum ráðlagt að hreyfa sig í að lágmarki 30 mínútur á dag (Hansen og Sundberg, 2016). Ekki þarf að hreyfa sig samfleytt í 60 eða 30 mínútur daglega heldur má skipta hreyfingunni niður í minni tímabil yfir daginn og er öll hreyfing talin með. Börnum á aldrinum þriggja til fimm ára er ráðlagt að hreyfa sig í um þrjár klukkustundir á dag og vera líkamlega virk mestmegnis af deginum til að vaxa og þroskast sem skyldi. Hreyfingin ætti að mestu að vera í gegnum leik en ekki skipulagða hreyfingu, þó það sé einnig gott í hófi. Þeir sem eru á aldrinum sex til sautján ára ættu að hreyfa sig í að minnsta kosti eina klukkustund á dag og ætti hreyfingin að innihalda einhverskonar þolæfingar, svo sem hlaup eða fótbolta, styrktaræfingar og loks hefðbundnar æfingar sem eru taldar vera meðal til öflug áreynsla fyrir börn á þessum aldri (Centers for disease control and prevention, 2019).

Mikill andlegur, félagslegur og líkamlegur ávinningur er af því að stunda hreyfingu. Sem dæmi má nefna að liðamót liðkast sem gerir það að verkum að losa um andlega og líkamlega spennu, blóðflæði eykst og þar með flutningur súrefnis og næringarefna til vöðva og heila (Hildur K.

Aðalsteinsdóttir, 2010). Líkurnar á sykursýki og offitu barna minnka með hreyfingu, einbeiting og sjálfstraust eykst og einnig hefur komið í ljós að þeir sem stunda reglulega hreyfingu sýna minni líkamleg streituvíðbrögð en aðrir. Til viðbótar er margt sem bendir til þess að börn geti orðið duglegri í bóklegum fögum með reglulegri hreyfingu (Hansen og Sundberg, 2016).

Í grunnskólum landsins læra börn og ungmenni góðar heilsuvenjur og um mikilvægi hreyfingar en heilbrigði og velferð er einn af sex mikilvægum grunnþáttum íslenskrar menntunar sem fjallað er um í almennum hluta aðalnámskrár leik-, grunn- og framhaldsskóla frá árinu 2011. Aðrir grunnþættir eru læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi og jafnrétti og sköpun. Allir gegna þeir mikilvægu hlutverki í skólastarfi og ættu þeir allir að endurspeglast í daglegum verkum nemenda og kennara (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Á fimmta áratug síðustu aldar skilgreindi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (e. *World Health Organization, WHO*) heilbrigði ekki aðeins sem baráttu við sjúkdóma og heilsubrest heldur einnig sem líkamlega, andlega og félagslega líðan (WHO, 1946; Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013). Með því að leggja áherslu á hollt mataræði, hreyfingu, hvíld, samkennd, stuðning og virðingu í skólastarfi er hægt að ýta undir heilbrigði og velferð allra barna og unglunga (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013). Kyrrseta getur aftur á móti haft neikvæð áhrif á alla þessa þætti og þarf því að huga að kyrrsetu nemenda í skólum þar sem hún á til að vera mikil.

Þrátt fyrir þá hreyfingu sem nemendur stunda í skólum er einnig mikil kyrrseta og getur langvarandi kyrrsetu fylgt líkamlegt álag. Börn sem og fullorðnir eiga erfitt með að sitja kyrr til lengri tíma og hvað þá að halda fullri athygli á meðan, eins og á fundum eða í kennslustundum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að hreyfingaleysi getur leitt til hjarta- og æðasjúkdóma sem og annarra langvinnra sjúkdóma og þunglyndis (Warburton o.fl., 2006). Samkvæmt Hagstofu Íslands hefur ofþyngd og offita farið ört vaxandi meðal fullorðinna og ungmenna. Hér á landi voru 18% fimmtán ára ungmenna of þung árin 2013 – 14, eða 20% drengja og 16% stúlkna (Hagstofa Íslands, 2017). Það er áhyggjuefni þar sem of þung eða of feit börn hafa 70% líkur á að vera í sömu stöðu þegar þau verða fullorðin (Gold, o.fl., 2012). Í Bandaríkjunum er þriðjungur barna of þungur eða of feitur og eru því líklegri til að glíma við sjúkdóma. Einnig segja sérfræðingar að í dag gætu börn haft lægri lífslíkur heldur en foreldrar þeirra vegna fjölmargra heilsufarslegra fylgikvilla sem fylgja offitu (Gold, o.fl., 2012). Vert er að velta fyrir sér hvort þessi þróun geti stafað af of mikilli kyrrsetu og of lítilli hreyfingu.

Samkvæmt rannsóknum fer hreyfing íslenskra barna minnkandi með hækkandi aldri. Bæði stúlkur og drengir hreyfa sig minna um helgar heldur en á virkum dögum og er langvarandi kyrrseta í frítíma við skjá orðið áhyggjuefni (Lýðheilsustöð, e.d.).

Börn í dag vaxa og þroskast á tímum stafrænnar tækni þar sem fjölmiðlar og samfélagsmiðlar eru vinsælir. Það hefur sína kosti og galla og er mikilvægt að hjálpa þeim að læra heilbrigða og viðeigandi notkun tækninnar og hvernig hún geti nýst til góðs og haft jákvæð áhrif. Tæknin hefur til að mynda gefið okkur nýjar hugmyndir og þekkingu en er einnig talin valda svefntruflunum og minni svefni (American Academy of Pediatrics, 2015); þá hugsanlega vegna aukinnar skjánotkunar rétt áður en augunum er lokað til svefns.

Nú á dögum eru flestir með síma við höndina sem getur bæði verið jákvætt og neikvætt. Þeir eru vissulega ákveðið öryggisnet fyrir okkur, foreldrar vita hvar barn þeirra er og eins veit barn hvar foreldri þess er með því að hringja eitt símtal eða senda ein skilaboð, þ.e. ef barnið á síma, sem er mjög líklega staðan hjá flestum börnum um 10 ára aldurinn í dag samkvæmt könnun sem gerð var af starfsmönnum Influence Central. Þar kom í ljós að 31% barna höfðu sent foreldrum sínum skilaboð í stað þess að ganga nokkur skref til þeirra, á meðan þau voru á sama heimili og 50% barnanna voru komin með samfélagsmiðlaaðgang um 12 ára aldur (Influence Central, e.d.). Sökum þess er bráðnaudsýnlegt að fræða og upplýsa foreldra, forráðamenn og starfsfólk skóla sem og aðra um þessar tölur og ráðleggja þeim að nota síma, tölvur og aðra tækninýjunga í hófi.

Samhliða aukinni símanotkun verður að huga vel að andlegri líðan rétt eins og þeirri líkamlegu og félagslegu. Þetta á bæði við um börn og foreldra, þar sem sumir foreldrar geta, rétt eins og börn þeirra, átt í erfiðleikum með að leggja frá sér símann, sem getur haft áhrif á samskipti barns við foreldri. Starfsmenn University of Michigan, C.S. Mott Children's Hospital and Boston Medical Center, gerðu könnun á 35 umönnunaraðilum sem innihéldu meðal annars mæður, feður og ömmur. Viðtöl voru tekin við einstaklingana þar sem spurst var fyrir um hvort þeim fyndist símanotkun foreldra hafa áhrif á samband þeirra við börn sín. Í ljós kom að þátttakendur kvörtuðu oft yfir því að finnast þeir vera að gera margt í einu, svo sem að vera í símanum, vinna og hugsa um krakkana á meðan þeir elduðu kvöldmat og leið þar af leiðandi eins og þeir væru á mörgum stöðum í einu. Einnig kom í ljós að ef foreldrar lesa slæmar fréttir eða fá vinnutengdan póst í símann getur það haft áhrif á það hvernig þeir svara eða tala við börn sín (Vishakha Sonawane, 2016). Þar af leiðandi ná sumir foreldrar ekki að gefa fólkinu í kringum sig fulla athygli og ná mögulega ekki að nýta þann litla tíma sem þeir hafa til að vera með fjölskyldu sinni til fulls.

Með þessu áframhaldi gæti bæst í hóp þeirra sem eru í ofþyngd og hugsanlega mun fólki þykja þægilegra að tala saman með skilaboðum heldur en að fara út og hittast í eigin persónu. Til að sporna við því að það gerist verða foreldrar og kennarar að vera góðar fyrirmyndir með því að kenna börnum jákvæða og heilbrigða notkun tækninýjunga og fá ungmenni til að sjá að samvera, útivera og hreyfing er skemmtileg og góð (Gold, o.fl., 2012). Í skólaíþróttum geta íþróttakennarar beðið nemendur að geyma síma sína inni í klefa á meðan á tíma stendur eða þá hvatt nemendur í að nota síma í kennslu þegar við á og þar með kennt þeim að nota tækni á jákvæðan hátt. Þá væri sem dæmi hægt að nota ákveðið forrit sem sýnir hvaða æfingu á að gera, hversu oft á að gera hana, hvernig sé best að framkvæma hana og aðrar útfærslur æfingarinnar ef þess þarf. Á þennan hátt fá nemendur kennslu sem ýtir undir jákvæða notkun tækninýjunga og líklega jákvæða upplifun af skólaíþróttum.

3. Skólaíþróttir

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein fyrir almenna vellíðan og heilsu nemenda. Þar fá nemendur heilsuuppeldi og heilsurækt alla grunnskólagönguna og er mikilvægt að öll hæfniviðmið séu höfð í huga við skipulagningu íþróttanna. Heilbrigði og velferð er einn af grunnþáttunum í skólastarfi eins og fram kom í kafla tvö og segir í aðalnámskrá grunnskóla að „helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á séu: hreyfing, jákvæð sjálfsmynd, næring, hvíld, andleg vellíðan, skapandi hugsun, jákvæð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra“ (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 182). Kennarar sem kenna íþróttir verða að vera meðvitaðir um þeirra hlutverk og hvað þeir eiga að kenna nemendum sínum í tíma. Það er hins vegar ekki nóg að kennarinn leggi áherslu á þessa þætti heldur verður hann sjálfur að fylgja þeim svo hann setji nemendum gott fordæmi.

Skólaíþróttir fara yfirleitt fram í íþróttahúsi. Íþróttahúsin sem skólarnir hafa aðgang að eru oftast nær í nálægð við skólahúsnæði eða byggð við þá svo að vegalengdin sem kennarinn og nemendur þurfa að fara á milli sé stutt og nemendur geti nýtt sem mestan tíma í íþróttatímanum sjálfum. Íþróttasalir eru oft sá staður þar sem börn geta fengið góða útrás frá námsbókum sínum og liggur enginn vafi á því að þar á mikil hreyfing nemenda sér stað. Einnig fer kennsla íþróttakennarans mestmegnis fram í íþróttasölum og mætti því segja að þeir séu kennslustofur íþróttakennarans. Því skipta staðsetning og gæði íþróttamannvirkja gríðarlega miklu máli í hans starfi.

Það fylgja ýmsar reglur um íþróttasali sem mikilvægt er að fara eftir svo ekki verði slys af rangri notkun eða frágangi kennslu- og íþróttáhalda og er mikilvægt að huga vel að umhverfi íþróttasala (Menntamálaráðuneytið, 2003). Flest allir íþróttatímar fara fram í íþróttasölum vegna góðrar lofthæðar, hversu stórir og rúmgóðir þeir eru og hve gott gólfíð er fyrir hlaup og ýmsa íþróttatengda leiki. Eftir því sem salirnir eru stærri reynir á rödd kennarans og erfiðara getur reynst að halda uppi aga. Magnarakerfi og millitjöld eru því hlutir sem æ algengara er að finna í íþróttasölum þar sem þau draga úr og dempa hávaðann (Elísabet Ólafsdóttir, 2010).

