



## **M.Ed. í heilsupjálfun og kennslu**

**Æfingar fyrir unglingastig grunnskóla í skólasundi**

**Handbók fyrir kennara**

**Júní 2020**

**Nafn nemanda:** Svanfríður Birna Pétursdóttir

**Kennitala:** 210493 – 2559

**Leiðbeinendur:** Ingi Þór Einarsson

30 ECTS eininga ritgerð til M.Ed. í heilsupjálfun og kennslu við Íþróttافرæðideild

## Útdráttur

Markmið þessa verkefnis var að útbúa handbók fyrir unglíngastig grunnskóla í skólasundi. Verkefnið skiptist í tvo hluta, fyrri hluta sem er fræðilegur kafli og seinni hluta sem er handbók. Í fræðilega kaflanum er fjallað um mikilvægi hreyfingar og heilsufarslegan ávinning af hreyfingu í sundi. Einnig er fjallað um skólakerfið og skólaíþróttir og hvers vegna það er mikilvægt að kennarar notist við fjölbreyttar kennsluaðferðir og áætlanir við kennslu á unglíngastigi. Handbókin inniheldur æfingar sem bæði er hægt að framkvæma á landi og í sundlaugum, sem og samsettar æfingar sem byggðar eru upp sem upphitun, aðalþáttur og niðurlag. Vonast er til þess að kennarar og þjálfarar nýti sér þær æfingar sem eru að finna í handbókinni við þjálfun og kennslu. Æfingarnar er hægt að eru nota í heild sinni eða til þess að fá nýjar hugmyndir.

## Abstract

The aim of this project was to write a Manual for students in lower secondary school level, aged 13-16 years of age. The project is divided into two parts, the first part the literature review and the second part the Manual. In the literature review, the importance of exercise and the health benefits of exercise in swimming is discussed. The school system and physical education are also discussed and why it is important for teachers to use a variety of teaching methods and programs for teaching at the lower secondary school level. The Manual contains exercises that can be performed both on land and in swimming pools, as well as composite exercises built up as warm up, work out and cool down. Hopefully teachers and trainers will be able to make use of the exercises displayed in the Manual. The exercises can be used in their entirety or to get new ideas.

## Formáli

Verkefni þetta er 30 ECTS eininga ritgerð sem gildir til M.Ed. gráðu í heilsuþjálfun og kennslu við Háskólann í Reykjavík.

Þegar að ég var krakki var ég mikið í íþróttum og hafði mjög gaman af allri hreyfingu. Á unglingsaldri missti ég aðeins áhugann og ég að stunda íþróttir og eina hreyfingin sem að ég fékk var í skólaíþróttum. Mér fannst alltaf gaman í íþróttum, en það sama átti ekki um sunnið. Mér fannst sundtímar einhæfir og ég kveið því að þurfa að synda margar ferðir fram og tilbaka í lauginni. Þegar við bættist gelgjan og spéhræðsla þá hætti ég alveg að vilja mæta í sund.

Nú er ég að kenna sund og ég sé sjálf að nemendur á unglingsstigi eru að mæta verr heldur en nemendur á yngsta- og miðstigi. Ég hef verið í þeirra sporum og ég veit hvornig þetta er og þess vegna langar mig til þess að gera sundtímana fjölbreyttari og mögulega eru þessar æfingar eitthvað sem að nemendur á þessum aldri tengja við og vilja læra.

Ég vil þakka móður minni, Ástu Maríu, fyrir að vera þolinmóð og mjög hjálpsöm í gegn um þetta verkefni. Ég vil einnig þakka samnemendum mínum fyrir skemmtileg síðustu ár í náminu og að hafa verið til staðar þegar að stressið er að fara með mann. Þá vil ég að lokum þakka leiðbeinanda mínum, honum Inga Þór Einarssyni, fyrir að hafa komið með þessa hugmynd að lokaverkefni og einnig fyrir að hafa aðstoðað mig, svarað spurningum mínum og hjálpað mér við það sem ég hef verið óviss um.

## Efnisyfirlit

|   |    |
|---|----|
| <b>Formáli</b> .....                      | 4  |
| <b>Inngangur</b> .....                    | 7  |
| <b>Fræðilegur bakgrunnur</b> .....        | 10 |
| Mikilvægi hreyfingar á unglingsárum.....  | 13 |
| Heilsufarslegur ávinningur af sundi ..... | 14 |
| Mikilvægi sundkennslu .....               | 15 |
| Skólaípróttir.....                        | 16 |
| Kennsluhættir/aðferðir .....              | 21 |
| Fjölbreytt nám.....                       | 23 |
| Hvati og áhugi nemenda .....              | 24 |
| <b>Heimildaskrá</b> .....                 | 27 |



## Inngangur

Á Íslandi er sund skólaskyld og allar aðstæður til sunds með þeim bestu sem þekkist í heiminum. Ein aðalauðlind okkar, heita vatnið, hefur frá örófi alda verið nýtt hér til baða og á síðustu öld hafa verið byggðar sundlaugar út um allt land. Bæði er það áriðandi að kunna að synda til að geta bjargað sér úr hættulegum aðstæðum í vatni og þá er sund mjög holl hreyfing og almennt talið allra meina bót. Hér á landi fara allir í sund, smábörn, fatlaðir, aldraðir, nemendur og foreldrar. Það eru mikil forréttindi okkar á Íslandi að hafa greiðan aðgang að úrvals laugum hvar sem er á landinu.