Hér á landi er skólasund skylda alla grunnskólagönguna og fer yfirleitt fram í sundlaugum sem opnar eru almenningi. Þær eru ekki alltaf staðsettar í nálægð við skólann, sem þýðir að nemendur verða oftast nær að ganga, taka rútu eða nota annan ferðamáta til að komast á leiðarenda. Sumir skólar eru það lánsamir að hafa sundlaug í eða við skólalóðina þannig að börnin þurfa aðeins að ganga nokkur skref til þess að fara í skólasund. Glerárskóli á Akureyri og Klettaskóli í Reykjavík

búa sem dæmi við þau þægindi að hafa sundlaug í skólanum sjálfum og svo eru allnokkrir skólar sem hafa sundlaug á skólalóð eða nálægt skólanum eins og Þelamerkurskóli í Þelamörk, Salaskóli í Kópavogi, Brekkuskóli á Akureyri og Ölduselsskóli í Breiðholti. Bæði sparar það skólanum pening að þurfa ekki að borga fyrir rútuferðir fram og til baka fyrir alla bekki en jafnframt sparar það nemendum og kennurum tíma. Varðandi umhverfi sundlauga er ekki mikið sem skólar geta breytt en börn læra þó um hreinlæti og að aðlagast vatninu fyrst og fremst, síðan læra þau hægt og örugglega þær grunnaðferðir sem kenndar eru eins og bringusund og skriðsund (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011).

Hansen og Sundberg segja að börn ná bestum árangri í skóla ef þau hreyfa sig daglega í að minnsta kosti fjörutíu mínútur og fá púlsinn til að fara yfir 150 á meðan á æfingunni stendur (2016, bls. 42). Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla er miðað við að nemendur mæti í þrjá íþróttatíma og einn sundtíma í hverri viku. Ef slíkt skipulag hentar ekki varðandi sundkennslu eru 20 skólasundskennslustundir lágmarkið (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011). Hver tími er oftast einungis 40 mínútur og af þeim tíma fara alltaf nokkrar mínútur í að lesa upp mætingarlista, útskýra hvað verði gert í tíma dagsins og minna á reglurnar, þá oftast nær aðallega fyrir yngri nemendum. Auk þess er ekki óalgennt að nemendur séu veikir suma daga, mæti seint eða gleymi íþróttafötum og geti sökum þess ekki tekið þátt í tímanum. Því uppfylla þessir tímar ekki hreyfiþörf barna og þarf íþróttakennarinn að skipuleggja kennsluna þannig að nemendur fái sem mest út úr henni (Elísabet Ólafsdóttir, 2010).

Þótt íþróttatímar innihaldi mikið af leikjum er ekki ætlast til þess að nemendur sprikli um salinn og fái að leika sér eins og þeim sýnist. Heilmikil kennsla á sér stað rétt eins og í hefðbundnum kennslustundum og er ýmislegt sem nemendur læra. Sem dæmi læra nemendur hvernig eigi að bera sig í ýmsum æfingum og að fara eftir fyrirmælum kennara. Einnig er margt annað sem lærist sem nemendur taka oft ekki eftir eins og sjálfbærni, hvernig eigi að deila með öðrum, virðingu og að taka sigrum og sætta sig við ósigur. Leikir eiga sér oft stað í íþróttum og eru þess vegna tilvalið tól í kennslu þar sem margt lærist í gegnum leik (Goldstein, 2012). Hreyfingin sem nemendur fá í grunnskólaíþróttum hefur einnig margs konar góð áhrif á líkamann, til dæmis að byggja upp hreysti, losa um daglega streitu, efla félagsþroska, traust og samvinnu milli nemenda í hinum ýmsu þrautum sem eiga sér stað í íþróttum og leikjum. Þær eiga einnig, ásamt íþróttakennaranum, að kynna fyrir nemendum þær ýmsu íþróttir sem til eru, kenna þeim reglurnar og sýna hversu skemmtilegar íþróttir og almenn hreyfing geta verið. Í íþróttum upplifa börn og ungmenni einnig aðstæður sem hvetja til heilbrigðra lífshátta ásamt því að efla samskiptafærni þeirra, auka þrek,

byggja upp sjálfsmynd, styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnnum, aga og tillitssemi (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011).

Uppbygging íþróttatíma getur verið misjöfn en oft er notað sama skipulag og þjálfarar nota í skipulagðri íþróttastarfsemi. Þá er oftast miðað við að upphitun, aðalhluti og niðurlag eigi sér stað (Erna Rós, e.d.). Með upphituninni er þá tilgangurinn að hita upp vöðva og liði nemendanna svo það séu minni líkur á meiðslum. Þá væri sem dæmi hægt að fara í leik eða skokka um salinn. Í aðalhlutanum læra nemendur oft ákveðna íþrótt eða æfa ákveðna tækni með ýmsum leikjum og æfingum eins og þegar fótbolta er haldið á lofti eða körfubolta skotið í körfu. Einnig má nefna leiki eins og skotbolta eða stórfiskaleik. Með niðurlaginu er loks ætlað að fá nemendur til að róa sig niður eftir átökin og teygja á þeim aðalvöðvum sem notaðir voru í tímanum. Hins vegar er einnig hægt að nota leiki sem part af niðurlagi á sama hátt og þeir geta verið hluti af upphitun og aðalhluta. Leikir eru því til margs nýtir og eru margar ástæður fyrir því hvers vegna kennarar ættu að nota leiki í kennslu.

Í skólaíþróttum er lögð meiri áhersla á að kenna börnum leiki og ýmsar æfingar tengdar íþróttagreinum, heldur en íþróttirnar sjálfar með öllum tilheyrandi reglum, eða að láta börn keppast um sigur. Ein af ástæðum þess er að nemendur eru jafn ólíkir eins og þeir eru margir og læra hluti mishratt. Því er lagt meira upp úr því að efla hreyfifærni þeirra á mörgum sviðum og skapa í heildina jákvæða upplifun hjá öllum með hreyfingu (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d.). Ef nemendum þykir ákveðin íþrótt sem þeir læra í skólaíþróttum skemmtileg er mælt með því að þeir leiti til íþróttafélags og stundi umrædda íþrótt á sínum eigin forsendum. Einnig eru nokkrar ástæður fyrir því að börn og ungmenni fara mikið í leiki og íþróttir í stað mikillar styrktarþjálfunar, sem krefst mikils álags og er algeng meðal fullorðinna. Ein af þeim ástæðum er sú að vöðvamassi barna og ungmenna er hlutfallslega minni en hjá fullorðnum og bein þeirra eru linari. Einhverjir gætu haldið því fram að börn og ungmenni séu aðeins smækkuð mynd hinna fullorðnu en það er ekki raunin. Ef þjálfað er undir miklu álagi er meiri hætta á meiðslum og því mega þau ekki æfa á sama hátt og fullorðnir (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2009).

Eftir að nemendur hafa lokið grunnskólagöngu sinni er venjan yfirleitt sú að þeir velja hvort þeir haldi áfram námi og fari í fjölbrautarskóla, menntaskóla eða annað og er hreyfing oftast ekki einnig fastur liður í stundatöflu þeirra þar. Þó eru einhverjir sem ekki hafa haldið áfram námi og geta íþróttakennarar og aðrir grunnskólakennarar oft aðeins vonast til þess að þeir hafi upplýst alla nemendur sína nógu mikið um mikilvægi líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar velferðar og heilsu

til að þeir haldi áfram að hreyfa sig að loknu grunnskólanámi og líti á hreyfingu sem hluta af lífinu en ekki aðeins part af námi. Þess vegna verða íþróttakennarar að passa að allir nemendur fái jákvæða upplifun af íþróttum í skólum og verða að hugsa vel um hvað þeir kenna og hvernig þeir kenna það. Í næsta kafla verður fjallað um íþróttakennarann og hvað felst í starfi hans.

4. Íþróttakennarinn

Starfsheitið „íþróttakennari“ getur falið margt í sér en í stuttu máli er um að ræða menntaðan kennara sem sérhæfir sig í því að kenna íþróttir. Hann er fullgildur kennari sem sérhæfir sig í heilsu, íþróttum og almennri hreyfingu. Hann kennir öllum stigum grunnskólans og bæta sumir við sig enn frekari menntun svo þeir geti einnig kennt í framhaldsskóla (Graham, 2008).

Í kringum árið 1943 var íþróttakennaranám kennt í íþróttaskóla við Héraðsskólann á Laugarvatni og var aðeins níu mánuðir, eða einn vetur, og fengu íþróttakennarar réttindi til að kenna íþróttir á öllum skólastigum að því loknu (Sigurbjörn Árni Arngrímsson, 2012). Með árunum hefur kennaramenntun lengst smám saman. Ef óskað er eftir því að starfa sem kennari við leikskóla, grunnskóla eða framhaldsskóla í dag þarf sá hinn sami að hafa lokið þriggja ára grunnnámi og tveggja ára meistaranámi í kennaramenntun, eftir það getur hann fengið leyfisbréf og sótt um starf á ofangreindum skólastigum (Lög um menntun, hæfni og ráðningu kennara og skólastjórnenda við leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla nr. 95/2019). Til þess að koma öllum mögulegum íþróttagreinum fyrir í stuttu íþróttakennaranáminu þurfti að þjappa námsgreinum allmikið saman. Því var ákveðið að lengja námið svo hægt væri að kafa dýpra í hvert fag og auka gæði þess (Erla Björgvinsdóttir, 2013). Nú er hægt að læra íþróttakennarann á þremur stöðum á Íslandi og er það í Háskólanum á Akureyri, Háskóla Íslands og í Háskólanum í Reykjavík.

Kennarar vilja aðeins það besta fyrir nemendur sína og vilja að þeir fái eins mikið út úr kennslunni og hægt er. Kennarar sækjast eftir því að betrubæta sig í því sem þeir gera, finna nýjar og fjölbreyttar leiðir sem ná betur til nemenda og eru því til ótal margar kennsluaðferðir. Hins vegar getur engin ein leið verið besta leiðin til að kenna, þar sem börn eru ólík og læra hlutina hvert á sinn hátt (Metzler, 2017). Þó ættu allar kennsluaðferðir að fylgja leiðbeiningum aðalnámskrár og verða kennarar að skipuleggja kennsluna út frá því. Kennsluaðferðir íþróttakennara hafa einnig verið margar og var kennsluaðferð fyrstu íþróttakennaranna mjög bein og formleg á þann hátt að kennarinn gaf leiðbeiningar og nemendur fylgdu þeim. Nemendur fengu því takmarkað hlutverk þar sem kennarar urðu að fylgja viðurkenndum verklagsreglum ítarlega (Metzler, 2017). Enn þann dag í dag er kennslu háttáð á þann veg að nemendur hlíta fyrirmælum kennara en markmið íþróttakennara beinist meira að því að virkja alla sem í tíma hans eru og að öllum sé úthlutað verkefni sem efla líkamlega, félagslega og andlega líðan þeirra (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011). Má því segja að hlutverk íþróttakennara sé fjölbættara í dag en áður var sem gerir það að verkum að starfið getur haft fleiri kosti en einnig verið meira krefjandi.

Kostir þess að kenna skólaíþróttir eru margir. Það má þó segja með vissu að launin eru ekki helsti ávinningurinn heldur er það frekar gleðin sem skapast með því einfaldlega að vera með börnum og heiðurinn að fá að sjá alla litlu sigrana sem eiga sér stað hjá þeim í íþróttasalnum þegar þau ná að gera eitthvað nýtt í fyrsta sinn. Einnig eru kostir starfsins að fá að heyra hlátur barnanna í kennslustund sem er svo smitandi, barnsleg forvitni þeirra og öll faðmlögin sem kennarinn fær frá nemendum. Svona mætti lengi telja (Graham, 2008).

Í bókinni *Teaching children physical education* eftir George Graham segir að það geti verið krefjandi að kenna börnum hvaða námsgrein sem er. Hins vegar séu ýmsar ástæður fyrir því að skólaíþróttir er sú námsgrein sem talin er hvað mest krefjandi að kenna. Sem dæmi séu börnin á hreyfingu frekar en sitjandi við skrifborð, íþróttakennari gæti verið að kenna fimm ára börnum í einni kennslustund en svo ellefu ára börnum nokkrum mínútum síðar, aðstaða og búnaður sé oft ekki jafn góður og hann mætti vera og svo eru tímarnir oftast orkumiklir og á ofsamiklum hraða með jafnvel þrjátíu eða fleiri börnum samtímis sem getur haft neikvæð áhrif á kennarann vegna mikils álags og mikils hávaða sem dæmi og gert starfið krefjandi (Graham, 2008). Þannig getur starfið verið margþætt og þarf íþróttakennarinn að huga að mörgu í sínu starfi.