Efni í þessa ritgerð var til að byrja með tilkomið vegna minnar reynslu af sundkennslu í grunnskóla. Fyrstu árin í grunnskóla fannst mér sund skemmtilegt en þegar ég komst á unglingsárin breyttist hugarfar mitt og ég fann til kviða fyrir sundtíma. Ég vissi að í lauginni þyrftum við að synda fram og til baka og síðan væru tekin próf og þetta var mjög einhæft. Í minningunni voru sundtímarnir ekki mikið tilhlökkunarefni og þá var ég einnig á mjög viðkvæmum aldri og feimin. Þó að ég væri mikið fyrir íþróttir og æfði knattspyrnu í mörg ár þá var sundið eitthvað sem mér fannst erfitt. Þetta hugarfar varðandi skólasundið gerði það að verkum að ég mætti sjaldan og missti mikið úr og eftir grunnskóla synti ég ekki aftur fyrr en ég var komin í háskóla. Þegar ég sá að það var sundáfangi sem við þyrftum að taka í háskólanum kveið mér strax fyrir og allar tilfinningarnar síðan í grunnskóla komu upp. Ég vissi samt að ég gæti ekki sleppt því að mæta og ég var orðin það gömul að ég ætlaði nú ekki að fara skrópa og missa úr í þetta skiptið, en þetta skiptið var allt öðruvísi og hugarfar mitt varðandi

sund gjörbreyttist. Tímarnir voru fjölbreyttir og áhugaverðir, við fórum í leiki, tókum próf, lærðum mismunandi sunnaðferðir, fengum fyrirlestra fórum í björgunarsund, unnum saman og lærðum að dæma aðra í sundi og fleira.

Ég skil því vel þegar unglingar kvíða fyrir sundtímum eða nenna ekki að mæta og synda 50 ferðir fram og til baka. Þar sem ég er að verða íþróttakennari og er nú þegar að kenna íþróttir og sund, hef ég mikinn áhuga á að gera skólasundið fjölbreytt og áhugavert fyrir nemendur og breyta því þannig að allir vilji mæta í sund og hlakki jafnvel til þess.

Markmið með þessu verkefni er að búa til handbók fyrir skólasund á unglingastigi sem að grunnskólakennarar og aðrir geta eða munu geta nýtt sér.

Markmiðið með handbókinni er að setja upp allskyns æfingar fyrir unglingastig grunnskóla í skólasundi og handbókin mun innihalda útfærslur af sundtímum og æfingum sem hægt er að gera í sundi. Í handbókinni geta kennarar fundið æfingar og leiki sem þeir gætu notað í sundtímum og til þess að hafa sundtímana áhugaverða, fjölbreytta og lærdómsríka fyrir nemendur. Í handbókinni er að finna skýringarmyndir við hverja æfingu og eru myndirnar í eign höfundar.

Væntanlegar niðurstöður eru þær að íþróttakennarar grunnskóla myndu nýta sér þessa handbók á árangursríkan hátt til kennslu og einnig að sundkennsla verði vinsælli meðal nemenda á unglingastigi grunnskóla.





## Fræðilegur bakgrunnur

Alla tíð hafa íþróttir verið stór hluti af lífi Íslendinga, en almennt vissi fólk það að íþróttir og öll hreyfing var undirstaða heilbrigðis einstaklings auk þess sem það hafði skemmtanagildi (Lýðheilsustöð, 2010).

Mjög snemma töldu menn það mikilvægt að á Íslandi að tekin yrði upp sundkennsla í grunnskólum, en upp úr aldamótunum 1800 hóf Jón Kjærnested sundkennslu víða um land. Sundkennsla á þessum tíma átti sér stað í sjó og í heitum laugum þar sem sundlaugar voru ekki til (Sundfélag Hafnarfjarðar, 2008).

Fyrstu íþróttalög á Íslandi voru samþykkt árið 1939 og var það mikilvægur áfangi í sögu íþróttakennslu grunnskóla hér á landi þar sem ekki var mikið fjallað um íþróttir á þessum tíma (Lýðheilsustöð, 2010). Í þessum lögum er kafli um íþróttir í skólum og þar segir meðal annars

Öll börn á landinu skulu læra sund, nema þau séu óhæf til þess, að dómi skólalæknis. Höfuðáherzlu skal leggja á að kenna bringu- og baksund og helztu aðferðir við björgunarsund og endurlífgun úr drukkunarástandi. Skal hver nemandi hafa lokið þessu námi fyrir 14 ára aldur og hafa leyst af hendi ákveðnar raunir í sundi og björgun, samkvæmt reglugerð, sem ráðherra setur (Íþróttalög nr. 557/1939).

Í þriðju grein laga um grunnskóla nr.91/2008 (Lög um grunnskóla nr. 91/2008) er ákvæði um að skólaskylda sé að jafnaði hjá öllum börnum frá 6-16 ára aldurs. Skólarnir og heimilin eiga, í samvinnu, að stuðla að þroska barnanna, bæði andlegum og líkamlegum, sem og stuðla að menntun og velferð hvers og eins nemandar (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Aðalnámskrá grunnskóla er rammi utan um skólastarf grunnskóla á öllu landinu. Í henni er að finna nánari útfærslu á menntastefnu skólafyrivalda (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011).

Aðalnámskráin skiptist í almennan hluta og greinasvið og eitt af greinasviðunum eru skólaíþróttir. Þar hafa verið sett inn hæfniviðmið fyrir skólaíþróttir í fjórum flokkum; en fyrst eru það líkamsvitund, leikni og afkastageta, næst eru félagslegir þættir, þá þekking varðandi heilsu og síðast öryggisþættir (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Í 24 gr. laga um grunnskóla er ákvæði um aðalnámskrá grunnskóla sem segir "...líkamlega og andlega velferð, heilbrigða lífshætti og ábyrga umgengni við líf og umhverfi" (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Í menntun, og við gerð aðalnámskrár grunnskóla, eru sex grunnþættir sem stuðst er við en þeir eru sjálfbærni, sköpun, mannréttindi, læsi, jafnrétti, heilbrigði, velferð og lýðræði. Grunnþættirnir eru gerðir með það í huga að börn og ungt fólk læri að vinna með öðrum, byggji sig upp bæði andlega og líkamlega og séu sjálfbjarga í samfélaginu sem við lifum í. Þessir grunnþættir blandast inn í allt skólastarf hvort sem það er leik-, grunn-, eða framhaldsskóli (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Einn af þessum sex grunnþáttum í menntastefnu í íslenska skólakerfinu er heilbrigði og velferð, en sá grunnþáttur leggur áherslu á hreyfingu, næringu, jákvæða sjálfsmynd, hvíld, samskipti, andlega vellíðan, hreinlæti, öryggi, kynheilbrigði og skilning á tilfinningum. Markmiðið með þessum grunnþáttunum er meðal annars að skila nemendum sem vel menntuðu og heilbrigðu fólki í samfélagið og tilbúnum til þess að taka þátt í því að breyta því til hins betra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Í aðalnámskrá eru sett fram matsviðmið í skólaípróttum við lok 10. bekkjar grunnskóla. Í þessum matsviðmiðum er notast við kvarðana A, B, C og D, þar sem A er framúrskarandi hæfni, B er góð hæfni, C er sæmileg hæfni og D er fall (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Nemandi sem nær matsviðmiðum A á meðal annars að geta framkvæmt allar sunaðferðir mjög vel. Einnig þarf nemandinn að hafa framkvæmt skyndihjálpar og endurlífgun, björgun úr vatni og þarf að hafa synt 25 metra björgunarsund með jafningja, af öryggi. Nemandi sem nær hæfniviðmiðum B á meðal annars að geta framkvæmt allar sunaðferðir vel. Hann þarf einnig að þurfa að hafa beitt aðferðum skyndihjálpar, framkvæmt björgun úr vatni, endurlífgun og synt 25 metra björgunarsund með jafningja. Nemandi sem nær matsviðmiðum C getur framkvæmt allar sunaðferðir nokkuð vel, framkvæmt skyndihjálpar og björgun úr vatni nokkuð vel og þarf að hafa synt 15-25 metra björgunarsund með jafningja (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

## Mikilvægi hreyfingar á unglingsárum

Öll börn, sama á hvaða aldri þau eru, ættu að hreyfa sig í um 60 mínútur á dag af meðal ákefð eða með mikilli ákefð. Það er þó í lagi að hreyfingunni sé skipt niður yfir daginn, en samanlagt ættu það að vera um það bil 60 mínútur (World Health Organization, 2019).

Hreyfingin ætti að vera fjölbreytt og reyna á mismunandi kerfi og vöðvahópa líkamans svo sem hjarta- og æðakerfið, lungun, liðleika, samhæfingu, viðbrögð og vöðvastyrk. Það er sérstaklega mikilvægt þegar að börn eru á kynþroskaskiðinu að þau hreyfi sig af þeirri ákefð að það reyni á beinmyndun og þéttni (Embætti landlæknis, 2008).

Niðurstöður rannsókna sýna það að þau börn sem hafa tileinkað sér óhollt mataræði og stunda litla, eða jafnvel enga hreyfingu, eru líklegri til þess að þróa með sér offitu (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og John P. Allegrante, 2006). Þá er líklegt að einstaklingur á barns- og unglingsárum sem þjáist af offitu þurfi einnig að kljást við offitu á fullorðinsárum, en það getur leitt til sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma og sykursýki og þar með jafnvel minnkað lífslíkur einstaklingsins (Escrivão, Oliveira, Taddei og Lopez, 2000). Offita barna getur haft mikil áhrif á heilsu þeirra bæði líkamlega og andlega, en einnig hefur hún áhrif á sjálfsmynd og getur haft slæm áhrif á námsárangur þeirra (Sahoo o.fl., 2015).

Það hefur verið sýnt fram á að hreyfingarleysi barna og ungmenna hafi ekki einungis áhrif á líkamlega heilsu, heldur einnig á virkni heilans. Fram hefur komið í rannsókn að lítil eða engin hreyfing hefur

slæm áhrif á námsárangur, vitsmunalega hæfileika, þroska heilans og heilastarfsemi (Chaddock, Pontifex, Hillman og Kramer, 2011).

### Heilsufarslegur ávinningur af sundi

Hver og ein manneskja sem fæðist inn í þennan heim eyðir fyrstu mánuðum lífsins í persónulegum vatnsheimi. Þess vegna er aðdráttarafl mannsins að vatni eðlilegt fyrir allar mannverur (Yfanti, Samara, Kazantzidis, Hasiotou og Alexiou, 2014).

Sund er góð hreyfing alla ævina, en heilsufarslegur ávinningur af sundi er dýrmætur og ómetanlegur á lífsleiðinni. Allir vöðvar líkamans eru virkjaðir í sundi, virkni allra kerfa líkamans eru bætt og þá sérstaklega finnst fólki það vera kraftmeira, sem og vöðva- og hjartapol bættist. Einnig getur sund, sem líkamsrækt, hjálpað til við að bæta bæði andlega og líkamlega heilsu, sem og lífsgæði (Cox, Burke, Beilin og Puddey, 2010; Yfanti o.fl., 2014).

Niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið um sundiðkun benda til þess að ef stundað er sund þrisvar sinnum í viku í 30-60 mínútur í senn getur það haft heilsufarslegan ávinning og að bæta reglulegri sundiðkun inn í daglegt líf getur í raun hægt á öldrun. Það getur meðal annars haft áhrif á lækkaðan blóðþrýsting, betra skap, það getur dregið úr einkennum liðagigtar, eykur súrefni og blóðflæði til heilans, hefur jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið, bætir vöðvamassa og getur stuðlað að þyngdartapi (Harvard Medical School, 2009; University Wire, 2018). Einnig léttir sund á okkur, verndar okkur fyrir meiðslum og bætir andann. Á sama tíma hefur

það næga mótstöðu til þess að láta okkur vita að við erum að reyna á okkur (Harvard Medical School, 2009).

### Mikilvægi sundkennslu

Mikill fjöldi barna deyr af völdum drukknunar en árið 2016 voru meira en 1000 börn sem að drukkuðu um allan heim, en það er mesti fjöldi barna sem hefur drukkað síðan árið 2011 (Safe Kids Worldwide, 2018) Þá voru 7000 börn sem að enduðu á sjúkrahúsi vegna þess að þau voru nálægt því að drukka (Safe Kids Worldwide, 2018).

Drukknun er ein af þremur helstu orsökum dauða vegna slysa hjá börnum og ungmennum frá aldrinum 0-19 ára. Það er helsta dánarorsök barna á aldrinum 1-4 ára, önnur helsta dánarorsök barna frá aldrinum 5-14 ára og þriðja helsta dánarorsök frá aldrinum 15-19 ára, sem og hjá börnum undir eins árs aldri (Safe Kids Worldwide, 2018).

Árið 2005 voru samtökin *SwimSafe* stofnuð í Bangladess með það að markmiði að fækka dauðsföllum barna af völdum drukknunar. Lögð var áhersla á að kenna 25 metra sund með björgun og almenn öryggisatriði í sundi fyrir 4-12 ára börn. Eftir að þessi samtök voru stofnuð og börn höfðu fengið kennslu minnkuðu líkur á drukknun hjá börnum um 93% (Mecrow o.fl., 2015).

Forvörn gegn drukknun, sem gæti komið til góðs fyrir fólk á öllum aldri og í flestum kringumstæðum, er aukin sundhæfni sem fæst með sundkennslu. Þessi sundkennsla getur dregið úr líkum drukknunar hjá 1-4 ára um 88% (Leonardo, 2018).

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eiga nemendur að fá sundkennslu að minnsta kosti einu sinni í viku, í hverri viku allt skólaárið.

Til þess að sundkennsla sé að skila þeim árangri sem að ætlast er til þarf skipulag kennslunnar að hafa í huga getu, þroska og þarfir hvers og eins nemenda og sundtíma þarf að byggja upp eftir aldri og getu. Í byrjun sundkennslu er mikilvægt að nemendur fái að kynnst vatninu og hreyfingum í vatni miðað við á landi og gott er að gera það með leik (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Meginmarkmið með skólasundi er að nemendur verði það vel syndir að þeir geti bjargað bæði sjálfum sér og öðrum einstaklingum með sundi. Þeir nemendur sem standast áfangamarkmið eftir 7. bekk, eða 7. sundstig, teljast vera syndir. Einnig er mikilvægt að nemendur læri björgunarsund og aðferðir til þess að bjarga sér og öðrum úr aðstæðum sem gætu valdið drukknun. Það er einnig nauðsynlegt fyrir nemendur að kynnst umgengnis- og öryggisreglum sundstaða (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

## Skólaíþróttir

Fram kemur í aðalnámskrá grunnskóla að heilbrigði og velferð séu einn grunnþáttur í skólastarfi. Þarna kemur námsgreinin skólaíþróttir inn, en hún gegnir stóru hlutverki í heilsurækt og uppeldi nemenda í gegnum alla grunnskólagönguna. (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Skólaíþróttir er mikilvæg námsgrein fyrir nemendur sem getur gert þeim kleift að skapa heilbrigðan lífsstíl, auka þrek þeirra, efla samskiptahæfni, kenna markmiðasetningu, auka sjálfsöryggi og styrkja ákvörðunartöku (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).



Sundkennsla fellur undir skólaípróttir í grunnskólum og aukin sundfærni sem nemendur læra í sundkennslunni getur aukið sjálfsöryggi og sjálfsmýnd þeirra. Það er gott aðgengi að sunnaðstöðu hér á landi og sund er góð leið til heilsubótar og er sundkennsla einnig góður vettvangur til þess að fræða nemendur um staðal- og kynímyndir, ofbeldi og einelti (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Rannsóknir sem voru gerðar um skólaípróttir og námsárangur nemenda og sýndu þær báðar fram á það að skólaípróttir höfðu jákvæð áhrif á árangur nemenda í skóla (Raspberry o.fl., 2011; Trudeau og Shephard, 2008), en Trudeau og Shephard sýndu frá nokkrum rannsóknum gerðar í mismunandi skólum í mismunandi löndum og ein þeirra var gerð á 9000 Áströlskum nemendum frá aldrinum 7 til 15 ára. Niðurstöðurnar sýndu að nemendur á aldrinum 8-15 ára voru að standa sig betur í skólanum eftir að hafa hreyft sig (Trudeau og Shephard, 2008). Í greininni frá Raspberry og félögum (Raspberry o.fl., 2011) voru nokkrar rannsóknir skoðaðar og niðurstöður teknar saman. Niðurstöðurnar sýndu fram á það að 50,5% þessara niðurstaðna sýndi jákvæða fylgni á milli hreyfingar og námsárangurs en aðeins 1,5% sýndu neikvæða fylgni þar á milli. Hin 48% voru ekki marktæk.