4.1. Margþætt starf íþróttakennarans

Samkvæmt bók Gossen (2003) um hlutverkaskiptingu í skólum er hlutverk kennara meðal annars það „að kenna, vera samvinnuþýður við ákvarðanatöku, halda uppi aga, sinna samskiptum, sýna virðingu og styðja stefnu skólans“ (Gossen, 2003, bls. 5). Þetta á við íþróttakennara jafnt sem aðra kennara. Það getur verið erfitt að viðhalda öllum þessum þáttum og getur það gert starf kennarans krefjandi á tímum. Starfið getur tekið sinn toll tilfinningalega, andlega og líkamlega og því hjálpar að hafa ákveðna eiginleika eins og umburðarlyndi og þolinmæði þegar vinna á með börnum (Hotaman, 2010).

Fyrir íþróttakennara sem starfar með börnum og ungmennum daglega hjálpar að vera úrræðagóður og í ágætu líkamlegu ástandi. Rannsóknir hafa sýnt að íþróttakennarar sem eru í góðu líkamlegu formi eru líklegri til að hvetja nemendur til að hreyfa sig og lifa heilbrigðu lífi heldur en þeir sem eru það ekki (Gold, o.fl., 2012). Þegar átt er við að það hjálpi íþróttakennara að vera úrræðagóður er sem dæmi verið að meina að hann ætti að vera tilbúinn með aðra sambærilega æfingu eða leik ef nemandi nær ekki að framkvæma upprunalegu æfinguna vegna meiðsla eða annarra ástæðna.

Einnig ef búnað eða áhöld vantar þarf hann að vera fljótur að grípa til annarra ráða og hugsa um annan leik eða aðra æfingu til að láta nemendur gera.

Þegar fólk hugsar um íþróttakennara gæti það til dæmis séð fyrir sér stranga kennarann sem oft kemur fyrir í bío myndum, þann sem aðeins stendur, skipar nemendum fyrir og telur ferðir þeirra eða þann sem lítur út fyrir að vera sjálfur á æfingu allan daginn og að starf hans snúist hreinlega um það að leika sér. Sannleikurinn er sá að til hafa verið margar gerðir íþróttakennara og margar kennsluáferðir í gegnum tíðina. Íþróttakennarar eru jafn misjafnir eins og þeir eru margir, rétt eins og nemendur, og er hlutverk þeirra margþætt. Eitt af aðalhlutverkum íþróttakennara er að kenna nemendum skólaíþróttir og allt það sem fellur undir þá námsgrein eins og að kenna nemendum ýmsar íþróttgreinar og leiki, en hvernig á hann að snúa sér í því?

Ef svara á spurningunni um hvernig eigi að kenna skólaíþróttir verður fyrst að svara spurningunni „Hvað viljum við að nemendur læri í skólaíþróttum?“ Í aðalnámskrá grunnskóla kemur fram hvað nemendur eigi að læra en það er starf þróttakennarans að vinna síðan kennsluáætlun upp úr aðalnámskrá til að útfæra það hvernig hann ætlar að ná markmiðum hennar. Hann setur markmið fyrir hvern bekk og getur þannig fylgst betur með hverjum og einum nemenda og merkt við hæfni þeirra þegar nemandi nær ákveðnu markmiði (Hotaman, 2010). Þegar þeirri spurningu hefur verið svarað er hægt að svara þeirri fyrri um hvernig kenna eigi skólaíþróttir. Við því er þó ekkert eitt rétt svar þar sem kennarar nota ýmsar aðferðir sem þeim þykja virka best á sína nemendur og nota mismunandi leiki og æfingar til þess. Þegar á heildina er litið eru þó nokkur atriði sem mikilvægt er fyrir íþróttakennarann að hafa í huga við íþróttakennslu til að sem bestum árangri sé náð í skólaíþróttum. Í *Teaching children physical education* kemur fram að góður kennari er fær um að taka nánast hvaða námsefni sem er og kenna það á þann hátt að börn upplifa kennsluna sem áhugaverða og verðuga og fá þar með góða reynslu. Ef kennara aftur á móti mistekst að kenna börnum rétt gæti verið hætt á því að börnin læri ekkert í tímanum og ná ekki að njóta tímans (Graham, 2008).

Þar sem að íþróttakennarinn getur ekki stoppað kennslustundina á nokkurra mínútna fresti þegar honum hentar til að hugsa um hvað hann ætti að láta nemendur gera næst, ætti hann ávallt að vera búinn að ákveða hvað eigi að kenna í hverri kennslustund og hvernig hann ætlar að fara að því að kenna það (Graham, 2008). Þess vegna er íþróttakennurum ráðlagt að búa til áætlun eða tímaseðil fyrir hvern tíma svo það sé auðveldara að sjá og muna hvaða áhöld þarf til hverju sinni, hve löngum tíma ætti að eyða í upphitun eða leik og hvert markmið æfingarinnar sé ásamt mörgum öðrum

þáttum sem mikilvægt er að hafa í huga (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d.). Með slíkri áætlun og góðu skipulagi er einnig auðveldara að sjá uppbyggingu hvers tíma og gæti kennslan í heild gengið betur.

Til þess að kennslustundin verði skemmtileg fyrir sem flesta verður kennari fyrir það fyrsta að setja skýrar og einfaldar reglur sem nemendur eiga að fara eftir í hverjum einasta tíma þar sem algeng vandamál í skólaíþróttum eru hegðunar- og agavandamál (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). Gott er að kennari fari vel yfir reglurnar strax í fyrsta tíma hveurrar annar og svo áfram eins lengi og þarf til svo ekki sé þörf á að minnast á þær í hverjum tíma út önnina eða jafnvel árið. Það verður þreytandi til lengdar ef nemendur fara ekki eftir fyrirmælum og kennari þarf sífellt að stöðva kennslu til að minna á reglurnar, oft í hverjum tíma jafnvel. Einnig á slæm hegðun til að ógna öryggi gerenda og annarra nemenda (Elísabet Ólafsdóttir, 2010) sem gæti leitt til þess að kennslustundin verður ekki ánægjuleg, hvorki fyrir kennara né nemendur. Samhliða því er mikilvægt að nemendur viti til hvers sé ætlast af þeim og geri sér grein fyrir því hvers vegna þeir gera það sem þeir gera. Því verða fyrirmæli og fyrirætlanir kennarans að vera skýrar í hverjum tíma (Háskóli Íslands, e.d.).

Á sama tíma og íþróttakennarar og leiðbeinendur ættu að vera ákveðnir þegar þeir kenna má ekki gleyma því að þeir eru fyrirmyndir nemenda og skiptir því miklu máli að þeir komi vel fram við nemendur á meðan þeir kenna þeim góða siði í skólaíþróttum og skólasundi. Þeir ættu að sýna góðmennsku, virðingu og umburðalyndi en þó vera nógu ákveðnir til að nemendur hlýði fyrirmælum þeirra. Ein besta leiðin til að kenna þessa þætti er sú að sýna nemendum hversu mikilvægir þessir þættir eru í daglegu lífi kennarans. Það hefur litla sem enga merkingu fyrir nemendur ef kennarinn fer ekki sjálfur eftir því sem hann kennir (Gold, o.fl., 2012). Því þýðir ekki fyrir íþróttakennarann að mæta illa lyktandi eða í gallabuxum í íþróttatíma ef hann ætlast til þess að nemendur geri það ekki heldur eða tala um góða næringu og mæta svo með gosdrykk, orkudrykk eða sælgæti í tíma (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d.). Kennarar ættu að tala um hollt og gott mataræði, almenna hreyfingu sem og afleiðingar hreyfingarleysis, huga vel að andlegri líðan nemenda, kenna nemendum um sjálfstraust, virðingu og að allir skipti máli og séu jafningjar.

Á meðan íþróttakennarinn ætti að þekkja til þeirra íþróttanna sem hann kennir verður hann einnig að finna leið til að kenna þeim börnum sem vilja ekki taka þátt í tímum svo þeim finnist þau vera örugg og hafi gaman. Kennarinn þarf að hafa opin augun og fylgjast með öllum nemendum, bæði getu þeirra í hreyfingu og hvernig þeim kemur saman, hvernig þau eiga í samskiptum við hvort

annað og passa að engin neikvæð ummæli eða athugasemdir eigi sér stað á milli þeirra. Að auki þarf íþróttakennarinn að passa að setja ekki of mikla pressu á nemendur, vegna þess að í lok dags er mikilvægara að nemendum líði vel (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). Líklegra er að barn nái árangri í skóla ef því líður vel og hefur góður árangur barns í skóla einnig góð heilsufarsleg áhrif (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2018).

Íþróttakennarinn verður að fylgjast vel með nemendum í tímum vegna margra ástæðna eins og kom fram hér að ofan, til að tryggja öryggi nemenda og sjá til þess að nemendur framkvæmi æfingar og leiki rétt en einnig þarf hann að finna styrkleika og veikleika hvers og eins. Eitt af markmiðum leiðbeinenda og íþróttakennara er að öllum nemendum finnist þeim hafa lært eitthvað og að þeim finnist þeim hafa tekist það sem þeir voru að reyna (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d.), þess vegna er mikilvægt að hafa tímana fjölbreytta svo að allir finni eitthvað við sitt hæfi (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). Ef kennari lætur nemendur alltaf spila boltaleiki í hverjum tíma og einum nemanda þykir boltaleikir ekki skemmtilegir eða finnst hann ekki vera nógu góður í þeim gæti hann sjaldan eða jafnvel aldrei fundið fyrir sigri eða einhverskonar ávinningi í tíma eða fundið fyrir þeim jákvæðu áhrifunum sem skólaíþróttir geta haft á mann og gæti mjög líklega fundist leiðinlegt að mæta í skólaíþróttir (Hotaman, 2010). Ef kennari kemur auga á barn eða börn sem líður ekki vel og hafa ekki áhuga á hreyfingu ætti kennarinn ávallt að ræða við þau börn, komast að því hvað sé að angra þau og finna skýringu á því hvers vegna þau vilja ekki hreyfa sig. Einnig væri gott að fylgjast vel með þeim í tímum til að komast að því hvers konar hreyfing gæti höfðað til þeirra (Lýðheilsustöð, e.d.).

Þrátt fyrir að íþróttakennari kenni skólaíþróttir stóran part af degi flesta daga þýðir það ekki að hann hreyfi sig mikið eða taki þátt í tímum eins og nemendur gera. Hins vegar þarf hann að vera tilbúinn að sýna nemendum hvernig eigi að framkvæma ýmsar æfingar vegna þess að „Því yngri sem börnin eru því minni þýðingu hafa munnlegar leiðbeiningar“ (Engström, Forsberg og Apitzch, e.d. bls. 6). Hann verður þó að huga vel að líkamlegri heilsu sinni þar sem miklar líkur eru á að hann hafi ekki tekið þátt í upphitun rétt eins og nemendur og á þar af leiðandi í meiri hættu á að slasast sjálfur. Hér á eftir verður fjallað um líkamlega heilsu íþróttakennarans og ástæður þess að meðalstarfsaldur íþróttakennara er ekki langur.

4.2. Líkamleg heilsa íþróttakennarans

Árið 2004 kannaði Sonja Sif Jóhannsdóttir hver meðalstarfsaldur íþróttakennara væri og leiddu niðurstöður í ljós aðeins 4,7 ár. „Helstu ástæðurnar sem íþróttakennarar nefndu voru slæm kennsluástaða, mikið álag og lítill skilningur á mikilvægi íþróttakennslu“ (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). Í grein um reynslu íþróttakennara í Hong Kong kom fram að mikil hætta er á kulnun í starfi hjá íþróttakennurum vegna þess hve frábrugðin íþróttakennsla er annarri kennslu. Með *frábrugðin* er átt við að íþróttakennarar finna fyrir félagslegri einangrun, þeir eiga í rökræðum við aðra um hvert hlutverk þeirra sé og sé ekki, þeir finna fyrir skorti á virðingu og þeir fá ekki næg tækifæri til starfsþróunar (Sum og Shi, 2016). Ekki nóg með að íþróttakennarar telja upp þessa þætti sem þeir telja að séu erfiðleikar starfsins heldur er það einnig rödd og heyrn þeirra sem verða fyrir miklu álagi.

Dr. Valdís Ingibjörg Jónsdóttir kannaði raddheilsu, heyrn og líðan íþróttakennara og sýndu niðurstöður hennar að fimmtungur kennara hefði fundið fyrir raddbresti. Þá þurfti fjórðungur að taka sér frí frá vinnu vegna raddmissis og annar fjórðungur þurfti að leita til sérfræðinga vegna heyrnarvandamála. Sérlega athyglisvert þótti að þriðjungur svarenda taldi kennsluna valda sér verulegri streitu (Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, 2006).