Rannsókn var gerð þar sem markmiðið var að sjá hvort að hreyfing hefði jákvæð áhrif á sjálfsmýnd nemenda. Verið var að skoða nemendur í 9. og 10. bekk grunnskóla á Íslandi og alls 6,346 nemendur tóku þátt í rannsókninni. Niðurstöður sýndu að hreyfing og skólaípróttir höfðu jákvæð áhrif á sjálfsmýnd nemenda og sjálfsmýnd nemenda hafði áhrif á

námsárangur þeirra (Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og John P. Allegrante, 2010).

Í aðalnámskrá eru töflur fyrir þá hæfni sem nemandi þarf að búa yfir við lok 4., 7., og 10. bekkjar. Töflurnar eru fjórar og fyrsta taflan snýr að líkamsvitund, leikni og afkastagetu. Þar stendur að við lok 4. bekkjar eiga nemendur að geta framkvæmt æfingar sem að reyna á þol og jafnvægi, gert auðveldar hreyfingar sem reyna á liðleika og samhæfingu, sýnt boltafærni í mismunandi leikjum, tekið þátt í prófum og kafað, tekið þátt í leikjum í vatninu, synt bringusund, bæði skóla- og skriðbaksund, skriðsund stuttar vegalengdir með eða án hjálpartækja. Við lok 7. bekkjar eiga nemendur að geta framkvæmt æfingar sem reyna á loftháð þol, styrk og stöðugleika líkamans, framkvæma flóknar samsettar æfingar sem reyna á liðleika og samhæfingu, geta sýnt kunnáttu í mismunandi íþróttagreinum, tekið þátt í prófum og synt baksund, kafsund 8 metra, skriðsund viðstöðulaust og stinga sér af bakka. Við lok 10. bekkjar eiga nemendur að geta framkvæmt æfingar sem reyna á bæði loftháð og loftfirrt þol, framkvæmt styrkæfingar sem reyna á hámarksgetu, framkvæmt liðleikaæfingar sem reyna á hreyfigetu og sýna flóknar hreyfingar þannig að þær passi saman líkt og að fylgja takti, tekið þátt í hóp- og einstaklingsíþróttum sem og heilsurækt bæði innan skólans og utan, tekið próf og nýtt sér prófin til þess að meta ákveðna þætti svo sem liðleika, samhæfingu og hreysti, synt viðstöðulaust bringusund, skriðsund, baksund, flugsund, kafsund og troðið marvaða (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Önnur taflan snýr að félagslegum þáttum en þar segir að við lok 4.bekkjjar eiga nemendur að geta unnið með tilfinningar sem að fylgja því að bæði vinna og tapa í leikjum eða keppnum, skilja hugtök í skólaíþróttum og fara eftir reglum og gera sér grein fyrir líkamsvitund og hverjir einkastaðir líkamans eru. Við lok 7.bekkjjar eiga nemendur að geta sýnt virðingu hvort sem að leikurinn eða keppnin vinnst eða tapast, geta farið eftir leikreglum í einstaklings- eða hópíþróttum og skilið mikilvægi þess að hafa reglur, rætt líkamsvitund og kynheilbrigði sem og tekið virkan þátt í að vinna gegn ofbeldi. Við lok 10.bekkjjar eiga nemendur að geta gert sér grein fyrir mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til þess að efla liðsanda í leikjum og keppnum og skilið mikilvægi þess að mæta vel í tíma og vinna vel í tíma, þekkt mismunandi leikreglur og farið eftir þeim bæði í einstaklings- og hópíþróttum, rökrætt staðalímyndir og kynheilbrigði, afleiðingar eineltis og tekið virkan þátt í að vinna gegn ofbeldi (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Þriðja taflan snýr að heilsu og eflingu þekkingar en þar segir að við lok 4.bekkjjar eiga nemendur að geta útskýrt mikilvægi hreinlætis og tengt það við íþróttir og sund, útskýrt mun á kynjum líkamlega, notað einföld hugtök tengd sundi og íþróttum, þekkt heiti á helstu líkamshlutunum, sett sér einföld markmið í íþróttum, sótt efni varðandi íþróttir og unnið með það, framkvæmt einfaldar mælingar í leikjum, tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og útivist, ratað um skólahverfið og þekkt gönguleiðis í nágrenninu. Við lok 7.bekkjjar eiga nemendur að geta skilið hve mikilvægt heilbriggt lífveri sé og hreinlæti tengt íþróttum og sundi, útskýrt að einstaklingar og kynin þroskist mismunandi, notað hugtök sem tengjast

íþróttum og sundi, tengt taugakerfið við líkamlega áreynslu, setja sér skammtíma- og langtímamarkmið með því að nota niðurstöður prófa í íþróttum, fundið upplýsingar um íþróttir og notað þær í verkefni, notað mælingar til þess að meta afkastagetu og ratað með því að nota landakort. Við lok 10.bekkjar eiga nemendur að geta hvers vegna það er mikilvægt fyrir líkamlega og andlega heilsu að hreyfa sig og hversu mikilvæg góð næring er fyrir vöxt og viðhald, ræða það að hver og einn ber ábyrgð á sinni eigin líkamlegu og andlegu heilsu, notað og útskýrt hugtök sem tengjast þjálfun, íþróttum og sundi, þekkja helstu vöðvahópa líkamans og hvaða hlutverk þeir hafa, setja sér skammtíma- og langtímamarkmið tengd íþróttum og geta sett upp sína eigin þjálfunaráætlun, sótt upplýsingar og notað þær við mat á eigin heilsu, notað mismunandi mælieiningar og aðferðir, tekið þátt í mismunandi leikjum og íþróttum, sýnt ábyrgð utandyra og við útivist og ratað með áttavita og landakorti (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Fjórða og síðasta taflan snýr að öryggis- og skipulagsreglum en þar segir að við lok 4.bekkjar eiga nemendur að geta farið eftir reglum, hvort sem það eru umgengnis-, öryggis eða skipulagsreglur í íþróttahúsum og brugðist við ef að það verða slys eða óhöpp. Við lok 7.bekkjar eiga nemendur að geta gert sér grein fyrir reglunum og tekið ákvarðanir í sambandi við þær, notast við helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og eiga að geta bjargað jafningja stutta vegalengd í sundi. Við lok 10.bekkjar eiga nemendur að geta tekið ákvarðanir varðandi reglurnar og brugðist við óvæntum atvikum, útskýrt og framkvæmt helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar, björgunar úr vatni og hvernig á að nota björgunaráhöld.