Kennarar eru meðal þeirra sem eru í mjög raddkrefjandi starfi þar sem „allt sem reynir of mikið á raddmyndunarkerfið getur ógnað raddheilsunni“ (Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, 2018, bls. 44). Eitt helsta vinnuverkfæri kennara er röddin og þurfa þeir oft að tala í hávaða, jafnvel í lélegum hljómburði og oft til þeirra sem eru í of mikilli fjarlægð eins og í íþróttasal, á sundlaugabakkanum eða í stórum kennslurýmum (Valdís Ingibjörg Jónsdóttir, 2018). Heyrnin getur einnig orðið fyrir áhrifum mikils hávaða og geta kennarar sem vinna undir slíkum kringumstæðum fundið fyrir orkuleysi eða langvarandi þreytu (Kristiansen, o.fl., 2013).

Til að fyrirbyggja að tjón eða skaði verði á rödd eða heyrn íþróttakennarans væri sem dæmi hægt að gera það að reglu að í hvert sinn sem kennarinn flautar, blístrar eða klappar verða nemendur að koma til hans. Á þann hátt þarf hann ekki að kalla yfir allan salinn fullan af nemendum og skoppandi boltum sem eiga hvoru tveggja til að gefa frá sér mikinn hávaða. Kennarinn ætti að forðast að tala það hátt að nemendur gætu talað á milli sín án þess að hann taki eftir því. Betra er fyrir rödd kennarans að tala lágt en nógu skýrt svo allir heyri í honum og skilji hann. Ennfremur ætti hann að nota þau tæki sem til eru eins og hljóðnema og gjallarhorn.

Auk raddar og heyrnar verður kennarinn að fara vel með líkama sinn, þá sérstaklega bakið og muna að beygja sig rétt og fara rétt að þegar hann hefur sýnikennslu eða hjálpar nemendum. Þegar hann sýnir nemendum ákveðna æfingu þarf einnig að hafa í huga að hann tók að öllum líkindum ekki þátt í upphituninni og er því í meiri hættu á að tognu eða meiða sig (Gjerset, Haugen og Holmstad, 2009). Einnig er vert að taka fram að hann er á fótunum stóran part af deginum og fær oft mjög stuttar pásur á milli tíma. Það þykir óæskilegt að hann fái sér sæti á meðan hann segir nemendum að hreyfa sig og því væri gott ef hann gæti nýtt pásurnar á milli kennslustunda til að setjast niður og hvíla fætur.

Hvað varðar áhöld sem nota þarf í íþróttatímum, eins og bolta, keilur og fótboltamörk, er það hlutverk íþróttakennara að sækja þau, setja þau upp fyrir komandi kennslustund og einnig að ganga frá eftir kennsluna eða í lok dags. Til þess að auðvelda kennaranum vinnuna og að sem minnst álag verði á líkama hans er ekkert sem bannar honum að fá nemendur til að hjálpa sér að setja upp áhöldin sem nota þarf fyrir tímamann og einnig að fá þá til að ganga frá eftir tímamann. Það gæti að vísu tekið tíma frá kennslunni þeirra en ef allir hjálpast að ætti það ekki að taka langan tíma. Að auki læra nemendur um áhöld íþróttahúsa, svo sem hvernig eigi að setja upp badmintonvöll, auk þess sem þeir gætu lært að virða eigur skólans. Svo má ekki gleyma að nefna það að ung börn njóta þess að fá að aðstoða og finna til stolts þegar þau sjá afrakstur verka sinna, eins og að hafa sett upp íþróttavöll.

Af þeim atriðum sem talin hafa verið upp má sjá að íþróttakennarinn verður að huga að ýmsu í kennslu sinni svo að sem minnsta álag verði á líkamlegri heilsu hans. Til að draga úr líkum á meiðslum gæti hann ef til vill tekið þátt í upphitun með nemendum af og til eða tekið nokkrar hreyfiteygjur áður en kennslustund hefst. Ef hann fer að heyra illa, finna fyrir eimslum í rödd eða finnast vont að tala sökum mikils hávaða í tíma og misnotkunar raddar í íþróttakennslu verður ekki einungis erfitt að kenna íþróttir heldur einnig allar aðrar kennslugreinar. Einnig ef hann t.d. tognar, brýtur bein eða slasast á annan hátt verður erfitt fyrir hann að kenna íþróttir þar sem að erfiðara verður fyrir hann að sýna nemendum hvað skuli gera í tíma, sökum þess verður loks erfiðara fyrir hann að hvetja nemendur áfram í íþróttatíma ef hann getur ekki verið líkamlega virkur sjálfur. Það skiptir miklu máli í hans starfi að geta hvatt nemendur áfram í íþróttum svo að þeir finni fyrir stuðningi og vilja hreyfa sig meira. Hér á eftir verður fjallað um nokkur atriði tengd íþróttasálfræði sem íþróttakennarinn getur notað til að ná betur til nemenda, hvatt þá áfram og mögulega fengið þá til að vilja gera betur.

4.3. Íþróttasálfræði í íþróttakennslu

Íþróttasálfræði hefur verið skilgreind af mörgum en eru þó flestir sammála um að hún sé tengsl hugar og líkama annars vegar og þjálfun sálfræðilegra og andlegra þátta til að bæta frammistöðu íþróttamanna á mörgum sviðum hins vegar. Helstu viðfangsefni íþróttasálfræði eru kvíði og spenna, sjálfstraust, markmiðasetning, einbeiting og athygli, skynmyndir og sjálfstal (Weinberg og Gould, 2015). Eins og sjá má er margt sem fellur undir íþróttasálfræðina, hún á erindi við alla og er íþróttakennurum ráðlagt að nýta sálfræðiþekkingu sína við kennslu. Sem dæmi skiptir miklu máli að íþróttakennari sé frambærilegur og noti virka hlustun þegar hann kemur fram eða ræðir við nemendur svo að þeim líði vel í tíma, finni fyrir öryggi og finnist eins og það sé hlustað á sig.

Börn eru í grunnskóla 10 ár af lífi sínu. Á þessum tíma eru þau á sínum viðkvæmasta og mest mótandi aldri sem hefur áhrif á það hvernig sjálfsmýnd og líðan þeirra mótast til framtíðar (Embætti landlæknis, 2013). Nauðsynlegt er að huga að tilfinningum þeirra og passa að ekkert í skólaumhverfinu geti valdið þeim skaða, hvort sem sá skaði er andlegur, líkamlegur eða komi fram á annan hátt. Nemendur geta t.d. orðið fyrir skaða sökum eineltis í grunnskóla og er mikilvægt að þeir geti treyst á kennara og starfsfólk skólans, að þeir muni skipta sér af og grípa inn í aðstæður sé þess þörf (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011). Því verða íþróttakennarar, sem og aðrir kennarar, að vera vel vakandi öllum stundum og ekki gleyma því að þeir eru ekki einungis til staðar til að kenna ákveðin fög heldur einnig sem ákveðinn verndari barna. Þeir verða síðan sjálfir að líta í eigin barm og sjá til þess að þeir séu ekki gerendur eineltis né komi óæskilega fram við nemendur á einhvern hátt.

Í lögum segir að „starfsfólk grunnskóla skal rækja starf sitt af fagmennsku, alúð og samviskusemi. Það skal gæta kurteisi, nærgætni og lipurðar í framkomu sinni gagnvart börnum, foreldrum þeirra og samstarfsfólki“ (Lög um grunnskóla nr. 91/2019). Íþróttakennari getur sem dæmi skipt miklu máli og haft mikil áhrif á það hvernig nemendum líður í skólaíþróttum og í skólanum almennt. Sem dæmi er það eitt af markmiðum íþróttakennara að fá nemendur til að átta sig á því að hreyfing er til frambúðar og ætti að vera partur af lífi þeirra til æviloka. Þess vegna er mikilvægt að vellíðan nemenda sé í fyrirrúmi og þá sérstaklega í íþróttatímum svo þeir upplifi góða reynslu af hreyfingu og langi að halda áfram að grunnskóla loknu.

Elísabet Ólafsdóttir (2010, bls. 79) segir að algengt sé að nemendum líði ekki vel í skólaíþróttum og reyni að forðast það að taka þátt, þá geta fjölmargar mismunandi ástæður verið fyrir því eins

og slæm sjálfsmynd. Þessir nemendur þurfa oftast meiri hvatningu og stuðning en aðrir nemendur til þess að hreyfa sig og er mikilvægt að íþróttakennarinn sé virkur í því að hvetja þá áfram, fylgjast með framförum þeirra og sjá til að nemendurnir fái hrós og hvatningu bæði frá kennaranum og bekkjarfélögum svo þeir bæti sig og líði betur. Hann getur notað ýmsar aðferðir til þess að hvetja nemendur og skiptir máli hvernig hann ber sig og ræðir við nemendur.

Stór hluti af starfi kennarans er að standa fyrir framan hóp af börnum, ungmennum og jafnvel fullorðnum oft á dag þar sem hann verður að tala, leiðbeina og segja öðrum fyrir verkum. Hann reynir stöðugt að fanga athygli og áhuga nemenda í kennslu sinni svo að nemendum finnist gaman að mæta í tíma (Alderman, Beighle og Pangrazi, 2006) og geta samskipti og framsetning kennarans haft áhrif á það. Það getur haft góð áhrif og kveikt áhuga nemenda þegar munnleg samskipti og líkamstjáning kennara eru gerð rétt og í réttu magni í kennslu en ef nemendur upplifa andstæða hegðun getur það haft öfug áhrif og þess í stað slökkt áhuga þeirra. Það á einnig við ef kennari er dónalegur og sýnir nemendum ekki virðingu. Því er mikilvægt að samræður sem hann á við nemendur sína séu góðar svo að bæði nemendum og kennara líði vel.

Góður hlustandi er óhræddur við þagnir og leyfir viðmælenda að tala, svo sýnir hann líka áhuga með líkamsbeitingu eins og að kinka kolla, halla sér fram, halda augnsambandi og biðja um frekari útskýringar (Weinberg og Gould, 2015). Ef kennari hlustar á nemendur eða kennir þeim sitjandi með krosslagðar hendur og fætur, brosir aldrei og muldrar í kjöltu sína gætu nemendur túlkað það þannig að kennarinn hafi ekki áhuga á starfi sínu eða því sem nemendur segja. Kennarar ættu sem dæmi að tala nógu skýrt, nógu hátt en samt ekki of hátt, ekki of hratt en ekki of hægt heldur og útskýra hlutina vel en ekki of vel svo að það taki ekki of langan tíma. Að auki þurfa þeir að nota líkamann rétt til að tjá sig svo að meiri líkur verði á að nemendum þyki áhugavert að hlusta á kennarann (Hotaman, 2010). Því er mikilvægt að kennarar noti virka hlustun og séu frambærilegir.

Önnur leið til að nemendum gæti liðið betur í tíma er ef kennarinn gefur nemendum uppörvandi og góða gagnrýni svo að þeir læri. Þó er mikilvægt að kennarar hrósi samhliða því að gefa uppörvandi gagnrýni og ættu þeir ávallt að hrósa fyrir vel unna vinnu þó það sé ekki nema til að segja: „vel gert, meira svona, flott þetta, snillingur“ eða „flottur árangur.“ Kennarinn ætti heldur ekki að gefa innihaldslaus hrós, þótt það sé í lagi af og til, en nemendur þurfa að hafa unnið fyrir því, eins og þegar maður fær bikar fyrir góðan árangur. Nemendum líður vel að fá hrós frá kennara, átta sig betur á því þegar þeir eru að gera hlutina vel og rétt og að þeim sé að fara fram (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). *Samlokuaðferðin* er skilvirk aðferð sem íþróttakennarar geta notað til þess að

gefa iðkanda uppörvandi gagnrýni án þess að láta það hljóma eins og skipun eða neikvæða gagnrýni. Þá er átt við að fyrst sé hrósað, næst gefin gagnrýni og að lokum aftur hrós (Weinberg og Gould, 2015). Sem dæmi væri hægt að segja eitthvað í líkindum við: „Nonni, þetta er frábært hjá þér, þú stendur þig vel. Næst mátt þú svo reyna að beygja þig meira í hnjánum þegar þú lendir á gólfinu. Glæsilegt hjá þér, þú leggur þig virkilega vel fram í dag.“ Með þessari aðferð fá nemendur jákvæða athygli frá kennara og ráðleggingu um það hvernig þeir geta bætt sig. Að auki gæti þessi aðferð hvatt nemendur áfram í að gefast ekki upp og mögulega eflt viljann til að hreyfa sig meira.