Einnig þurfa þeir að getað bjargað jafningja með björgunarsundi (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Brottfall og léleg ástundun einkennir oft sundkennslu á unglíngastigi grunnskóla og til þess að koma í veg fyrir það þarf að hafa fjölbreytta sundþjálfun fyrir nemendur sem að veitir bæði lærdóm og ánægju á sama tíma (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Gerð var B.Ed. ritgerð þar sem könnun var gerð í nokkrum grunnskólum hér á landi í 8. og 10. bekk þar sem aðal markmiðið var að skoða hvort að ástundun í íþróttum og sundi versnaði með hækkandi aldri. Niðurstöður í þeirri rannsókn voru þær að ástundun varð í raun verri eftir því sem að nemendur urðu eldri, en af 159 nemendum sem voru skoðaðir voru fjarvistir á hvern nemanda að meðaltali 0,11 í 8. bekk en 0,25 á hvern nemanda í 10. bekk. Þegar að leyfin voru skoðuð kom í ljós að meðaltalið var 0,91 leyfi á hvern nemanda í 8. bekk og 1,39 leyfi á hvern nemanda í 10. bekk (Fjóla Dröfn Friðriksdóttir og Thelma Björk Snorradóttir, 2011).

### [Kennsluhættir/aðferðir](#)

Kennsluhættir er yfirheitið yfir það hvernig kennsla er framkvæmd, til dæmis hvernig nemendum er skipt niður í bekki eða hópa. Námsmat og kennsluaðferðir eru síðan valdar með þá kennsluhætti í huga sem að kennarinn notast við. Kennsluháttum getur verið skipt í tvo hópa en það fer eftir því hvort kennslan sé byggð á bekkjarkennslu eða teymiskennslu. Bekkjarkennsla er þegar að kennarar vinna mest einir með bekkina eða hópana sína, eða við tiltekna námsgrein. Teymiskennsla er þegar að tveir eða fleiri kennarar eru jafn ábyrgir fyrir bekkjum eða hópum, undirbúa sig

og vinna saman (Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir, 2005; Ingvar Sigurgeirsson, Amalía Björnsdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Kristín Jónsdóttir, 2014).

Með hugtakinu kennsluaðferð er átt við það skipulagið sem kennari hefur á kennslu og samskiptum við nemendur, námsefninu og viðfangsefnum, svo að nemendur séu að læra það sem er ætlast af þeim (Ingvar Sigurgeirsson o.fl., 2014).

Kennsluaðferðir hafa verið flokkaðar á marga vegu en dæmi um flokka eru beinar og óbeinar kennsluaðferðir, sem og kennaramiðuð kennsla og nemendamiðuð kennsla. Með beinni kennslu, eða kennaramiðaðri kennslu, er átt við að kennarinn er í aðalhlutverki og skipuleggur kennsluna án nemenda. Með þessari aðferð er kennarinn í aðalhlutverki og dæmi um svona kennslu eru fyrirlestrar og sýnikennsla. Með óbeinni kennslu, eða nemendamiðaðri kennslu, er átt við þegar að nemendur eru virkir þátttakendur í skipulagi kennslunnar og þeir læra að leita svara sjálfir (Ingvar Sigurgeirsson o.fl., 2014; Sigrún Björk Cortes, Björgvin Ívar Guðbrandsson, Margrét Hugadóttir og Torfi Hjartarson, 2016).

Þegar að kennari skipuleggur kennslu fyrir stóran hóp nemenda, þarf hann að aðlaga efni kennslunnar fyrir hvern og einn nemanda. Það þarf að útbúa verkefni, skipuleggja námsumhverfið og nota kennsluaðferðir sem koma til móts við þarfir, reynslu og áhuga hvers nemanda (Hafdís Guðjónsdóttir o.fl., 2005).

## Fjölbreytt nám

Fram kemur í aðalnámskrá grunnskóla að allir nemendur eigi að verða vel syndir á meðan að þeir eru í grunnskóla. Þar kemur einnig fram að með fjölbreyttum æfingum og leikjum, sem reyna á styrk og þol, hjá efri bekkjum grunnskóla, eru meiri líkur á því að þeir nemendur nýti sér sund til þjálfunar og líkamsræktar á unglingsárum og seinna á lífsleiðinni (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Einnig kemur fram í aðalnámskránni „Bjóða skal nemendum fjölbreytta sundtíma þar sem vatnið er notað til alhliða heilsuræktar auk ýmissa leikja svo sem sundknattleiks eða annarra bolta- og áhaldaleikja. Þá ættu allir nemendur að kynnst aðferðum sundþjálfunar og annarra almenningsíþróttar í vatni.“ (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls 190).