Sum börn og ungmenni finna ekki fyrir hreyfiþörf. Slíkt veldur kennurum áhyggjum þar sem talið er að þeir sem finna fyrir hvöt eða þörfinni fyrir að vera líkamlega virkir séu líklegri til að vera líkamlega virkir í mikinn hluta af lífi sínu. Þess vegna sé mikilvægt fyrir kennara að hvetja nemendur og þá sérstaklega efla innri hvöt þeirra (Koka og Hein, 2003). „Töluverðar rannsóknir styðja þá hugmynd að kennarar séu færir um að efla hvöt nemenda með því að meta þá eftir metnaði og framför fremur en getu með því að leggja áherslu á einstaklingsmiðað nám og veita þeim verkefnaþengd viðbrögð sem aðstoðar nemendur í viðleitni þeirra til að bæta sig“ (Koka og Hein, 2003, bls. 334). Með aukinni hvatningu gæti kennari sem dæmi verið með hvatningarræðu fyrir nemendur eða hjálpað þeim að setja sér markmið og einnig hjálpa þeim að fylgja þeim eftir svo að þeir finni fyrir hreyfiþörf.

Markmiðasetning er öflug aðferð sem gefur manni tilgang og stefnu. Margir nota markmiðasetningu og má þar nefna afreksíþróttamenn og leiðtoga sem dæmi (Physiotherapy Alberta, 2012). Að setja sér góð og vel ígrunduð markmið getur leitt til þess að einstaklingur verði einbeittari og áhugasamari og jafnvel getur það haft jákvæð áhrif á sjálfstraust og aukna trú á eigin getu (Hafrún Kristjánsdóttir, 2016). Það í sjálfu sér er góð ástæða fyrir íþróttakennara til að nota markmiðasetningu í kennslu. Það gæti skipt sköpum fyrir nemanda að finna fyrir jákvæðri tengingu við kennarann sinn og getur markmiðasetning hjálpað til þar sem hún byggist á sameiginlegri vinnu þeirra beggja. Þá er átt við að nemandi setur sér markmið og kennarinn hjálpar honum að ná því. Ef nemandi veit ekki hvað hann ætti að setja sér sem markmið er gott að kennarinn aðstoði hann með því að einfaldlega tala við hann, fylgjast með honum í tímum svo kennarinn geti komist að styrkleikum og veikleikum hans eða tala jafnvel óformlega við aðra tengda nemandanum, eins og fjölskyldumeðlimi, til að komast að því hvað væri gott markmið fyrir hann (Weinberg og Gould, 2015). Til viðbótar við markmiðasetningu gæti kennari einnig notað hvatningarræður í kennslu til

að auka drifkraft nemenda í að vilja standa sig betur, hvetja þá til að setja sér markmið og ná því fyrir einhvern ákveðinn tíma og jafnvel hvetja þá til að hreyfa sig utan íþróttatíma og skóla.

5. Hreyfing barna og ungmenna utan íþróttatíma

Hreyfing er mjög mikilvæg á öllum aldri og er stór partur af allri skólagöngu okkar, hvort sem er í leikskóla, grunnskóla eða framhaldsskóla. Á sama tíma og hreyfiuppeldið á skólatíma fer mestmegnis fram í íþróttum og í skólasundi er mikilvægt að skólaumhverfið stuðli að heilsusamlegu fæðuvali, fræðslu um heilbrigði og velferð og bjóði upp á öruggt umhverfi sem hvetur til hreyfingar. Börn og unglingar verja stórum hluta dags í skóla og er hann því afar mikilvægur vettvangur þegar kemur að heilbrigði og velferð þeirra (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011). Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir (2013, bls. 14) hafa skilgreint skólaumhverfið sem börn, ungmenni og starfsfólk hrærast í frá degi til dags sem „öll samskipti innan skólans, matinn sem börnin nærast á, hreyfinguna sem þau fá og hvíldina sem þau njóta.“

Í skólum landsins er grunnskólabörnum skylt að mæta í íþróttir og skólasund þar sem þau fá hreyfingu, sem þrátt fyrir ástundun þeirra nægir þó ekki til að uppfylla hreyfiþörf á skólatíma (Elísabet Ólafsdóttir, 2010). Vissulega gætu einhver börn uppfyllt hreyfiþörf sína á annan hátt eins og í frímínútum þar sem mikill leikur og hreyfing eiga sér oft stað en það er misjafnt hversu mikið börn hreyfa sig og má því ekki gera ráð fyrir eða alhæfa að öll börn og ungmenni nái daglegri hreyfiþörf í skólum. Skólahúsnæðið sjálft og umhverfi skólalóða ætti því að hafa hvetjandi áhrif til hreyfingar. Að auki ætti hreyfing ekki einungis að eiga sér stað í íþróttahúsi eða í skólasundi á skólatíma heldur ætti að koma hreyfingu inn sem víðast og er upplagt að yfirfæra hana yfir í hefðbundnar kennslustundir og nota hreyfingu og leiki til að kenna nemendum ýmislegt. Sem dæmi væri æskilegt að samþætta námsgreinar eða bjóða nemendum upp á stutta hreyfileiki í kennslustundum (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013).

5.1. Hreyfing sem hluti af öðrum skólagreinum

Þar sem skólastofan er yfirleitt sá staður þar sem mesti bóklegi lærdómurinn fer fram var á árum áður venjan sú að nemendur áttu að halda kyrru fyrir í sætum sínum. Þá sátu þeir á hörðum stól við borð sitt og var sagt að lesa og læra í bók sinni og hlusta á kennarann. Sú kennsluaðferð er talin verða takmörkuð og ætti því ekki að vera notuð lengur, þó eru sumir sem nota hana enn að einhverju leyti (Tuomarla, 2019). Í dag eru breyttir tímar þar sem eitt af hlutverkum kennarans er

að skapa frjóar og fjölbreyttar námsaðstæður fyrir nemendur (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011) og er komið mun meira til móts við þá en áður var gert. Í dag verður námsumhverfið að vera fjölbreytt og sveigjanlegt þar sem engin ein kennsluáferð hentar öllum. Nemendum er boðið upp á ólíka námsstíla eins og að vinna í litlum eða stórum hópum sem og einstaklingsvinnu. Sem dæmi býður Naustaskóli á Akureyri upp á námssvæði fyrir alla aldurshópa sem „innihalda m.a. bóka/lestrarkröka, þankakrika, stærðfræðisvæði, lausnastað, rólegt svæði, hópavinnusvæði o.s.frv.“ (Naustaskóli, e.d.). Slíkt fyrirkomulag gerir nemendum kleift að hafa ögn frjálssari vilja til að læra eins og þeim þykir þægilegt og jafnvel ganga um stofuna þegar þeim finnst þeir þurfa á hreyfingu að halda.

Rannsókn Altenburgs (2016) bendir einmitt til þess að endurtekin líkamsáreynsla yfir skóladaginn hafi jákvæð áhrif á sértæka athygli barna. Rannsóknin var framkvæmd á 10–13 ára gömlum hollenskum grunnskólabörnum þar sem kannað var hvort hreyfipásur í kennslustund hefðu áhrif á athygli þeirra. Öllum nemendum var úthlutað athyglisprófi og var kannað hversu vel þeim gekk á því, miðað við það hvort þeir fengu enga pásu, eina hreyfipásu eða tvær hreyfipásur í hefðbundnum 90 mínútna tíma. Nemendum var skipt upp í þrjá hópa og var hver hópur fyrir sig í kennslustund í 90 mínútur. Hópur A fékk enga pásu og átti að vinna verkefni allan tímann, hópi B var gefin ein tuttugu mínútna hreyfipása og hópur C fékk tvær tuttugu mínútna hreyfipásur. Nemendur sem fengu eina eða tvær pásur áttu að gera miðlungs erfiða æfingu í 20 mínútna pásunni sinni og mældist námsárangur bestur hjá þeim hópum. Niðurstöður leiddu einnig í ljós hversu mikilvæg og jákvæð áhrif endurtekin líkamsáreynsla barna yfir skóladaginn hefur á sértæka athygli þeirra, þrátt fyrir líkamlegan og andlegan mun á þroska sem og þátttöku þeirra í íþróttum (Altenburg, o.fl., 2016).

Skólalóðir eru mikið notaðar af nemendum þegar þeim er skylt að fara út í frímínútur á skólatíma. „Skólalóðir eru einnig einna mest notuðu leiksvæðin í íbúðarhverfum og gerir samfélagið kröfu um fjölbreytta frístundaaðstöðu sem nýtist frá morgni til kvölds, allan ársins hring, og höfðar til mismunandi þarfa eftir aldri, kyni, getu og áhugasviði“ (Gígja Gunnarsdóttir, 2010, bls. 104). Vel búin, örugg og aðlaðandi skólalóð ýtir undir margvíslega hreyfingu barna í frímínútum og henta þær því einnig vel sem kennslustaðir. Þar sem íþróttir eru kenndar utanhúss bæði á haustin og vorin á Íslandi eiga íþróttakennarar til að nota skólalóðina og nánasta umhverfi skólans til íþróttakennslu (Elísabet Ólafsdóttir). Sem dæmi væri hægt að fara í körfuknattleik þar sem algengt er að körfuboltavöllur sé á lóð eða knattspyrnuleik þar sem á flestum skólalóðum má einnig finna fótoltavöll. Síðan eru ýmis leiktæki eins og klifurgrindur, kastalar og rólur sem nemendur klifra

á og leika sér í. Einnig eru oft stór opin svæði, þá bæði stórir grasfletir sem og malbikaðir fletir sem hægt er að nota til þess að fara í leiki sem þarfnast ekki áhalds. Með því að kenna börnum ýmsa leiki sem hægt er að leika á skólalóð eða úti eins og snúsnú, klukkuleiki og París gæti það hvatt börnin til að fara í þá leiki á eigin spýtur eins og í frímínútum eða eftir skóla. Þannig gæti kennarinn stuðlað að meiri hreyfingu á leikvælinum og jafnvel í skólahverfinu (Rink, Hall og Williams, e.d.). Sumir skólar eiga einnig allskyns bolta og áhöld sem nemendur geta notað í frímínútum en algengt er að nemendur noti þekkingu sína á ýmsum leikjum sem þeir hafa lært í íþróttum eða annars staðar, á skólalóðinni og fari í leiki eins og skotbolta, yfir og brennibolta.

Útinám og útikennsla fer fram á skólalóð sem og í nærumhverfi skólans og er þá átt við nám og kennslu sem á sér stað utan veggja skólans, þá er reynt að tengja viðfangsefni við daglegt líf. Í slíkri kennslu er oft reynt að samþætta námsgreinar, eins og náttúrufræði og samfélagsfræði (Inga Lovísa Andreassen og Auður Pálsdóttir, 2014). Í viðtölum sem tekin á árunum 2011 og 2012 við kennara sem stunduðu útikennslu, voru þeir spurðir hvers vegna þeir notuðust við þá aðferð. Flestir nefndu að það gæfi kost á meiri fjölbreytni í kennsluháttum, að hún væri tilbreyting fyrir nemendur og að það gæti höfðað til fleiri nemenda (Inga Lovísa Andreassen og Auður Pálsdóttir, 2014). Að auki fengju nemendur og starfsfólk tækifæri til meiri útiveru og hreyfingar með útikennslu. Sem dæmi um aðferð sem kennarar gætu nýtt sér væri að kennari færi með nemendur í göngutúr, fengi þá til að finna prik og tálga það úti sem hluti af hönnun og smíði. Einnig væri hægt að búa til varðeld á útisvæði þar sem boðið er upp á slíkt, kveikja eldinn og fá nemendur til að búa til „pizzu á priki“ eða annað matarkyns sem partur af heimilisfræði.