Nemendur þurfa að sýna frumkvæði og fá að vera sjálfstæðir þegar kemur að íþróttum og sundi og eiga að fá jákvæða hvatningu frá íþróttakennaranum. Mikilvægt er að íþróttakennarinn ýti undir að nemandinn sýni frumkvæði varðandi íþróttaiðkun fyrir utan skólatíma (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Íþróttar- og sundtímar þurfa einnig að vera fjölbreyttir og þarf kennarinn að vera tilbúinn að breyta til í tímum þar sem að það eru ekki allir jafn kappsamir . Þá er einnig hættu á að einhverjum líði illa í íþróttum og náí ekki að fylgja hópnum. Ef það er raunin, þá þarf kennarinn að vera tilbúinn að hvetja nemendur og finna ákveðið verkefni fyrir þá (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Fyrir mörgum árum gaf Dan Lortie út bókina *The Schoolteacher*, en fram kemur í þeirri bók að nýútskrifaðir kennarar færu yfirleitt yfir í gamla farið þegar að þeir færu fyrst að kenna. Það sem er átt við með því, en að

þegar að þeir byrja að kenna í fyrsta skipti notast þeir við sömu kennsluaðferðir og þeir voru vanir frá sínum íþróttatímum í skóla. Dan Lortie vildi meina að þetta væri vegna þess að áður en að nýútskrifaður kennari fer að kenna, er hann í návígi við kennara sína í mörg þúsund klukkustundir og sér þannig hvað virkar og hvað ekki. Nemendur læra margt nýtt í kennaranámi, en þetta nýja sem að þeir læra skolest yfirleitt í burtu þegar að þeir eru komnir í kennarastöðuna (Lortie, 1975).

Rannsókn sem gerð var sýndi fram á það að námsætlun námsáfangar ræður um það hvort að nemendurnir hafi jákvætt eða neikvætt viðhorf gagnvart áfanganum. Þar af leiðandi, ef að nemendum líkar námsáætlunin, eru þeir líklegri til þess að vera virkir í tímum og tilbúnir að læra með kennslu og með því að prófa sjálfir. Til þess að nemendum líki námsáætlunin þurfa þeir að finna fyrir því að hún sé bæði viðeigandi og gagnleg (Canny, 2017). Í kennslustundum þurfa kennarar að bjóða upp á fjölbreyttar og áhugaverðar æfingar, sem og skapa gott andrúmsloft, þar sem nemendum finnst þeir geta upplifað velgengi, en námsáætlun sem að bíður upp á lítið úrval og enga fjölbreytni, leiðir til þess að nemendur verði óvirkir og missi áhuga (Canny, 2017).

### Hvati og áhugi nemenda

Það að hvetja nemendur í skólaíþróttum er eitt aðal hlutverk íþróttakennara. Kennararnir þurfa að nota sérstakar aðferðir til þess að hvetja þá nemendur sem eru áhugalausir og þeir þurfa einnig að ná að halda áhuganum og hvatningunni hjá þeim nemendum sem eru nú þegar áhugasamir (Kretschmann, 2014).



Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að með því að leyfa nemendum á unglíngastigi að vera hluti af skipulagi áfanga og námsáætlun þeirra, geti það haft jákvæð áhrif á virkni þeirra og hafi þar af leiðandi jákvæð áhrif á heilsufarsleg vandamál ungmenna, svo sem hreyfingarleysi (Hohepa, Schofield og Kolt, 2006).

Kennarar þurfa að skilja viðhorf nemenda sinna þegar kemur að skólaíþróttum til þess að hjálpa þeim að viðhalda reglulegri hreyfingu það sem eftir er lífsins. Viðhorf nemanda til skólaíþróttar segir til um það hvernig hann muni leggja sig fram og það að skilja viðhorf nemenda, hvort sem þau eru jákvæð eða neikvæð, hjálpar kennaranum að sjá það hvers vegna sumum gengur betur og eru að afreka meira en aðrir nemendur í faginu. Einnig hjálpar það honum að skapa gefandi umhverfi fyrir nemendur (Canny, 2017).

Gerð var rannsókn á unglíngum, sem þá voru í skóla, þar sem markmiðið var að skoða hver skoðun og upplifun þeirra á skólaíþróttum væri og hvað væri hægt að gera til þess að bæta þær. Þar kom í ljós að nemendurnir vildu fá að vera hluti af skipulagi og ákvörðunartöku þegar kom að skólaíþróttum og hvað það var sem að þau áttu að gera í tímum. Einnig vildu þau fjölga íþróttatímum á viku og það var gert. Með þessum breytingum kom í ljós að nemendurnir voru að standa sig betur og voru virkari í skólanum á þeim dögum sem að þau fóru í skólaíþróttir, heldur en á þeim dögum þegar engir íþróttatímar voru (Hohepa o.fl., 2006).

Rannsókn var gerð varðandi upplifun nemenda af skólaíþróttum og niðurstöður hafa gefið til kynna að það séu ekki einungis nemendurnir sem að læra af kennaranum, en einnig getur kennarinn lært af nemendum,

m.a. hvernig skal setja upp tíma og hvernig skal kenna (Linda Rikard og Banville, 2006).

## Heimildaskrá

Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og John P. Allegrante.

(2010). Health behavior and academic achievement among adolescents: The relative contribution of dietary habits, physical activity, body mass index, and self-esteem. *Health Education & Behavior*, 37(1), 51–64. doi:10.1177/1090198107313481

Canny, D. M. (2017). Attitudes and perceptions of middle school students toward cooperative activities in physical education. *Walden University*, 173.