Vegna vöntunar á hreyfingu í skólum landsins leita starfsmenn skóla ýmissa ráða. Í því sambandi mætti hugsa til þeirra námsgreina þar sem ekki mikil hreyfing á sér stað, eins og list- og verkgreinum og þá hvernig hægt væri að auka hreyfingu í þeim greinum. Þær list- og verkgreinar sem um er að ræða eru: sviðslist, sjónlist, tónmennt, heimilisfræði, hönnun og smíði og textílmennnt. Þessar greinar eru jafnvægi milli bóklegs og verklegs náms nemandans og eiga þær að hjálpa nemandanum að finna hæfileikum sínum farveg og efla í leiðinni marga þætti eins og verkkunnáttu, sköpunarkraft, samhæfingu hugar, hjarta og handar og margar ólíkar tjáningarleiðir (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011). Í sumum þessara greina er aðallega unnið með höndunum og á því einhver hreyfing sér stað en ef ætlunin er að bæta við ennfrekari hreyfingu væri hægt að samþætta umræddar námsgreinar með útinámi eða útikennslu.

Samkvæmt Ingva Hrannari Ómarssyni, kennara, ætti nám ekki aðeins að eiga sér stað í skólastofunni vegna þess að menntun er alls staðar í kringum okkur. Því verði skólar að hugsa út fyrir kassann og nota umhverfið til náms og kennslu (Ingvi Hrannar Ómarsson, 2014). Að auki er við hæfi að vitna í kínverska speki sem hljóðar svo: „Segðu mér og ég gleymi, sýndu mér og ég gæti munað, leyfðu mér að gera og ég skil“ (Bennett, 2007). Með þessu er átt við að ef nemendur læra aðeins upp úr kennslubókum, eins og um mismunandi gerðir trjáa, gæti námsefnið gleymst. En ef kennarar leyfa nemendum að prófa það sem þeim er kennt með því að að fara út, skoða og finna mismunandi gerðir trjáa gætu þeir munað og skilið efnið betur. Að auki fá nemendur ögn meiri hreyfingu á skóladeginum. Því skiptir umhverfi skólans máli í þeirra námi. En það er ekki eingöngu skólans að mennta nemendur heldur einnig foreldra. Samstarf þarf að vera þar á milli til að nemendur nái sem bestum árangri. Foreldrar ættu að hvetja barn sitt til hreyfingar og koma því nokkur dæmi fram í næsta kafla um það hvað foreldrar geta gert til að hvetja barn sitt áfram og þar með auka hreyfingu þeirra.

5.2. Hlutverk foreldra og skipulagðrar íþróttastarfsemi

Foreldrar og aðrir forráðamenn geta haft mikil áhrif á hvað börn þeirra hreyfa sig mikið á hverjum tíma og hefur Gígja Gunnarsdóttir (2009) sett saman lista yfir það hvað foreldrar geta gert til að auka hreyfingu barna. Þeir geta:

- Verið góð fyrirmynd og hreyft sig með börnunum
- Hugað að eigin hreyfivenjum og barna sinna
- Hvatt til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi
- Bent á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist
- Gefið gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól
- Notað göngu eða hjólreiðar sem ferðamáta
- Samið við barnið um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá

Foreldrar gætu einnig kveikt áhuga barns á hreyfingu og jafnvel íþróttum með því að fara með barnið á leiki eins og körfubolta-, fótbolta- eða hokkíleik. Þá gæfist einnig kjörið tækifæri til að kenna þeim og sýna hvernig sé æskilegt að hvetja lið sitt, það lið sem haldið er með, áfram og á sama tíma kenna þeim hvernig ætti og ætti ekki að haga sér á leikjum. Sem dæmi ætti maður ekki að vera fúll þótt hitt liðið sé að vinna eða sigri. Þá verða stuðningsmenn að forðast „niðrandi ummæli í garð andstæðinga og samherja, jafnt stuðningsmanna sem og leikmanna og þjálfara“ eins og kemur fram í siðareglum Ungmennafélags Grindavíkur (UMFG, 2016, bls. 4). Með því að

kenna börnum rétta hegðun frá upphafi mætti mögulega koma í veg fyrir þá slæmu hegðun sem sést á sumum leikjum í dag enda hefur sú hegðun áhrif á börnin sem fylgjast með.

Það þarf þó ekki alltaf að fara út úr húsi svo að hreyfing geti átt sér stað því til eru ótal margar leiðir til að hreyfa sig innandyra. Sem dæmi bjóða mörg forrit í dag upp á ýmsa hreyfileiki og væri tilvalið að fara í einhvern slíkan heima fyrir, sérstaklega þegar veðrið er slæmt og foreldrar og börn vilja vera inni. Vegna hraðrar tækniþróunar væri hægt að nota símann, tölvuna, sjónvarpið eða hreinlega varpa slíkum leik á vegg heima í stofu svo að öll fjölskyldan geti tekið þátt. Það væri hægt að spila borðspil sem krefst þess að leikmenn hreyfi sig eða fara í leik sem kallast jakahlaup þar sem leikmenn fara í eltingaleik en mega ekki snerta gólfið. Þar sem slíkir leikir höfða líklega ekki til allra einstaklinga eru til margir aðrir hreyfileikir sem hægt væri að gera innandyra með börnum og nálgast má á internetinu. Svo er ávallt hægt að nota ímyndunaraflíð og búa til sinn eigin hreyfileik eða fá börn til að búa hann til.

Að lokum þykir mjög klassískt að fara í röska gönguferð fyrir kvöldmat eða þegar laus tími gefst. Þá væri einnig tilvalið fyrir foreldri að spjalla við barn sitt um daginn t.d. um hvað gert var í skólanum eða hvernig því líður. Með þessu ná foreldrar að sýna barni sínu athygli og sýna áhugamálum þess áhuga sem mögulega gæti aukið áhuga barnsins á hreyfingu, liggi áhugasvið barnsins þar. Með því að vera sjálf virk í daglegu lífi er einnig sýnt í verki hvað heilsusamlegur lífsstíll er og smitast það yfir á börnin. Einnig geta foreldrar boðið börnum sínum að prófa að æfa einhverjar íþróttir eða aðra hreyfingu sem þau sýna áhuga til að hvetja enn frekar til íþróttaiðkunar utan skóla. Þó hafa ekki allir efni á því að senda barn sitt á æfingar en geta þó hvatt til útileikja og slíks. Með hvatningu frá bæði foreldrum og kennara er enn líklegra að nemandi stundi heilbriggt lífverni að námi loknu. Í næsta kafla verður fjallað um hvað íþróttakennarar geta gert til að auka hreyfingu barna og ungmenna utan íþróttatíma.

5.3. Þáttur íþróttakennarans í aukinni hreyfingu utan íþróttatíma

Samkvæmt bæklingi sem gefinn var út af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands árið 2015 stunda rúmlega átta af hverjum tíu 12 ára börnum íþróttir með íþróttafélagi. Þar kemur einnig fram að á Íslandi séu íþróttir vinsælasta tómstundaiðkun barna (Ragnhildur Skúladóttir, 2015).

Þrátt fyrir þessar tölur gæti enn verið að sum börn nái ekki að uppfylla sína daglegu hreyfipörf og er því mikilvægt að reyna að kveikja áhuga þeirra á hreyfingu. Íþróttakennarinn spilar þar stórt hlutverk og ætti að vera einn af þeim sem kveikir áhuga þeirra til aukinnar hreyfingar utan skóla m.a. með því að kynna ýmsar íþróttagreinar fyrir þeim í skólaíþróttum. Hann gæti þá fylgst með þeim og hrósað fyrir hversu vel þau sparka í boltann eða hversu hratt þau hlaupa og þannig hvatt þau áfram í að vilja prófa að mæta á fótboltaæfingu eða á frjálsíþróttæfingu sem dæmi. En ef enginn áhugi er til staðar á þeim íþróttum sem nemendur prófa í skólaíþróttum mætti nefna að stundaðar eru um 53 viðurkenndar íþróttagreinar innan ÍSÍ (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands) (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, e.d.) og ætti íþróttakennarinn að kynna eins margar af þeim íþróttum fyrir nemendum og leyfa þeim að prófa þær með því að hafa prufukennslu af og til. Þar sem allar greinar eru ekki til þess fallnar að þær bjóði upp á prufukennslu í skólum ætti kennari að reyna kynna greinarnar fyrir nemendum á annan hátt. Ef til vill með heimsóknnum, eins og að fá skylmingamenn til að koma og sýna hvernig íþróttin sem þeir stunda fer fram. Fyrir utan ÍSÍ eru að auki einhverjar aðrar íþróttir sem hægt er að stunda og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Gott væri að prófa sig áfram þar til áhugi vaknar.

Annað væri að fræða foreldra barnanna um mikilvægi hreyfingar og hvað sé hægt að gera heima fyrir. Börn eru oft ekki meðvituð um mikilvægi hreyfingar og því er nauðsynlegt að foreldrar og forráðamenn séu fyrirmyndir barnanna og temji sér góðan og heilbrigðan lífsstíl. Rannsóknir benda til þess að börn sem eiga líkamlega virka foreldra eru líklegri til að vera líkamlega virk sjálf heldur en þau börn sem ekki eiga líkamlega virka foreldra. Að auki hafa rannsóknir sýnt fram á að þau börn sem stunda hreyfingu með foreldrum sínum hafa tilhneigingu til að vera virkari en þau börn sem ekki hreyfa sig með foreldrum sínum (Gold, o.fl., 2012).

Í samráði við skólastjóra og umsjónakennara væri æskilegt að íþróttakennarar skólans væru með fyrirlestur um hreyfingu og næringu barna fyrir foreldra og forráðamenn, t.d. eins og einu sinni á skólaári. Ef ekki er hægt að koma því í kring væri hægt að útbúa einhverskonar bækling með sömu upplýsingum sem sendur væri heim með nemendum eða í tölvupósti. Það hefur þó sýnt sig og sannað að samtal augliti til auglitis virkar betur (John Rampton, 2017). Ekki skiptir höfuðmáli hver færir með slíkan fyrirlestur en íþróttakennarar barnanna hafa vissulega betri innsýn í líkamlegt ástand nemendanna, hvernig þeim líður í íþróttatímum og hvað þeim finnst um hreyfingu almennt en aðrir kennarar og gætu notfært sér þá þekkingu í fyrirlestrinum án þess þó að nefna nöfn.

Á slíkum fyrirlestri mætti telja upp nokkur nauðsynleg atriði eins og öryggi barnanna og hversu oft börn ættu að hreyfa sig á hverjum degi en einnig að upplýsa um hvernig skólinn nái ekki að uppfylla daglega hreyfipörf barnanna. Því sé mikilvægt að foreldrar og forráðamenn reyni að uppfylla hreyfipörfina með öðrum hætti og gæti þá hjálpað að fá nokkrar hugmyndir frá skólanum. Því þarf að beina fyrirlestrinum að fullorðna fólkinu sem er í kringum börnin frá degi til dags.

En umfram allt þarf íþróttakennarinn að skapa öllum nemendum jákvæða upplifun í skólaíþróttum svo að hreyfing verði jákvæð athöfn fyrir þeim en ekki einungis eitthvað sem er nauðsynlegt. Á þann hátt eru meiri líkur á því að þeim langi til að hreyfa sig á sínum eigin forsendum í frítíma sínum. Til að sýna fram á hversu mikilvæg jákvæð upplifun af skólaíþróttum er fyrir nemendum verður í næsta kafla rætt um viðtöl sem tekin voru fyrir þetta verkefni og hverskonar áhrif íþróttakennara hafa á framtíðariðkun nemenda.

5.4. Áhrif íþróttakennara á framtíðariðkun nemenda

Fyrir þetta verkefni voru tvö viðtöl tekin við tvo einstaklinga með mjög ólíka upplifun af skólaíþróttum og íþróttakennslu þar sem annar aðilinn hefur slæma reynslu en hinn góða. Vert er að taka fram að einstaklingarnir voru ekki í sama skóla en eru þó á svipuðum aldri og luku grunnskólagöngu sinni fyrir áratug. Fyrir sakir persónuverndar verða viðmælendum gefin gervinöfn og fær sá sem hefur slæma reynslu nafnið Lúkas og sá sem hefur góða reynslu nafnið Tryggvi.

Þegar viðmælendur voru spurðir að því hvernig íþróttakennslu hefði oftast verið háttað sagði Lúkas að kennslunni hafi ávallt verið háttað eins. Upphitunin einkenndist af sömu styrktaræfingunum í hverjum tíma og síðan voru nánast alltaf boltaíþróttir þar sem kennarinn lét nemendur velja í lið. Ef það var eitthvað öðruvísi sem nemendur fengu að gera var það að prófa frjálssar íþróttir innanhúss einu sinni til tvisvar á skólaári og fara í þolpróf einu sinni á önn. Tryggvi sagði að tímarnir einkenndust yfirleitt af stöðvaþjálfun, þar sem nemendum var skipt upp og voru ákveðið lengi á hverri stöð þangað til farið var á þá næstu. Á stöðvunum voru til dæmis körfubolti, fótbolti og þrautabraut með styrktaræfingum.

Viðmælendur voru einnig spurðir að því hvernig þeim hafi almennt liðið í íþróttatímum. Lúkas sagði að sér hafi liðið illa og fundist íþróttatímar vera mikil kvöð sem ollu honum kvíða þegar upp í unglingsdeild var komið. Hann sagðist ekki eiga jákvæða minningu af íþróttakennslunni sjálfri og sagði að kennarinn sýndi nemendum sem „ekki voru góðir“ lítinn sem engan áhuga og hafi hrósað þeim örsjaldan. Þeir fáu sem voru í góðu formi fengu hrós og athygli. Hann sagðist sjálfur hafa fengið litla sem enga athygli og var oftast hunsaður af kennaranum nema þegar kennarinn hafði eitthvað út á að setja, svo sem þegar Lúkas sagðist hafa dottið af hestbaki og gæti ekki hlaupið meira vegna verkja í hné ásakaði kennarinn hann um að vera að ljúga vegna leti. Einnig sagði Lúkas minnst þess hvernig kennarinn lét nemendur gera ýmsar æfingar, vigtaði og mældi nemendur einn í einu á meðan hinir sátu og horfðu á. „Ég man bara hvað það braut mig niður að fá komment um að hafa ekki hlaupið nógu marga hringi eða að ég hafði þyngst og hópurinn sem sat og horfði á hló að mér.“ Viðhorf Lúkasar til íþróttakennslu á þessum tíma var því ekki gott. Samkvæmt honum var íþróttakennsla tilgangslaus kennslugrein sem ekkert gagn var af og tók tíma frá mikilvægari fögum. Hann sagðist ekki hafa lært neitt um líkama sinn eða hvernig ætti að beita honum og að tímarnir hafi aðeins verið „40 mínútur af gömlum kalli að hunsa mig eða að segja mér hvað ég væri lélegur í hinu og þessu án þess að koma með tillögur um hvernig ég gæti bætt mig.“ Eftir grunnskóla var enginn vilji til að stunda einhverskonar hreyfingu þar sem hann sagðist hafa verið með algjöra andúð á íþróttum og skildi ekki hvers vegna fólk myndi sjálfviljigt fara í ræktina eða stunda íþróttir. Lúkas sagðist hins vegar átta sig á því í dag að góð íþróttakennsla sé mikilvæg, að fólk þurfi ungt að byrja að hugsa um líkama sinn og með reglulegri hreyfingu sé hægt að fyrirbyggja ýmsa líkamlega kvilla sem upp geta komið og að auki sé hún góð fyrir andlega heilsu.

Tryggvi hefur aftur á móti gerólíka reynslu þar sem honum leið alltaf vel í íþróttum og naut þess að hreyfa sig. Hann sagði að íþróttakennarinn hafi verið strangur og hafi séð til þess að allir nemendur hreyfðu sig nóg. Hann var samt skemmtilegur, bar virðingu fyrir Tryggva og hrósaði honum fyrir vel unna vinnu. Tryggvi man þá sérstaklega eftir því hvernig hann langaði til að gera sitt allra besta þegar haldin var keppni á milli nemenda svo hann gæti sýnt kennaranum hversu duglegur hann var. Hann fékk jákvæða athygli frá íþróttakennaranum sínum sem einkenndist meðal annars af mikilli hvatningu í tímum. Tryggvi sagði að „þegar ég vildi gefast upp peppaði hann mann áfram með djóki eða hrópum, *áfram* eða *koma svo*, og klappaði og það hvatti mig mikið áfram.“ Tryggvi æfði fótbolta lengi og sem dæmi sagði hann að íþróttakennarinn hafi hjálpað sér að læra að „klobba“ í íþróttatímum, vegna þess að hann vildi það og var síðan mjög skilningsríkur og hvetjandi þegar Tryggvi sagðist ætla að hætta að æfa fótbolta og byrja að æfa aðra íþrótt.

Tryggvi sagði kennarann hafa komið til móts við nemendur. Sem dæmi sýndi kennarinn því mikinn skilning ef nemandi var meiddur og varð því að sitja og horfa á en ef það átti við sama nemandann oft í röð gat kennarinn orðið reiður. Viðhorf Tryggva til íþróttakennslu á þessum tíma var mjög gott. Hann sagðist minnst þess þegar kennarinn lét nemendur stundum keppa um verðlaun og var kennarinn þá með Machintosh dós inni á geymslusvæði og máttu þeir nemendur sem stóðu sig mjög vel fá nammi í lok tímans sem honum fannst rosa fyndið og skemmtilegt. Líklega voru þeir sem voru slakari í íþróttum þó ekki eins ánægðir með þessa reglu og mætti því ræða um það hvort þessi aðferð sé viðeigandi eða ekki. En Tryggvi sagðist ávallt hlakka til að mæta í leikfimi og naut sín gríðarlega vel í tímum alla skólagönguna, svo mikið að hann saknar oft íþróttakennarans síns, minnst íþróttatíma með bros á vör og finnst ennþá gaman að hreyfa sig.

Lúkas sagðist telja að upplifun hans af íþróttakennslu hefði verið allt önnur, hefði hann haft annan kennara, sérstaklega þar sem hann áttar sig á því í dag að honum líki ekki illa við að hreyfa sig. Það var ekki fyrr en hann var orðinn 21 árs sem hann byrjaði að hreyfa sig af illri nauðsyn vegna hættu á áunninni sykursýki. Lúkas sagðist ekki geta hugsað sér að stunda íþróttir þar sem þjálfarinn myndi mjög líklega setja út á allt sem hann gerði, svo hann byrjaði að mæta einn í ræktina. „Í dag stunda ég íþrótt sem mér finnst skemmtileg og hlakka til að fara á æfingar. Ég er með þjálfara sem mér líkar vel við og þeir hjálpa mér að bæta mig í íþróttinni.“ Einnig bætir hann við og segir að ef hann hefði stundað reglulega hreyfingu frá unglingsaldri hefði margt verið mun auðveldara og gæti heilsan hugsanlega verið betri.

Þegar Tryggvi var spurður að því hvað hann myndi ráðleggja íþróttakennurum í dag sagðist hann vilja ráðleggja þeim að hafa tímana fjölbreytta svo að krökkum fari ekki að leiðast það að gera sama hlutinn aftur og aftur. Þá ættu íþróttakennarar einnig að sýna og segja nemendum að vilji hans sé að nemendur standi sig vel og ætti kennarinn ávallt að hrósa þeim þegar þeir gera það. Að lokum bætir Tryggvi við og segir að íþróttakennarar mættu einnig stundum taka þátt í keppninni og leikjunum með nemendum frekar en að sitja og skipa fyrir, vegna þess að þeir ættu að „vera vinir krakkanna líka ásamt því að vera kennarar þeirra.“

Þegar Lúkas var spurður að því hvað hann myndi ráðleggja íþróttakennurum í dag sagðist hann vilja ráðleggja þeim að hafa tímana fjölbreytta, að þeir ættu ekki að einblína á að hafa keppni heldur frekar að nota tímana í að kynna ýmsar íþróttagreinir svo nemendur hafi tækifæri til að finna íþrótt sem hentar þeim. Lúkas segist sem dæmi hafa verið til í að prófa jóga í grunnskóla þar

sem það á betur við hann en flestar, ef ekki allar, boltaíþróttir. Lúkas telur að íþróttatímar ættu helst að kynna mikilvægi hreyfingar fyrir krökkum, kynna þeim fjölbreyttar leiðir til hreyfingar og mikilvægi þess að hugsa vel um líkamann en einnig finnst honum þar vera kjöraðstæður til að brjóta upp skóladaginn og hafa gaman. Í lokin bar Lúkas íþróttakennara saman við heimilislækna á þann hátt að íþróttakennarar hafa grunn í ýmsum íþróttum og geta nemendur leitað til kennaranna til að fá upplýsingar. En ef nemandi vill læra meira og gera meira í ákveðinni íþrótt eins og fótbolta, ætti nemandinn að leita til sérfræðings, sem væri þá í þessu dæmi fótboltaþjálfari með skipulagðar fótboltaæfingar.

Eins og sjá má voru íþróttakennarar þessa tveggja viðmælenda mjög ólíkir; þeir notuðu ólíkar kennsluaðferðir og sýndu nemendum sínum ólíka framkomu. Upplifun viðmælendanna var því mjög ólík sem hafði áhrif á íþróttaiðkun þeirra til lengri tíma. Hins vegar gæti einnig skipt máli hversu góðir einstaklingarnir voru í íþróttum þar sem að sá sem er góður í íþróttum upplifir yfirleitt íþróttatíma betur en sá sem hefur ekki gaman af íþróttum og hefur ekki fundið íþrótt sem hentar sér. Það gæti síðan haft einhver áhrif á það hvernig þeir upplifa kennarana. Lúkas hefði t.d. örugglega ekki verið hrifinn af reglunni um nammi til þeirra duglegu því hann hefði mögulega sjaldan fengið úr dósinni. Þannig gæti t.d. lakur nemandi í tíma með Tryggva upplifað íþróttakennarann á allt annan hátt heldur en Tryggvi gerði. Lúkas, sem upplifði skólaíþróttir á mjög neikvæðan hátt, hafði áfram neikvæðar tilfinningar til hreyfingar þar til hann kynntist annars konar íþróttakennslu og uppgötvaði að hreyfing gæti verið hrein skemmtun. Tryggvi, sem upplifði skólaíþróttirnar á jákvæðan hátt, var áfram jákvæður og hélt áfram að hreyfa sig eftir að skóla lauk. Íþróttakennarinn getur því vissulega haft mikil áhrif á framtíð nemenda sinna og viðhorf þeirra til hreyfingar.

Þótt þessir tveir viðmælendur hafi upplifað skólaíþróttir á jafn ólíkan hátt og raun ber vitni voru þeir sammála um eitt: íþróttakennsla á að vera fjölbreytt og ekki einungis snúast um keppni því þá aukast verulega líkurnar á að allir finni eitthvað við sitt hæfi og njóti þess að hreyfa sig.

6. Lokaorð

Íþróttakennarar vilja hvetja til og auka hreyfingu barna vegna þess hve mikil kyrrseta er orðin í dag og vegna þess að offita og ofþyngd hafa færst í aukana síðustu ár sem gæti leitt til ýmissa sjúkdóma síðar meir á lífsleiðinni. Því voru kannaðar leiðir sem íþróttakennarinn gæti notað til að ýta undir frekari hreyfingu barna utan skólatíma. Fram hefur komið að foreldrar og forráðamenn gegna stóru hlutverki þegar kemur að hreyfingu barna sinna og er þörf á því að upplýsa þau um mikilvægi daglegrar hreyfingar. Einnig hefur verið bent á að ef íþróttakennarar huga vel að andlegri líðan nemenda frekar en að huga aðeins að þeirri líkamlegu, líður nemendum betur í tímum sem gerir það að verkum að þeir upplifa hreyfingu sem jákvæða athöfn og hreyfa sig vegna gleðinnar sem fylgir fremur en af nauðsyn.

Fram hefur komið að íþróttakennslan snýst ekki einungis um það að skipa nemendum fyrir verkum, að telja ferðir þeirra sem hlaupa eða leika sér allan daginn, heldur hefur hér verið varpað ljósi á það að íþróttakennarar hafa mörgum hlutverkum að gegna sem fela í sér að efla heilsu og vellíðan nemenda sinna til hins betra. Starf íþróttakennara snertir í raun svo marga þætti, líkamlega, félagslega og andlega. Því er ekkert eitt rétt svar við því hvert hið raunverulega starf íþróttakennarans sé vegna þess að það er svo margþætt. Þeir kenna börnum ekki aðeins fjölmargar íþróttagreinar heldur einnig ýmislegt annað eins og hvernig eigi að vinna með öðrum, aga og þolinmæði sem nýtist þeim ekki aðeins í íþróttum heldur einnig í þeirra daglega lífi. Góður íþróttakennari getur hjálpað börnum að undirbúa sig fyrir lífið með því að efla skilning þeirra á mikilvægi líkamlegrar hreyfingar og sinna líkamlegri heilsu.