Chaddock, L., Pontifex, M. B., Hillman, C. H. og Kramer, A. F. (2011). A review of the relation of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17(6), 975–985.  
doi:10.1017/S1355617711000567

Cox, K. L., Burke, V., Beilin, L. J. og Puddey, I. B. (2010). A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women. *Metabolism*, 59(11), 1562–1573. doi:10.1016/j.metabol.2010.02.001

Embætti landlæknis. (2008). Ráðleggingar um hreyfingu. Sótt 7.

september 2019 af

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399\\_hreyfiradleggingar\\_%20baeklingur\\_lores\\_net.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_%20baeklingur_lores_net.pdf)

Escrivão, M. A., Oliveira, F. L. C., Taddei, J. A. og Lopez, F. A. (2000). Childhood and adolescent obesity. *Jornal de Pediatria*, 76, 305–310.

- Fjóla Dröfn Friðriksdóttir og Thelma Björk Snorradóttir. (2011). *Fjarvistir og leyfi í íþróttum og sundi meðal nemenda í 8. og 10. bekk* (BEd-ritgerð). Háskóli Íslands, Íþróttá- og heilsufræði. Sótt 8. september 2019 af <https://skemman.is/bitstream/1946/9555/2/Lokaritger%c3%b0-2011.pdf>
- Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir. (2005). *Fagleg kennsla í fyrirrúmi*. Reykjavík. Sótt af [https://skemman.is/bitstream/1946/23999/1/Fagleg\\_kennsla.pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/23999/1/Fagleg_kennsla.pdf)
- Harvard Medical School. (2009). A sport for all seasons. Swimming has myriad physical and psychological benefits at almost any stage or state of life. *Harvard Health Letter*, 35(1), 4–5.
- Hohepa, M., Schofield, G. og Kolt, G. S. (2006). Physical activity: What do high school students think? *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 328–336. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.024
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson og John P. Allegrante. (2006). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health Education Research*, 22(1), 70–80. doi:10.1093/her/cyl044
- Ingvar Sigurgeirsson, Amalía Björnsdóttir, Gunnhildur Óskarsdóttir og Kristín Jónsdóttir. (2014). *Starfshættir í grunnskólum - Við upphaf 21. aldar*. Reykjavík: Háskólaútgáfan. Sótt af [http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/throunskolastarfs/starfshaettir\\_heild\\_m\\_kapu\\_02102015\\_lr.pdf](http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/throunskolastarfs/starfshaettir_heild_m_kapu_02102015_lr.pdf)
- Íþróttalög nr. 557/1939.

- Kretschmann, R. (2014). Student motivation in physical education - The evidence in a nutshell. *Acta Kinesiologica*, 1(8), 6.
- Leonardo, J. (2018). How child drowning can be prevented. Sótt 21. september 2019 af <https://www.edc.org/how-child-drowning-can-be-prevented>
- Linda Rikard, G. og Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385–400. doi:10.1080/13573320600924882
- Lortie, D. C. (1975). *Schoolteacher: A Sociological Study*. Chicago: University of Chicago.
- Lýðheilsustöð. (2010). *Virgni í skólastarfi - Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla*. Reykjavík: Lýðheilsustöð. Sótt 20. desember 2019 af [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12220/Handbok-um-hreyfingu\\_net\\_allt.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12220/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf)
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Mecrow, T. S., Linnan, M., Rahman, A., Scarr, J., Mashreky, S. R., Talab, A. og Rahman, A. K. M. F. (2015). Does teaching children to swim increase exposure to water or risk-taking when in the water? Emerging evidence from Bangladesh. *Injury Prevention*, 21(3), 185–188. doi:10.1136/injuryprev-2013-041053
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). Námskrár. Sótt 20. desember 2019 af <https://www.stjornarradid.is/verkefni/menntamal/namskrar/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla*. Reykjavík. Sótt 7. september 2019 af <http://curricula->

depot.gei.de/bitstream/handle/11163/296/739413597\_2013\_A.pdf?  
sequence=2

Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K. og Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10–S20. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027

Safe Kids Worldwide. (2018). Hidden hazards - An exploration of open water drowning and risks for children. Sótt 21. desember 2019 af [https://www.safekids.org/sites/default/files/water\\_safety\\_study\\_2018.pdf](https://www.safekids.org/sites/default/files/water_safety_study_2018.pdf)

Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R. og Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187–192. doi:10.4103/2249-4863.154628

Sigrún Björk Cortes, Björgvin Ívar Guðbrandsson, Margrét Hugadóttir og Torfi Hjartarson. (2016). *Skapandi skóli - Handbók um fjölbreytta kennsluhætti og stafræna miðlun* (1. útg.). Kópavogur: Menntamálastofnun. Sótt af <https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/skapandi/files/assets/common/downloads/publication.pdf>

Sundfélag Hafnarfjarðar. (2008). Sundkennsla í Hafnarfirði. Sótt 22. september 2019 af <http://www.sh.is/id/1000471>

Trudeau, F. og Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5.

doi:10.1186/1479-5868-5-10

University Wire. (2018). Health benefits of swimming. *University Wire*.

Carlsbad, United States. Sótt 9. nóvember 2019 af

[https://search.proquest.com/docview/1988888001/citation/34888BE](https://search.proquest.com/docview/1988888001/citation/34888BED3910426FPQ/1)

[D3910426FPQ/1](https://search.proquest.com/docview/1988888001/citation/34888BED3910426FPQ/1)

World Health Organization. (2019). Physical activity and young people.

Sótt 7. september 2019 af

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A. og Alexiou, S. (2014).

Swimming as physical activity and recreation for women. *TIMS*.

*Acta*, 8(2), 137–145. doi:10.5937/timsact8-6427