Við erum öll, börn sem og fullorðnir, líkami, sál og andi og er mikilvægt að efla alla þætti mannlegs lífs okkar. Líkamleg heilsa okkar er mikilvæg svo að sálu okkar og anda geti vegnað vel. Það er aldrei of snemmt að kenna börnum þetta og er kúnstin hjá íþróttakennara sú að kenna þessa þætti á sem skemmtilegastan hátt þannig að upplifun nemenda á unga aldri af líkamlegri hreyfingu sé gleðileg og skapi vellíðunartilfinningu þannig að það verði að góðri lífsvenju til frambúðar að hreyfa sig.

Ég tel að við erum líklegri til að gera eitthvað ef okkur finnst það skemmtilegt, eins og börn og unglingar haldast í íþróttum á meðan þeim finnst gaman. Ef börn og unglingar fá jákvæða upplifun af íþróttum og almennri hreyfingu gera þau það oft eftir eigin vilja vegna þess að þeim finnst það gaman. Þannig með því að hafa fleiri leiki í tímum, hafa fjölbreytni í fyrirrúmi og finna út

hvað nemendum finnst gaman að gera gæti ég sem framtíðar íþróttakennari haft jákvæð áhrif á grunnskólanemendur þegar ég byrja sjálf að kenna. Eins mun ég gefa hverjum og einum nemenda jákvæða athygli, uppörvandi gagnrýni og hrós til að auka líkurnar á að öllum líði og læri eitthvað.

Eins og kom fram í inngangi verkefnisins langaði mig að leita svara við spurningunni: „hvernig geta íþróttakennarar og skólaíþróttir haft áhrif á áframhaldandi hreyfingu barna og ungmenna eftir að grunnskólanámi þeirra lýkur?“ Ég tel að með því að huga vel að þeim atriðum sem fram hafa komið í þessu verkefni, s.s. með góðu samstarfi á milli skóla og foreldra, huga vel að andlegri, félagslegri og líkamlegri heilsu allra nemenda, nota fjölbreyttar kennsluaðferðir, kynna fyrir nemendum ýmsar íþróttagreinar, nota leiki til kennslu ásamt mörgu öðru, sé hægt að skapa jákvæða upplifun fyrir alla nemendur sem eykur þá líkurnar á áframhaldandi hreyfingu eftir að grunnskólagöngu þeirra lýkur.

Heimildaskrá

- Alderman, B. L., Beighle, A. og Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing motivation in physical education. *JOPERD*, 77(2), 41–51 Sótt af https://www.researchgate.net/publication/233570980_Enhancing_Motivation_in_Physical_Education
- 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. Sótt af <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244015002364?via%3Dihub>
- Bennett, K. (2007, 12. september). What I hear I forget, what I see I remember, what I do I understand. Sótt af https://www.phrases.org.uk/bulletin_board/55/messages/669.html
- Centers for disease control and prevention. (2019). *Physical activity recommendations for different age groups*. Sótt af <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/FrameworkGraphicV9.pdf>
- Elísabet Ólafsdóttir. (2010). Skólaíþróttir. Í Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Virgni í skólastarfi* (bls. 73–84). Reykjavík: Lýðheilsustöð.
- Embætti landlæknis. (2013). Geðrækt. Í Ingibjörg Guðmundsdóttir og Sveinbjörn Kristjánsson (ritstjórar), *Heilsueflandi grunnskóli* (bls. 51–60). Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20698/Heilsueflandi%20grunnskoli_0208.pdf
- Engström, L. -M., Forsberg, A. og Aritzsch, E. (e.d.). *Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum* (Karl Guðmundsson þýddi). Sótt af <http://www.isi.is/library/Skrar/throunar--og-fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/Lei%C3%B0beinandi%20barna%20og%20unglinga%20%C3%AD%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttum>
- Erla Björgvinsdóttir. (2013). *Lenging grunnskólakennaramenntunar á Íslandi: Hvers vegna var þörf á að lengja grunnskólakennaranám í fimm ár?* (B.Ed. ritgerð). Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/16621/1/B.Ed.%20ritger%c3%b0.pdf>
- Erna Rós. (e.d.). Tímaseðlar [bloggfærsla]. Sótt af <https://ernavgr.wordpress.com/timasedlar/>
- Graham, G. (2008). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Sótt af https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=LN6NYPh_cnAC&oi=fnd&pg=PR9&dq=

Teaching+Children+Physical+Education&ots=ixE5ZDkbZV&sig=EGy007c3lOehUIxccc
D7v0EXKN0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Gígja Gunnarsdóttir. (2009). *Hreyfing barna*. Sótt af <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item24370/Hreyfing%20barna.pdf>
- Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri). (2010). *Virgni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla*. Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12220/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf
- Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (2009). *Þjálfraði* (Anna Dóra Antonsdóttir þýddi). Reykjavík: Íþrótt- og ólympíusamband Íslands.
- Gold, R. R., Petrella, J., Angel, J., Ennis, L. S. og Woodley, T. W. (2012). The qualities of physical education teachers based upon students' perceptions of physical appearance. *Journal of instructional psychology*, 39(2), 92–104. Sótt af https://search.proquest.com/docview/1316655502?rfr_id=info%3Axri%2Fsid%3Aprimo
- Goldstein, J. (2012). *Play in children 's development, health and well-being*. Sótt af <https://www.ornes.nl/wp-content/uploads/2010/08/Play-in-children-s-development-health-and-well-being-feb-2012.pdf>
- Gossen, D. (2003). *Mitt og þitt hlutverk* (Magni Hjálmarsson þýddi). Sótt af <https://uppbygging.is/wp-content/uploads/2016/07/Mitt-og-%C3%BEitt-hlutverk-vef%C3%BAtg%C3%A1fa.pdf>
- Ragnhildur Skúladóttir (ritstjóri). (2015). *Íþróttir – barnsins vegna*. Sótt af https://issuu.com/ithrotta-ogolympiusambandislands/docs/b__klingur____r__ttir_barna
- Hafrún Kristjánsdóttir. (2016). Markmiðasetning. Sótt af <https://www.synumkarakter.is/grein/markmidasetning>
- Hagstofa Íslands. (2017, 13. nóvember). Notkun þunglyndislyfja tvöfalt meiri en almennt hjá OECD-ríkjum. Sótt af <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/heilbrigdismal/utgafa-oecd-ritsins-health-at-a-glance-2017/>
- Hansen, A. og Sundberg, C. J. (2016). *Allra meina bót* (Hólmfríður K. Gunnarsdóttir þýddi). Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Háskóli Íslands. (e.d.). Að virkja nemendur. Sótt af <https://kennslumidstod.hi.is/fraedsluefni/kennsluadferdir/ad-virkja-nemendur/>
- Hildur K. Aðalsteinsdóttir. (2010). Almennar kennslustundir innandyra. Í Gígja Gunnarsdóttir (ritstjóri), *Virgni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla* (bls. 41–52). Reykjavík: Lýðheilsustöð.

- Hotaman, D. (2010). The teaching profession: knowledge of subject matter, teaching skills and personality traits. *Procedia: social and behavioral sciences*, 2(2010), 1416–1420. Sótt af https://www.researchgate.net/publication/248607615_The_teaching_profession_knowledge_of_subject_matter_teaching_skills_and_personality_traits
- Influence Central. (e.d.). Kids & tech: The evolution of today's digital natives [bloggfærsla]. Sótt af <http://influence-central.com/kids-tech-the-evolution-of-todays-digital-natives/>
- Inga Lovísa Andreassen og Auður Pálsdóttir. (2014). *Útikennsla og útinám í grunnskólum*. Reykjavík: Mál og menning.
- Ingvi Hrannar Ómarsson. (2014, 24. febrúar). 21 atriði sem eru úrelt í skóla 21. aldarinnar [bloggfærsla]. Sótt af <http://ingvihrannar.com/21-atridi-sem-er-urelt-i-skola-21-aldarinnar/>
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). Viðurkenndar íþróttagreinir. Sótt af <http://www.isi.is/um-isi/vidurkenndar-ithrottageinar/>
- Koka, A. og Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 333–346. Sótt af <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029202000122>
- Kristiansen, J., Persson, R., Lund, S. P., Shibuya, H. og Nielsen, P. M. (2013). Effects of classroom acoustics and self-reported noise exposure on teachers' well-being. *Environment and behavior*, 45(2), 283–300. Sótt af <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0013916511429700>
- Lýðheilsustöð. (e.d.) *Ráðleggingar um hreyfingu*. Sótt af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf
- Lög um grunnskóla nr. 91/2019.
- Lög um menntun, hæfni og ráðningu kennara og skólustjórnenda við leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla nr. 95/2019.
- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). *Heilbrigði og velferð: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum*. Í Aldís Yngvadóttir og Silvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), Ritróð um grunnþætti menntunar. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.

- Menntamálaráðuneytið. (2003). *Reglur um öryggi í íþróttahúsum*. Sótt af https://www.vinnueftirlit.is/media/--adrar-reglur-og-reglugerdir/reglur_um_oryggi_i_ithrottahusum.pdf
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013, 16. apríl). Heilbrigði og velferð. Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2013/04/16/Heilbrigdi-og-velferd.-Grunnthattur-i-menntun-a-ollum-skolastigum/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2018). *Handbók um velferð og öryggi barna í grunnskólum*. Sótt af https://mms.is/sites/mms.is/files/oryggishandbok_grunnskola.pdf
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional models for physical education*. Sótt af https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=REErDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=physical+education&ots=VxnCQm-6hm&sig=VBJa5JWUtioly1M9pT2SDf_BDQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=true
- Naustaskóli. (e.d.). Stefna Naustaskóla. Sótt af <http://www.naustaskoli.is/is/skolinn/stefna-skolans>
- Physiotherapy Alberta. (2012). *Learning goals + SMART goals: A continuing competence program support tool for physiotherapists*. Sótt af https://www.physiotherapyalberta.ca/files/reflecive_practice_learning_smart_goals.pdf
- Rampton, J. (2017, 14. júlí). Email is great but face-to-face meetings are 34 times more successful. *Entrepreneur europe*. Sótt af <https://www.entrepreneur.com/article/296590>
- Rannveig Elíasdóttir. (2019, 29. október). Hreyfing skiptir máli. *Vikudagur*. Sótt af <https://www.vikudagur.is/is/frettir/hreyfing-skiptir-mali>
- Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011.
- Rink, J., Hall, T. og Williams, L. (e.d.). The role and responsibilities of the physical education teacher in the school physical activity program. Sótt af <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/the-role-and-responsibilities-of-the-physical-education-teacher-in-the-school-physical-activity-program>

- Schulman, J. S. (2018, 4. apríl). How is cardiac muscle tissue different from other muscle tissues?. Sótt af <https://www.healthline.com/health/cardiac-muscle-tissue>
- Sigurbjörn Árni Arngrímsson. (2012). Íþróttakennara- og íþróttfræðinám á Laugarvatni fyrr og nú. *Uppeldi og menntun/Icelandic journal of education*, 21(2), 171–176.
- Tuomarla, K. (2019, 24. júní). Activating methods in classroom [bloggfærsla]. Sótt af <https://learningscoop.fi/activating-methods-in-classroom/>
- UMFG (2016). *Siðareglur UMFG*. Sótt af http://www.grindavik.is/gogn/2016/Siareglur_drog___utgafa_3.pdf
- Valdís Ingibjörg Jónsdóttir. (2006). Rannsókn á raddheilsu íþróttakennara: Fjórðungur leitar til læknis út af raddvandamálum. *Skólavarðan*, 6(1), 20–22.
- Valdís Ingibjörg Jónsdóttir. (2018). *Talandinn – er hann í lagi?: Vísindi á mannamáli*. Reykjavík: Bókaútgáfan Hólar.
- Vishakha Sonawane. (2016, 13. október). Parent’s smartphone use affects relationship with children, study finds. Sótt af <https://www.medicaldaily.com/parents-smartphone-use-affects-relationship-children-small-study-finds-401045>
- Warburton, D., o.fl. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. Sótt af <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>
- Weinberg, R. og Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. útgáfa). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WHO. (1946). Constitution of the World Health Organization. Sótt af http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf