



Lokaverkefni B.Sc. í íþróttافرæði

Íþróttakennsla í grunnskólum á

landsbyggðinni

Elsta stig grunnskóla

Maí, 2023

Nafn nemanda: Anton Orri Guðnason

Kennitala: 290399-2899

Leiðbeinandi: Sveinn Þorgeirsson

12 ECTS ritgerð til B.Sc. í íþróttافرæði

Útdráttur

Tilgangur: Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða aðstæður, kennsluaðferðir og skipulag íþróttakennslu á völdum stöðum á landsbyggðinni.

Aðferð: Þátttakendur rannsóknarinnar voru fimm íþróttakennarar á landsbyggðinni sem kenndu á elsta stigi grunnskóla, það voru þrjár konur og tveir karlar. Þeir voru valdir með markvissu úrtaki. Tekið var viðtal með hálfopnum spurningum sem var stýrt af viðtalsramma með 24 spurningum við alla fimm þátttakendurna. Notast var við nafnleynd í rannsókninni og fengu allir þátttakendur dulnefni og ekki var tilgreind búseta þeirra.

Niðurstöður: Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að Aðalnámskrá grunnskóla fyrir skólaíþróttir á Íslandi þurfi að vera skýrari til að allir íþróttakennarar geti metið hæfni nemenda sinni á sambærilegan hátt. Þær sýna einnig fram á mikilvægi þess að íþróttakennsla fari fram við ásættanlegar aðstæður. Það kom í ljós að mikill skortur er á námskeiðum eða viðbótarmenntun fyrir íþróttakennara á landsbyggðinni. Auk þess sem fræðsla til nemenda um heilbrigði, hreyfingu og næringu ábótavant í íþróttakennslu.

Ályktanir: Skólaíþróttir er mikilvægur liður í grunnskólanámi nemenda og þarf að vanda skipulag þeirra. Aðalnámskrá grunnskóla fyrir skólaíþróttir á Íslandi þurfa að vera skýrari og nákvæmari til að minnka áhættu á mismun í endurgjöf milli íþróttakennara. Mikilvægt er að fræðsla til nemenda um heilbrigði, hreyfingu og næringu sé innleidd í íþróttakennslu.

Formáli

Ritgerð þessi er 12 ECTS eininga lokaverkefni til B.Sc. gráðu í íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík. Hugmyndin að þessu verkefni kviknaði þegar ég leiddi hugann að áhuga mínum á íþróttakennslu. Ég ákvað því að rannsaka íþróttakennslu á landsbyggðinni í lokaverkefni mínu en þar ólst ég upp meirihluta æsku minnar. Vil ég þakka leiðbeindandanum mínum Sveini Þorgeirssyni fyrir að aðstoða mig við að gera hugmynd mína að veruleika. Hann gaf mér góð ráð og benti mér á góðar heimildir til að styðjast við í rannsókn minni. Þátttakendum rannsóknarinnar vil ég þakka sérstaklega fyrir að gefa sér tíma til að taka þátt í verkefninu og deila þeirra sýn á íþróttakennslu. Vil ég þakka Friðnýju Maríu Þorsteinsdóttur fyrir stuðning á meðan verkefninu stóð, aðstoð með yfirferð og lagfæringar á ritgerðinni. Vil ég þakka Ingibjörgu Birgisdóttur og Margréti Eiríksdóttur fyrir yfirlestur og góðar ábendingar. Aðlokum vil ég þakka samnemendum mínum fyrir stuðning á meðan skrifum stóð.

Von mín er að geta nýtt niðurstöður úr þessari rannsókn til að vekja athygli á mikilvægi skólaíþróttar fyrir nemendur á elsta stigi í grunnskólum.

Efnisyfirlit

<i>Útdráttur</i>	2
<i>Formáli</i>	3
<i>Inngangur</i>	6
Hreyfing.....	6
Skilgreining á styrktarþjálfun.....	6
Kennsluaðferðir	7
Íþróttalög á Íslandi.....	9
Aðalnámskrá skólaíþróttar	10
Aðalnámskrá á Íslandi	10
Aðalnámskrá í Noregi	11
Skólaíþróttir	12
Umhverfi í íþróttum	13
<i>Aðferð</i>	15
Þátttakendur	15
Mælitæki.....	15
Rannsóknarsnið	15
Frankvæmd og úrvinnsla.....	16
Siðferði.....	16
<i>Niðurstöður</i>	17
Menntun, reynsla og bakgrunnur	17

Skólakerfið	17
Endurmenntun.....	17
Aðalnámskrá fyrir skólaþróttir	18
Aðferðir	19
Skipuleggja námsáætlun.....	19
Kennsluáðferðir.....	20
Nemandinn	20
Kennarinn og nemandinn	20
Fræðsla fyrir nemendur.....	21
Lærdómur	22
Umhverfi og aðstæður.....	22
<i>Umræður</i>	<i>24</i>
<i>Ályktanir.....</i>	<i>28</i>
<i>Heimildaskrá.....</i>	<i>30</i>
<i>Viðauki 1 – Bréf til íþróttakennara</i>	<i>33</i>
<i>Viðauki 2 - Spurningarlisti fyrir íþróttakennara.....</i>	<i>34</i>

Inngangur

Hreyfing

Claudius Galen (131-201 e.Kr.), einn þekktasti vísindamaður læknisfræðinnar, skrifaði að öll hreyfing er ekki æfing heldur aðeins þegar hún breytir tíðni öndunar. Síðan þá hefur þekking á hreyfingu og líkamlegri virkni aukist umtalsvert (McArdle o.fl., 2015). Reglubundin hreyfing er gríðarlega mikilvæg til að sporna gegn ýmsum sjúkdómum, fyrir lengri lífaldur og bættem lífsgæðum. Hreyfing stuðlar að bættri líkamlegri heilsu en einnig andlegri heilsu. Ónóg hreyfing er talin vera vaxandi heilsufarsvandamál nútímans auk þess að vera orsakavaldur langvinnra sjúkdóma og dauða (Ruegsegger og Booth, 2018). Hreyfilæsi er hugtak sem lýsir hvatningu, sjálfstrausti, líkamlegri hæfni, þekkingu og skilningi sem einstaklingur hefur þróað með sér alla ævi til að viðhalda góðri líkamlegri heilsu. Hreyfilæsi nær yfir meira en bara skólaíþróttir eða skipulagða íþróttastarfsemi, það nær yfir alla líkamlega hreyfingu óháð getu einstaklings. Það á við að hreyfing sem fólk stundar fari eftir áhugasviði, hæfni og getu sem er breytileg (Whitehead, 2010). Hreyfilæsi hefur verið innleidd í skólum og íþróttahreyfingum með það að markmiði að minnka þörf fyrir aðstoð frá heilbrigðiskerfinu með því að auka þátttöku fólks í íþróttum eða hreyfingu til að bæta líkamlega og andlega heilsu. Því markmiði hefur þó ekki verið náð (Giblin o.fl., 2014).

Hreyfiþroski barna þróast með breytingum á hreyfingum og gæðum þeirra. Ýmsar kenningar fyrir hreyfiþroska hafa verið notaðar í gegnum tíðina en kenning kvikra kerfa (e. dynamic system theory) er ríkjandi í dag (Aubert, 2015).

Skilgreining á styrktarþjálfun

Styrktarþjálfun er mikilvægur þáttur í skólaíþróttum nemenda (Stricker o.fl., 2020). Í Aðalnámskrá skólaíþróttá á Íslandi kemur meðal annars fram að nemendur skuldi geta

frankvæmt styrktaræfingar að loknu nám í grunnskóla, sem reynir á og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Styrktarþjálfun er notuð til að auka vöðvastyrk, vöðvapól og kraft. Styrktaræfingar eru fjölbreyttar og hafa mismunandi tilgang eftir framkvæmd þeirra en það getur átt við að lyfta aðeins með eigin líkamsþyngd eða með lóðum. Þegar sett er saman æfingaáætlun fyrir styrk er mikilvægt að hafa æfingarnar fjölbreyttar. Hægt er að nota mismunandi búnað eins og tæki, lóð, ketilbjöllur, teygjur og svo er hægt að vinna með eigin líkamsþyngd. Það að stunda líkamsrækt á unga aldri hefur sýnt fram á jákvæð áhrif á hreyfifærni, hraða og kraft. Það dregur einnig úr áhættu á meiðslum og flýtir fyrir endurhæfingu (Stricker o.fl., 2020).

Kennsluaðferðir

Til eru mismunandi kennsluaðferðir og val á þeim fer eftir innihaldi kennslunnar, tíma, getu nemenda og fjölda þeirra (Iline, 2013). Ólínuleg kennslufræði byggir á að hafa fjölbreytilega nálgun á kennslu athafna og hreyfinga með því að breyta umhverfi, reglum og búnaði. Í línulegri kennslufræði eru notaðar aðferðir og reglur við kennslu athafna sem hafa verið ákveðnar fyrirfram. Á síðasta áratug kom út rannsókn sem sýndi að ólínuleg kennslufræði sé árangursrík til að kenna hreyfingar og athafnir. Það að nota ólínulega nálgun við kennslu fyrir nemendur er flókið fyrir kennara en getur verið þess virði að tileinka sér. Ólínuleg nálgun við kennslu í íþróttum og hreyfingu stuðlar að því að nemendurnir verða frekar undirbúnir til að stunda hreyfingu og íþróttir ævilangt (Lee o.fl., 2014).

Sýnikennsla er iðulega notuð sem verkfæri til að kenna nemendum. Mismunandi útskýringar eru til um sýnikennslu en ein þeirra vísar til þess að kennari sýni nemendum framkvæmd á athöfn og á meðan fylgjast nemendurnir með, síðan eiga þeir að endurtaka athöfnina. Önnur þeirra vísar til þess að sýnikennsla sé notuð til að sýna verklag og að útskýra tækni athafnarinnar þar sem sýnikennslan er notuð til að leiðrétta athafnir eða til að sýna nýjar athafnir fyrir nemendum (Iline, 2013).

Leiðsagnarnám er aðferð sem getur aðstoðað nemandann við að ná þeim markmiðum sem hann stefnir að tengdu námi. Mikilvægt er að markmiðin séu skýr og vel afmörkuð svo að nemandinn skilji vel til hvers er ætlast af honum til að hann nái sínum markmiðum. Kennarinn getur einnig nýtt leiðsagnarnám til að hafa betri yfirsýn yfir þá hæfni sem ætlast er til af nemendunum. Endurgjöf er lykilþáttur í leiðsagnarnámi þar sem nemendurnir fá endurgjöf um hvernig þeim gengur að ná markmiðum sínum (Schildkamp o.fl., 2020). Í Aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að leiðsagnarmat sé æskilegt til að fylgjast með stöðu nemandans í námi. Gefnar eru reglulegar endurgjafir með skýrum markmiðum sem efla nemandann í því að vera virkur þátttakandi í námi sínu (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Íþróttakennarar nota ýmisa hugmyndafræði til að efla kennslu sína í íþróttum og hreyfingu. Þar má nefna hugmyndafræði eins og „endurtekning án endurtekningar“ og „æfðu eins og þú spilar“ sem nýtt er sem leiðarvísir í kennslu. Þegar ný hreyfing er kynnt fyrir nemendum þarf að byrja á því að mynda samband við hreyfinguna og þær athafnir sem í henni eru en það er gert með kennslu og endurtekningum. Þá er hægt að efla hæfni þeirra til að framkvæma hreyfinguna og með því að breyta umhverfi og bæta við áskorunum með það að markmiði að geta nýtt sér nýju hæfnina í leik eða keppni. Það eru þrír þættir sem geta verið takmarkandi á þær hreyfingar sem við sjáum myndast, en þær eru einstaklingurinn sjálfur, umhverfið og hreyfingin sjálf eða verkefnið sem lagt er fyrir. Einstaklingsbundnir þættir eru bæði líkamlegir sem lítið er hægt að breyta eins og genasamsetning, hæð, þyngd, liðleiki og meiðslasaga en einnig hagnýtir þættir eins og skynjun, einbeiting, líðan og hvatning sem eru mjög breytilegir. Hreyfing sem er framkvæmd er mismunandi eftir reglum, búnaði, yfirborði og aðstæðum. Þá er umhverfi stór þáttur í hreyfingunni þar sem veðurskilyrði, lýsing, áreiti og menningarmunur hafa áhrif. Íþróttakennari þarf að hafa alla

þessa þætti í huga við kennslu og hvernig skal efla einstaklinga til þátttöku í hreyfingu (Otte o.fl., 2021).

Íþróttalög á Íslandi

Íþróttir á Íslandi eru bundin lögum sem voru samþykkt árið 1998. Í fyrstu grein kemur fram að íþróttalög eiga við um þá líkamlega þjálfun sem eflir heilbrigði, hreysti ásamt líkamlegu og andlegu atgervi. Löggin eiga ekki við um íþróttaiðkun sem fer fram á heilbrigðisstofnunum eða heilsuræktarstöðvum. Þar kemur fram að allir grunnskólar skuli hafa íþróttakennslu samkvæmt lögum, reglum og námskrám. Þar er einnig bent á að öll börn skuli læra sund nema ef læknir metur barnið ófært um að læra sund í 11. grein. Þar er einnig sett fram „meginmarkmið aðgerða ríkis og sveitarfélaga á sviði íþróttamála skal vera að stuðla að því að allir landsmenn eigi þess kost að iðka íþróttir við sem hagstæðust skilyrði“ í annarri grein. Þar kemur einnig fram að bygging á íþróttahúsum falli undir verkahring sveitarfélagsins í sjöundu grein, nema að annað komi fram (Íþróttalög nr. 64, 1998).

Markmið skólaíþróttar eru að efla andlegan, líkamlegan og félagslegan þroska barna og unglinga auk þess að stuðla að góðu heilsufari (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Börn eldri en 11 ára eiga að fá að stunda þrjár kennslustundir í íþróttum á viku. Með þessum lögum voru allir grunnskólar skyldugir að bjóða upp á íþróttakennslu. Skólaíþróttir eru 40 mínútur, en innan þess tíma þurfa nemendurnir að koma sér í íþróttahúsið, klæða sig, taka þátt í tímanum, fara í sturtu, klæða sig aftur og koma sér í næsta tíma en það veldur því að tíminn sem er notaður í íþróttir er styttri en í öðrum kennslustundum þar sem kennsla á öðrum námsgreinum krefst ekki fataskipta eða skipti um kennslustofu (Embætti Landlæknis, 2010).

Aðalnámskrá skólaíþróttá

Aðalnámskrá á Íslandi

Lokamarkmiðum Aðalnámskrár grunnskóla fyrir skólaíþróttir er skipt niður í fjóra flokka þar sem nemendur eiga að hafa fengið tækifæri til að efla sig áður en skólagöngu þeirra lýkur. Einn þeirra flokka er skyn- og hreyfiþroski þar sem kenndar eru grunnhreyfingar og nemendurnir þjálfaðir í að tengja þær í samfelldar hreyfingar. Líkams- og fagurþroski er annar flokkur en þar er áhersla á að bæta líkamshreysti nemenda í þoli, styrk, liðleika, snerpu og samhæfingu. Þá er notast við fjölbreyttar æfingar, íþróttagreinar og fjölbreytta leiki. Þá er einnig lögð áhersla á líkamsstöðu nemenda. Félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroski er þriðji flokkurinn og leggur áherslu á að styrkja nemendur félagslega, í að vera sveigjanlegir í samskiptum og í að bera virðingu fyrir tilfinningum annarra. Vitsmunþroski er fjórði flokkurinn en þar er áhersla lögð á að nemendur öðlist þekkingu á gildum heilbrigðis lífennis (Embætti Landlæknis, 2010).

Í Aðalnámskrá grunnskóla á Íslandi kemur fram að einn af grunnþáttum skólaíþróttá er heilbrigði og velferð. Heilbrigði segir til um andlega, líkamlega og félagslega vellíðan í daglegu lífi nemenda. Heilbrigði tengist einstaklingnum sjálfum, aðstæðum og umhverfi hans. Þar koma fram hæfnisviðmið nemenda sem þau eiga að hafa öðlast hæfni í við lok fjórða bekkjar, sjöunda bekkjar og tíunda bekkjar. Hæfnisviðmiðum er skipt í fjóra þætti en þeir eru líkamsvitund, leikni, afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar og að lokum öryggis- og skipulagsreglur. Þar má einnig finna hæfnisviðmiðin fyrir sundfærni nemenda.

Á unglíngastigi er nauðsynlegt að skólaíþróttir veiti fræðilega umfjöllun um ástundun í heilsurækt og heilbrigðis lífstíls. Þar er nemendum kennt að bera ábyrgð á eigin heilsu og þeim boðið upp á fjölbreytta þjálfun eins og alhliða heilsurækt, almenningsíþróttir, íþróttagreinar og útivist. Áhersla er lögð á að nemendur setji sér sín eigin markmið, skýra

þjálfunaraðferðir og mæla eigin afkastagetu. Á unglingsstigi er lögð áhersla á að hjálpa nemendum markvisst við að taka sjálfstæða ákvörðun á vali á íþróttum og heilsurækt utan skólatíma. Hlutverk íþróttakennarans er að aðstoða ungmenntu til raunhæfs sjálfsmats og gera grein fyrir leiðum til að ná markmiðum námsins (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Aðalnámskrá í Noregi

Íþróttakennsla í Noregi leggur mikla áherslu á að stuðla að líkamlega virkum lífsstíl út ævina sem hver og einn getur tileinkað sér eftir eigin áhuga. Kennslan byggist á því að nemendur læri að skynja og upplifa líkama þeirra með hreyfingu og mynda tengsl við náttúruna. Hefðbundar íþróttagreinir eru kenndar, en einnig er lögð áhersla á fá að kynnst fjölbreyttri hreyfingu. Kjarnaþættir Aðalnámskrár í Noregi eru hreyfing og þekking líkama, þátttaka í virkri hreyfingu og útvíst (Utdanningsdirektoratet, 2020). Þar er tvennt sem er sameiginlegt á milli Aðalnámskrána í Noregi og á Íslandi, það er annars vegar að áhersla er lögð á líkamsvitund, heilsu og eflingu þekkingar á heilbrigði. Hins vegar er lögð áhersla á leikni, afkastagetu, félagslega þætti, öryggis- og skipulagsreglur á Íslandi ólíkt því sem kemur fram í Aðalnámskrá í Noregi .

Hæfni sem nemendur eiga að hafa náð við lok grunnskóla í Noregi er meðal annars að geta nýtt sér tækifæri í hreyfingu til að bæta heilsu og vellíðan, þekkja mun á eigin getu og annara við hreyfingu, stundað og sýnt hæfni í margvíslegum tegundum hreyfingar. Í Noregi er lögð mikil áhersla á útvíst og öryggi við að vera úti í náttúrunni en nemendum er kennt að umgangast náttúruna í öllum árstíðum (Utdanningsdirektoratet, 2020). Á Íslandi er lögð áhersla á að nemendur geti sýnt ábyrgð í útvíst og ratað eftir korti um landsvæði (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Skyndihjálp er hluti af íþróttakennslunni í Noregi og er kennt hvernig skal bregðast við í neyð í mismunandi aðstæðum. Námsmat byggist á

samskiptum nemenda við aðra nemendur, þátttöku hans í mismunandi hreyfingu og útivist (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Skólaíþróttir

Íþróttir eiga sér djúpar rætur í sögu mannsins en rannsóknir á íþróttum hófust í siðmenningu Forn-Grikkja. Í gegnum söguna má sjá mismunandi útgáfur hreyfingar og íþróttar sem mannkynið stundar enn í dag (McArdle o.fl., 2015). Á síðustu 30 árum hefur orðið veruleg þróun á skólaíþróttakennslu en áður voru engir staðlar fyrir kennslu eða undirbúning kennara. Rannsakaðar hafa verið aðferðir til kennslu sem auðvelda nemendum að læra líkamlega virkni og hreysti. Aðalnámskrá grunnskóla byggir á þessum aðferðum við kennslu í íþróttum (Bulger og Housner, 2009).

Þótt íþróttakennsla fylgi Aðalnámskrá grunnskóla eru íþróttakennarar mismunandi eins og þeir eru margir. Hver íþróttakennari hefur sínar hugmyndir um hvernig best skal haga kennslu og fylgir þeim en slík hugmyndafræði fer eftir menningu og umhverfi. Sem dæmi má nefna er annars vegar hugmyndafræði íþróttakennslu í Austurríki og Þýskalandi að auka persónulegan þroska og mynda manngerð með því að taka þátt í skipulagðri kennslu skólaíþróttar í jákvæðu og uppbyggilegu umhverfi. Hins vegar í Svíþjóð og Danmörku byggist hugmyndafræðin á að fræða nemendur um hvernig skal halda góðri heilsu með hraustum líkama út lífið til að koma í veg fyrir lífstíllsjúkdóma (Crum, 2013). Þó að hugmyndafræði um íþróttakennslu sé mismunandi þá skal kennslan miðla aukinni kunnáttu í mismunandi íþróttagreinum og efla nemendur í að stunda hreyfingu (Aggerholm o.fl., 2018).

Það að nemendur standist hreyfiráðleggingar Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) um 60 mínútna hreyfingu af meðalákefð á dag er ekki hægt að ná í skólaíþróttum. Tíminn til skólaíþróttar er takmarkaður og þurfa því nemendurnir að uppfylla þessi skilyrði í sínum eigin frítíma. Því þarf að leggja áherslu á að nýta tímann í skólaíþróttum til að kenna nemendum að vera sjálfbær með hreyfingu. Mikilvægt er að kenna nemendum hvernig nýta

skal hreyfingu í gegnum lífið og hvernig tekin er ábyrgð á eigin heilbrigði (Aron Laxdal og Sveinn Þorgeirsson, 2023).

Aðalnámskrár geta verið gamlar og óskýrar sem getur stuðlað að auknum breytileika á kennslu þar sem túlkun íþróttakennara á Aðalnámskrá er mismunandi. Vitað er að kennarar fá ekki hvatningu frá skólum eða tímum til að gera góða og skýra áætlun með ákveðnum markmiðum fyrir íþróttakennsluna. Því leita íþróttakennarar oft í að ná í bolta til að leyfa nemendum að leika sér í stað þess að kenna þeim íþróttir (Crum, 2013; Bulger og Housner, 2009).

Áherslur í íþróttakennslu í Aðalnámskrá skólaíþróttá á Íslandi og þeim kennsluháttum notast hefur verið, við hafa verið gagnrýnd og tillögur að breytingum settar fram. Þá hefur verið lagt til að gerðar verði breytingar með aukinni áherslu á mikilvægi hreyfingar, samkeppni og fjölbreytileika í úrvali af íþróttum og leikjum. Það getur hvatt nemendur til að vera sjálfstæðir og sjálfbærir með hreyfingu í framtíðinni á heilbrigðan máta. Þar með talið eiga skólaíþróttir ekki að vera einungis tengdar skipulögðu íþróttastarfi félaga heldur að efla nemendurnar á annan hátt tengt hreyfingu og heilbrigði. Með slíkum breytingum fá fleiri nemendur tækifæri til eflast í námi og þroska í skólaíþróttum (Aron Laxdal og Sveinn Þorgeirsson, 2023).

Umhverfi í íþróttum

Umhverfi sem hefur jákvæð áhrif á börn er mikilvægt til að ná árangri í að efla þau í íþróttum. Það að kenna börnum að meta árangur sinn við sjálf sig en ekki aðra er mikilvægur eiginleiki í íþróttum til að geta búið til markmið út frá sjálfum sér (Shields og Funk, 2011). Sjálfsþekking er talin vera sá eiginleiki sem hefur helst áhrif á árangur nemanda í skólum hvort sem það er í íþróttum eða öðrum námsgreinum (Mordal-Moen og Green, 2014).

Íþróttakennarar þurfa að þekkja nemendur sína vel til að efla þau á viðeigandi hátt. Mikilvægt er að varast það að verkefni sem gefin eru séu ekki of létt eða of erfið. Gefa þarf

þeim verkefni sem eru krefjandi en raunhæf til að framkvæma. Íþróttakennarar þurfa einnig að búa til umhverfi þar sem mistök nemanda eru ekki neikvæð né hafa neikvæðar afleiðingar heldur eru þau tækifæri til að læra og verða betri í framtíðinni. Það að nýta ekki mistök sem tækifæri er mikill missir fyrir þroska nemanda í íþróttinni því það býr til jákvætt viðhorf gagnvart því að reyna nýja hluti (Shields og Funk, 2011).

Eftir að grunnur að íþróttakennslu hefur verið lagður fyrir nemendur á fyrstu árum þess í skóla er hægt að gefa nemendum það tækifæri að velja hvers konar íþróttakennslu það vill sækja sér eins og til dæmis líkamsrækt og útivist en þá er meiri fjölbreytni í kennslunni og nær hún þá til fleiri nemenda (Crum, 2013). Íþróttakennarar hafa það mikilvæga hlutverk að efla áhuga nemenda á íþróttum og hreyfingu en einnig að sýna ánægjuna sem þeim fylgir en það getur leitt til aukins metnaðar, áhuga og einbeitingu. Ánægja kemur eðlilega fram þegar nemendur velja að stunda íþróttina sjálfir (Shields og Funk, 2011).

Aðferð

Markmið rannsóknarinnar var að skoða kennsluáðferðir, aðstæður og skipulag skólaíþrótta hjá völdum íþróttakennurum.

Þátttakendur

Þátttakendur rannsóknarinnar voru fimm íþróttakennarar af landsbyggðinni sem hafa reynslu af því að kenna á öllum stigum grunnskólans. Allir þátttakendurnir höfðu lokið við nám í íþróttافرæði með kennsluréttindi með ýmist B.Sc. gráðu eða M.Ed. gráðu. Notast var við dulnefni hjá þátttakendum til að vernda persónu þeirra. Þátttakendur voru Guðrún Emilsdóttir 45 ára, Helga Þorsteinsdóttir 30 ára, Magnús Magnússon 45 ára, Inga Guðjónsdóttir 35 ára og Kári Pálmason 40 ára. Allir þátttakendur voru einu íþróttakennararnir í sínum grunnskóla fyrir utan Guðrúnu og Helgu sem unnu í sama grunnskólanum.

Mælitæki

Notast var við hálfopnar spurningar sem var stýrt af viðtalsramma. Viðtölin voru tekin upp og skráð. Rannsakandi fór til þátttakenda og tók viðtalið á vettvangi viðmælendanna.

Rannsóknarsnið

Í þessari rannsókn var notast við eigindlegar rannsóknaraðferðir við gagnasöfnun. Notaður var hálfopinn spurningalisti með opnu viðtali við hvern þátttakanda. Spurningarnar voru byggðar á áherslum fræðilegs inngangs með það að markmiði að svara rannsóknarspurningum verkefnisins.

Hálfopið viðtal leyfir viðmælandanum að koma með sína eigin sýn og túlkun á spurninguna. Það gerir svörin einstaklingsbundin eftir þeirra reynslu, skoðunum og upplifun (Bowling, 2010).

Þátttakendur voru valdir með markvissu úrtaki þar sem ákveðnir íþróttakennarar af landsbyggðinni voru valdir til að taka þátt í rannsókninni.

Framkvæmd og úrvinnsla

Framkvæmd rannsóknar hófst í febrúar 2023. Upplýsingum úr ritrýndum greinum og rannsóknum sem tengjast rannsóknarspurningu fyrir fræðilegan bakgrunn rannsóknarinnar var safnað. Útbúinn var spurningalisti fyrir íþróttakennara á landsbyggðinni sem samanstóð af 24 spurningum. Póstur var sendur til þátttakenda þar sem þeim var boðin þátttaka í rannsókninni, auk þess var ákveðin tímasetningu á framkvæmd viðtalsins. Viðtölin fóru fram á skrifstofu þátttakenda, þar sem notaðar voru hálfopnar spurningar sem stýrt var af viðtalsramma. Viðtalið var tekið upp með farsíma og vistað í honum. Munnlegt samþykki var fengið áður en viðtal hófst. Því næst hófst úrvinnsla gagna úr viðtölum þátttakenda með afritun og greiningu. Svör þátttakenda voru skoðuð og niðurstöður rannsóknar komu í ljós. Unnið var úr upplýsingum frá niðurstöðum og sett í samræmi við fræðilegan bakgrunn rannsóknar og niðurstöður greindar í þemu.

Siðferði

Gætt var að reglu um sjálfræði þátttakenda en áður en þeir samþykktu boð sitt í rannsóknina voru þeir upplýstir um tilgang rannsóknar og þátttöku þeirra í henni. Áður en viðtal hófst var fengið munnlegt samþykki fyrir því að taka viðtalið upp með farsíma viðmælanda. Gætt var að réttindum þátttakenda og að hagsmunir þeirra vegi meira en hagsmunir rannsóknarinnar. Því var nafnleynd notuð og búin til dulnefni til að ekki væri hægt að greina hver á í hlut. Auk þess var ekki tilgreind nánari búseta eða vinnustaður þátttakenda fyrir utan þess að vera af landsbyggð Íslands (Björn Guðbjörnsson, 2013).

Niðurstöður

Í þessum kafla verður greint frá niðurstöðum úr þeim viðtölum sem voru tekin við þátttakendur. Köflunum verður skipt í fjóra kafla. Fyrst verður fjallað um menntun, reynslu og bakgrunn íþróttakennarana. Síðan verður fjallað um skólakerfið auk námskeiða og Aðalnámskrá Íslands fyrir skólaíþróttir. Síðan verður fjallað um þætti sem tengjast nemandanum þar verður komið inn á hlutverk kennara, nemandu og ábendingar um fræðslu fyrir nemendur. Að lokum verður fjallað um umhverfi og áhrif þess á íþróttakennslu.

Menntun, reynsla og bakgrunnur

Tekið var viðtal við fimm einstaklinga sem starfa sem íþróttakennarar á landsbyggðinni. Fjórir af þeim voru Íslendingar og einn var frá Póllandi. Tveir af þátttakendunum stunduðu nám við Íþróttakennarskóla Íslands að Laugarvatni og útskrifuðust á þriggja ára kerfi með B.Sc. gráðu sem íþróttfræðingur með kennsluréttindi. Einn af þátttakendunum stundaði B.Sc. íþróttfræðinám við Íþróttakennarskóla Íslands að Laugarvatni en kláraði meistaranámið sitt í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands. Einn af þátttakendunum er með B.Sc. gráðu frá Háskóla Íslands í íþrótt- og heilsufræði en er að ljúka við meistaranámi þar. Síðasti þátttakandinn stundaði nám sitt í Póllandi þar sem hann útskrifaðist með bæði B.Sc. og M.Ed. gráðu í íþróttfræði með kennsluréttindi. Þrír þátttakendanna voru með meira en 10 ára reynslu af íþróttakennslu, einn hafði fimm ára reynslu og annar hafði tveggja ára reynslu. Allir þátttakendurnir höfðu bakgrunn í iðkun íþróttar hvort sem það var fótbolti, körfubolti, blak, frjálssar eða almenn líkamsrækt.

Skólakerfið

Endurmenntun

Allir þátttakendur rannsóknarinnar voru sammála um að það sé mikil vöntun á námskeiðum fyrir íþróttakennara á landsbyggðinni. Þátttakendurnir vissu ekki af neinum

námskeiðum á landsbyggðinni en þau endurmenntunarnámskeið sem þau vissu af voru í Reykjavík. Samt sem áður fannst þeim þau námskeið sem voru í boði ekki tengjast íþróttakennslu, heldur tengjast þau frekar bóklegum kennslugreinum. Magnús hafði sótt sér námskeið sem ketilbjöllu þjálfari og var með þjálfararéttindi frá Knattspyrnusambandi Íslands sem hann hefur reynt að notfæra sér í sinni íþróttakennslu. Guðrún hafði sótt námskeið í Tchoukball sem hún hefur verið að notfæra sér í sinni íþróttakennslu. Kári hefur sótt sér námskeið í golfi en hefur ekki nýtt sér það í starfi. Aðrir þátttakendur höfðu ekki sótt sér námskeið tengt þeirra starfsgrein.

Aðalnámskrá fyrir skólaíþróttir

Allir þátttakendur voru sammála því að þörf er á breytingum á Aðalnámskrá fyrir skólaíþróttir á Íslandi. Þó höfðu þeir allir mismunandi álit á henni. Guðrúnu fannst Aðalnámskráin ekki nægilega skýr til að það væri samræmi milli skóla landsins. Hún talaði um að menning og hefðir innan skólans höfðu áhrif á uppsetningu og nýtingu á skólaíþróttum. Hún ræddi einnig að nemendur í hennar skóla gætu fengið öðruvísi kennslu en í næsta skóla vegna þessa. Magnús taldi það vera „stjarnfræðilega ómögulegt að fá A í íþróttum“, honum finnst Aðalnámskráin vera of huglæg sem og þau hæfniviðmið sem eru sett fyrir nemdendur skólans. Hann sagði að nemendur komast mjög langt með að fá góða einkunn með góðri hegðun, virkni og ástundun í tímum hjá honum. Honum fannst vanta að hæfnimarkmið Aðalnámskrárinnar væru skýr og mælanleg. Því segir einkunn nemenda ekki til um hæfni þeirra í ákveðinni grein innan íþróttakennslunnar heldur segir hún til um huglægt mat þess kennara sem metur nemandann hverju sinni. Inga hafði þó aðrar skoðanir á Aðalnámskránni en henni fannst hún vera óspennandi, ósveigjanleg og niðurnjörfuð. Ástæðan fyrir því að hún vill meiri sveigjanleika er vegna þess að hún er með ólíka nemendur í tímum hjá sér þar sem hluti hópsins hafa mikla reynslu og bakgrunn í íþróttum en hinn hluti hópsins hefur litla sem enga reynslu. Kári hafði sterka skoðun á Aðalnámskránni og fannst

hún vera ónothæf fyrir íþróttakennslu. Hann var ekki sammála því sem í henni kemur fram né hvernig hún eigi að vera nýtt sem leiðarljós í íþróttakennslu.

Aðferðir

Skipuleggja námsáætlun

Allir þátttakendur voru spurðir út í hvers konar skipulag þau notast við og hvort þau styðjist við Aðalnámskrá skólaíþrótta á Íslandi við uppsetningu áætlunarinnar. Guðrún sagðist leggja mikla áherslu á fjölbreytileika í sinni íþróttakennslu. Hún setur áætlun upp fyrir hverja viku fyrir sig með ákveðnu þema. Hún sagðist nýta sér leiki inn á milli til að auka fjölbreytileika íþróttakennslunnar. Hún tekur tillit til áhugasviðs nemendanna og reynir að hafa tímana skemmtilega fyrir sem flesta, auk þess leggur hún mikla áherslu á að allir nemendurnir geti tekið þátt í kennslustundinni. Helga minnst á að þrátt fyrir að reyna að halda í fjölbreytileikann þurfi þau að vinna samkvæmt Aðalnámskránni og meta nemendurna útfra hæfniviðmiðum sem þeir þurfa að ná. Magnús setur áætlun fyrir hverja viku með ákveðnu þema. Hann reynir að hafa skipulagið ekki of nákvæmt til að auka sveigjanleika innan kennslustundarinnar en vill meina að Aðalnámskráin og íþróttakennsla eigi ekki samleið, því að til að ná einu hæfniviðmiði þarf að fá nemendurna til að framkvæma nokkrar ólíkar athafnir til að geta lagt mat á hæfni þeirra. Því fannst honum betra að skipta kennslunni sinni frekar upp til að hafa betri yfirsýn yfir framkvæmd athafna. Inga skipuleggur sína kennsluáætlun út frá Aðalnámskránni og notar öll hæfniviðmið sem ætlast er að nemendurnir hafi náð tökum á. Hún segir einnig að mikilvægt sé að hafa fjölbreytta íþróttakennslustundir fyrir nemendurna svo að flestir geti tekið þátt. Hún skipuleggur vel námsárið bæði fyrir haust- og vorönn með ákveðin þemu í hverri viku. Hún nefnir að með reynslunni og góðum undirbúningi hafi íþróttakennarinn betri sýn á áherslur kennslunnar auk þekkingar á áhugasviði nemenda. Kári segir að hann skipuleggi sína kennslu út frá vikulegum þemum þar

sem hann fer yfir allar tegundir íþróttá yfir skólaárið en tilgreindi ekki hvort hann styðjist við Aðalnámskránnu.

Kennsluaðferðir

Allir þátttakendur voru spurðir út í hvers konar kennsluaðferðir þau notast við í sinni íþróttakennslu. Helga sagðist nota aðallega sýnikennslu í sínum íþróttatímum. Þar er tíminn fyrirfram ákveðinn og settur upp. Hún er einnig með ákveðnar reglur í kennslustundinni sem ætlast er til að nemendurnir framfylgi. Helgu og Guðrúnu langar að bæta leiðsagnarnámi við íþróttakennsluna sína til að valdefla nemendur og fá þá til að taka meiri þátt í sínu námi. Þær vilja vera með hæfniviðmið og markmið náms hengt upp á vegg í íþróttahúsinu til að þau séu sýnileg fyrir nemendurna og að þeir séu betur upplýstir um hvað er vænst til af þeim. Þær vilja þær einnig geta kennt nemendum sjónrænt um hverja íþróttagrein og hvaða reglum þarf að fylgja eftir. Þær telja að þetta sé góð leið til að aðstoða nemendur í að verða sjálfstæð í sínu námi og bætir vellíðan inann íþróttakennslustundarinnar. Magnús telur sig ekki notast við ákveðnar kennsluaðferðir en hann notar sýnikennslu við sundkennslu en honum finnst að það hafi minnkað með árunum. Hann vill að nemendur sínir geti ákveðið meira sjálfir en þeir gera og sýni meira frumkvæði. Inga notast við sýnikennslu þar sem hún sýnir framkvæmd æfingarinnar og notast við munnlegar leiðbeiningar. Hún notar einnig oft nemendur sem hafa góða færni í ákveðinni athöfn og fær þá til að sýna athöfnina. Kári taldi sig ekki notast við ákveðnar kennsluaðferðir en ræðir síðan að hann notist við sýnikennslu þar sem hann kennir nemendum hreyfingar í ákveðnum íþróttum.

Nemandinn

Kennarinn og nemandinn

Allir þátttakendur voru spurðir hvort þau skipuleggi íþróttakennslustundirnar með áhugasviði nemenda sinna í huga. Helga segir að nemendur hafi óskað eftir ákveðnum íþróttategundum í kennslustundinni og að hún verði stundum við þeim óskum. Guðrún nefnir

að reynslan með nemendum hennar aðstoði hana við að skynja hvar áhugasvið nemendanna liggur og reynir þá að skipuleggja kennslustundirnar með það í huga. Magnús tekur ákveðna tíma í að vera með frjálst val fyrir sína nemendur. Iðulega er hann einnig með þrjá valmöguleika fyrir nemendurna sem eru boltaíþróttir, hópleikir og styrktarþjálfun. Þá leyfir hann nemendum sínum að velja innihald kennslustundarinnar út frá þessum valmöguleikum en hann gerir sér einnig grein fyrir því að ákveðnir bekkir velji oft sömu íþróttina. Hann ræðir einnig að íþróttakennarinn þurfi að vera sveigjanlegur með innihald kennslustundanna og vera tilbúinn með varaáætlun eftir þörfum. Inga segist vera öll af vilja gerð til að hafa áhugasvið nemenda í huga við val á innihaldi kennslustundarinnar. Hún hefur haft þá reglu að hafa frjálst val einu sinni í mánuði. Inga telur að það sé mikilvægt að gefa nemendum sínum rödd og að taka mark á henni þegar þau nýta hana.

Fræðsla fyrir nemendur

Allir þátttakendur voru spurðir hvort þau væru með fræðslu fyrir nemendur sína og hvort þau séu með fræðslu um hreyfingu, næringu og hreinlæti. Helga segir að hún myndi vilja vera með kennslustund með slíkri fræðslu fyrir nemendur sína en að því hafi aldrei verið komið í framkvæmd. Guðrún var ekki sammála því og fannst henni sú fræðsla falla undir kenngslu hjá hjúkrunarfræðingi eða umsjónarkennara nemenda. Helstu ástæður þess voru þær að hún vildi ekki sleppa verklegum íþróttakennslustundum í bóklegafraeðslu þar sem þær kennslustundir séu svo fáar. Magnús segist taka eina til tvær bóklegar kennslustundir fyrir nemendur sína. Hann segir þó að þær kennslustundir eiga það til að verða fleiri ef að sundkenngsla falli niður og nýtir hann þá tímann í bóklegakennslu. Hann telur að það sé mikilvægt að fræða nemendur sína um hreyfingu. Inga og Kári segjast koma inn á mikilvægi hreinlætis við nemendur sína einkum þar sem ekki er lengur skylda að fara í sturtu eftir íþróttakennsluna. Inga er einnig með valáfanga sem kallast líkamsrækt og nýtir hún þann áfanga í að fræða um mikilvægi góðrar næringar, reglubundnar hreyfingar og svefns.

Lærdómur

Allir þátttakendur voru spurðir hvað þau vilja að nemendur sínir fái út úr íþróttakennslu þeirra þegar nemendurnir klára skólaárið. Guðrúnu þykir mikilvægt að nemendur fái að kynna fjölbreyttum íþróttum og hreyfingu sem þeir geta stundað í framtíðinni. Hún sér gildin sín sem íþróttakennari þegar nemendurnir halda áfram að stunda hreyfingu sem þeim þykir skemmtileg eftir skólaárið eða að lokinni grunnskólagöngu þeirra. Helga nefnir að hún vilji að nemendur hennar skilji að hreyfing sé ekki einungis góð fyrir líkamann heldur að hreyfingin hafi jákvæð áhrif á félagslíf og andlega líðan. Magnús segir að hann vilji efla nemendurnar í að vera sjálfbær í hugsun og hreyfingu. Hann vill að þeir skilji áhrif hreyfingar, hafi ánægju af því að stunda hreyfingu og beri virðingu fyrir líkamanum sínum. Loka markmið hans er að aðstoða nemendurnar við að verða að einstaklingum sem eru virkir í samfélaginu og séu tilbúnir að takst á við lífið. Auk þess vill hann að nemendurnir beri hlýju til þeirra minninga sem þau sköpuðu í íþróttatímum hjá honum. Inga segist vilja að nemendurnir eflist sem einstaklingar, hafi trú og aukna þekkingu á sjálfum sér. Hún vill að þau finni annað hvort sína íþróttagrein eða hreyfingu til að geta stundað í framtíðinni. Ásamt því vill hún leggja áherslu á góðan svefn en henni finnst það vera vandamál nútímas, einkum hjá unglingum. Kári segist vilja að nemendur sínir lifi heilbrigðum lífsstíl, hreyfi sig reglulega, sofi vel, séu jákvæð og dugleg. Hann vill einnig að þau spili minna af tölvuleikjum.

Umhverfi og aðstæður

Allir þátttakendur voru spurðir hvort þau telji aðstæður sínar vera fullnægjandi fyrir íþróttakennslu. Guðrún byrjar á því að nefna að sinn kaupstaður hafi ekki sundlaug og þurfa því nemendur hennar að fara yfir í næsta bæ til að sækja sundkennslu. Þau eru þó nýkomin með stórt og flott íþróttahús en eru ennþá að venjast stærð hússins. Íþróttahúsið er þó ekki fullbúið og þarf því stundum að aðlaga kennslustundirnar vegna þess. Magnús hefur eins og

staðan er í dag ekkert íþróttahús fyrir nemendur sína vegna mylgu í húsinu. Hann hefur þó aðgang að góðri sundlaug og líkamsrækt sem hann nýtir í staðin. Hann minnst þó að hann geti farið út með nemendurnar en að í íslensku veðurfari sé það ekki bjóðandi á veturna. Hann hefur miklar áhyggjur af næsta skólaári þar sem hann mun ekki hafa afnot af íþróttahúsi og óttast því að geta ekki verið með fjölbreytta né skemmtilega íþróttakennslu. Hann minnst þess þó að þegar hann hafði íþróttahús fyrir nemendur sína var aðstaðan góð og skorti lítið af búnaði. Inga telur sína aðstöðu vera mjög góða, hún hefur aðgang að góðri sundlaug og að stóru íþróttahúsi. Henni finnst hún geta framkvæmt allar athafnir og tegundir íþróttar sem hún vill kenna nemendum sínum. Kári segir að hann vanti meiri búnað fyrir íþróttakennsluna sína en til þess þurfi hann meira geymslupláss sem hann hefur ekki. Í dag er búnaður geymdur meðfram veggjum íþróttasalarins sem getur verið slyshætta fyrir nemendur.

Umræður

Markmið rannsóknarinnar var að skoða kennsluaðferðir, aðstæður og skólaípróttir hjá völdum ípróttakennurum á landsbyggðinni. Menntun ípróttakennaranna var í grunninn sambærileg þar sem allir voru með Bs.c. gráðu í íprótttafræði en þar af voru tveir sem höfðu lokið framhaldsmenntun á M.Ed. stigi. Allir þátttakendur rannsóknarinnar höfðu verið sjálfir í ípróttum á yngri árum en allir hafa lokið íprótttaferli sínum og stunda almenna hreyfingu. Þátttakendunum fannst námskeið sem tengjast ípróttakennslu vera mjög ábótavant á Íslandi og þá einkum á landsbyggðinni.

Aðalnámskrá ípróttakennslu á Íslandi er ekki talin vera nægilega góður leiðarvísir fyrir ípróttakennslu. Einum þátttakenda fannst Aðalnámskráin ekki vera nægilega skýr sem getur valdið því að kennsla sé breytileg milli grunnskóla og ípróttakennara. Þátttakendunum fannst mat á hæfniviðmiðum vera huglægt mat hvers ípróttakennara fyrir sig sem gerir hættu á að það sé breytilegt eftir ípróttakennurum. Til þess að nám í ípróttum sé sambærilegt milli nemenda í mismunandi grunnskólum á Íslandi þurfa að vera skýrari leiðbeiningar um hvernig kennslu skal háttað. Mikilvægt er að mat á hæfni nemenda sé eins á öllum stöðum svo að hægt sé að draga nákvæmar ályktanir af niðurstöðum. Eins og fram hefur komið getur Aðalnámskrá verið gömul og óskýr sem stuðlar þá að auknum breytileika í túlkun á mati nemenda (Crum, 2013; Bulger og Housner, 2009). Það má nefna að um þessar mundir er unnið að því að endurskoða hæfniviðmið og markmið Aðalnámskrár fyrir skólaípróttir á Íslandi. Endurskoðunin vinnur að því að skerpa á hæfniviðmiðum, skýra og einfalda markmið ípróttakennslunnar (Sveinn Þorgeirsson, munnleg heimild, 19. maí 2023).

Allir þátttakendurnir skipulögðu kennslu sína byggt á viku þemu og reyndu flestir að styðjast við Aðalnámskránnar við undirbúning kennslustundanna. Þar nýta þátttakendur sér línulega kennsluaðferð en eins og hefur komið fram er það að vera með fyrirfram ákveðna kennslustund, þar sem reglur, umhverfi og aðstæður eru ákveðnar áður en kennslustundin

hefst. Mögulega væri tilvalið að halda námskeið fyrir íþróttakennara í ólínulegum kennslufræðum þar sem sú nálgun virðist stuðla að betri undirbúningi fyrir nemendur að stunda hreyfingu og íþróttir ævilangt (Lee o.fl., 2014). Iðulega er lítil hvatning frá skólum til að vera með góða og skýra áætlun með markvissum markiðum fyrir íþróttakennsluna (Crum, 2013; Bulger og Housner, 2009). Þá má leiða líkum að því að skipulag á milli íþróttakennara sé misjafnt og að hvatning til framþróunar sé ábótavant.

Allir voru sammála um að Aðalnámskráin væri ekki hentugur leiðarvísir í skipulagi íþróttakennslunnar þó að flestir þeirra myndu notast við hæfniviðmiðin til að leggja mat á hæfni nemandanna. Í íþróttalögum kemur fram að allir grunnskólar skulu hafa íþróttakennslu sína samkvæmt lögum, reglum og námskrám (Íþróttalög nr. 64, 1998). Því er mikilvægt að námskráin sé góður leiðarvísir í kennslu nemenda í íþróttum. Samkvæmt svörum þáttakenda er áhugavert að velta því fyrir sér hvort þörf sé á uppfærslu á Aðalnámskrá skólaíþróttá á Íslandi einkum þar sem áður hefur komið fram gagnrýni á áherslur hennar (Aron Laxdal og Sveinn Þorgeirsson, 2023).

Allir þáttakendurnir notast við sýnikennslu í sínum íþróttatímum. Þar sýna þeir nemendum sínum framkvæmd hreyfinga og athafna ákveðinnar íþróttar ásamt því að notast við munnlegar leiðbeiningar og útskýringar. Sýnikennsla er algeng kennsluaðferð til að nota í íþróttum þar sem athöfn er sýnd fyrir nemendum áður en þeir endurtaka athöfnina. Sýnikennsla er einnig notuð til að leiðrétta og kenna nýjar athafnir (Iline, 2013).

Tveir þátttakendana vildu þróa kennsluaðferðir sínar frekar og notast við leiðsagnarnám líkt og er notað í öðrum námsgreinum. Leiðsagnarnám er tilvalin aðferð til að aðstoða nemendur við að ná markmiðum sínum og hæfniviðmiðum íþróttanámsins. Það getur einnig verið góð leið fyrir íþróttakennarann að hafa yfirsýn yfir hæfni nemenda og hverju hann þarf að ná til að standast hæfniviðmiðin (Schildkamp o.fl., 2020). Þar á meðal kemur fram í Aðalnámskrá grunnskóla fyrir skólaíþróttir að leiðsagnarmat geti verið notað til að

hafa yfirsýn yfir stöðu nemanda í námi (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Nota má hugmyndafræði í kennslu eins og „æfðu eins og þú spilar“ en þá er hreyfing eða athöfn kennd eins og hún er framkvæmd í raun og veru. Þar er beitt ólínulegum aðferðum við að auka færni og getu í framkvæmd á athöfn með því að breyta reglum, búnaði, yfirborði eða aðstæðum (Otte o.fl., 2021).

Flest allir þátttakendur reyndu að skipuleggja íþróttakennslu sína á einhvern hátt í samræmi við áhugasvið nemenda sinna. Einn þátttakandanna sagðist nýta reynslu sína í kennslu og þekkingu á áhugasviði nemenda sinna til að skipuleggja innihald kennslustundanna. Tveir þátttakendanna nýta frjálst val í sinni kennslustund þar sem þeir leyfa nemendum sínum að velja þá íþróttagrein sem verður í kennslustundinni. Þar af þótti öðrum þeirra mikilvægt að gefa nemendum sínum rödd og fannst einkum mikilvægt að hlusta á það sem nemendur hans höfðu að segja. Einn þátttakandanna sagðist fá óskir frá nemendum sínum um innihald kennslustundanna og reynir hann að verða við þeim beiðnum.

Einn þátttakandanna var með skipulagða fræðslu fyrir nemendur sína á hverju skólaári. Aðrir þátttakendur voru ekki með það en tveir þeirra sögðust minnst á hreinlæti einkum þar sem ekki er lengur skylda fyrir nemendur að fara í sturtu að lokinni íþróttakennslu. Einn þátttakandanna sagðist vilja vera með fræðslu fyrir nemendur sína en að það hafi aldrei komist í framkvæmd. Einn þátttakandanna var mótfallin því að fræðsla til nemenda um hreinlæti, hreyfingu og næringu ætti heima hjá íþróttakennara. Fræðsla sem eykur þekkingu og skilning á hreyfingu er mikilvægur þáttur í hreyfilæsi (Whitehead, 2010). Hreyfilæsi eykur ekki einungis þátttöku einstaklinga í íþróttum og hreyfingu heldur bætir það líkamlega sem og andlega líðan (Giblin o.fl., 2014). Út frá svörum þátttakenda má lesa að sumir leggi áherslu á hreyfilæsi í sinni kennslu en aðrir ekki.

Einn þátttakandanna sagðist vera með valáfanga fyrir nemendur sína í heilsurækt en eftir að nemendur hafi náð grunnhæfni í íþróttum er hægt að gefa þeim tækifæri á að velja

Íþróttakennslu sína eftir áhugasviði. Það eykur fjölbreytni í kennslu og nær til fleiri nemenda (Shields og Funk, 2011).

Allir þátttakendurnir vildu að nemendur sínir myndu innleiða hreyfingu í líf sitt í framtíðinni. Flestir vildu að þeir myndu finna ánægjuna af hreyfingu, þá ekki einungis líkamlegum ávinningi heldur einnig félagslegum og andlegum. Flest allir minntust á að vilja stuðla að heilbrigðum lífsstíl hjá nemendum sínum þar á meðal að fá góðan svefn. Einn þátttakandann vildi efla nemendur sína í að vera sjálfbær í hugsun varðandi hreyfingu og þá fannst honum mikilvægt að nemendur skilji áhrif hreyfingar. Áhugavert er að flestir minntust á að stuðla að heilbrigðum lífsstíl en fæstir eru með fræðilega kennslu um heilsu, hreyfingu eða hvernig skal taka ábyrgð á eigin heilsu. Þó kemur fram í Aðalnámskrá grunnskóla fyrir skólaíþróttir að nauðsynlegt sé að vera með slíka fræðslu á unglingsstigi .

Aðstæður þátttakanda voru misgóðar. Einn þátttakandi var mjög sáttur við aðstæður sínar og taldi kaupstaðinn vera með gott íþróttahús og góða sundlaug. Aðstæður tveggja þátttakanda voru slæmar þar sem annar þátttakandinn hafði ekki aðgang að sundlaug fyrir sundkennslu í sínum kaupstað og þurfa því nemendurnir að taka rútu í næsta kaupstað til að sækja kennsluna. Hinn þátttakandinn hafði ekki aðgang að íþróttahúsi vegna myglu sem hafði fundist í íþróttasalnum og þarf því að nota útisvæði, líkamsrækt eða sundlaug í staðin. Auk þess er staðan á nýju íþróttahúsi óviss og hefur hann því miklar áhyggjur af íþróttakennslu á næsta skólaári. Hann telur að erfitt verði að hafa íþróttakennsluna fjölbreytta og skemmtilega með svona takmarkaða aðstöðu. Einum þátttakendanna fannst skorta búnað til íþróttakennslu en einnig geymslupláss fyrir búnaðinn. Mikilvægt er þó að allir nemendur hafi aðgang að góðri aðstöðu en eins og kemur fram í íþróttalögum er „meginmarkmið aðgerða ríkis og sveitarfélaga á sviði íþróttamála skal vera að stuðla að því að allir landsmenn eigi þess kost að iðka íþróttir við sem hagstæðust skilyrði“. Þar kemur einnig fram að það falli undir

verkahring sveitarfélagsins að reisa nýtt íþróttahús (Íþróttalög nr. 64, 1998). Því ætti það að vera í forgangi sveitarfélagsins að tryggja góða aðstöðu fyrir íbúa sína.

Kosturinn við það að nýta líkamsrækt í íþróttakennslu er að meiri áhersla er þá lögð á styrktarþjálfun. Þar er unnið með að auka vöðvastyrk, vöðvaþol og kraft með fjölbreyttum æfingum.

Ályktanir

Það sem kom helst í ljós við úrvinnslu niðurstaðna er að góð og skýr Aðalnámskrá gegnir mikilvægu hlutverki sem leiðarvísir í skipulagi, mati og kennslu í skólaíþróttum. Áhugavert var að kennsluaðferðir íþróttakennaranna voru að mörgu leiti eins en með ólíkum áherslum. Tveir kennarar lögðu þó áherslu á fræðslu meðan hinir lögðu einungis áherslu á hreyfingu. Það er samkvæmt Aðalnámskrá og fræðilegum greinum að fræðsla falli undir íþróttakennslu þar sem áhersla á fræðslu er talin nauðsynleg. Áhugavert er að velta fyrir sér hvort skólaíþróttir standist hreyfiráðleggingar varðandi daglega hreyfingu barna og jafnvel hvort að skólaíþróttir séu vettvangur fyrir að standast þær. Oft eru íþróttir í skólum eina hreyfing barnsins. Veruleg vöntun er á viðbótarmenntun og námskeiðum fyrir íþróttakennara á Íslandi þá einkum á landsbyggðinni og þarf að kalla eftir breytingum á því. Fróðlegt væri að vera með valáfanga fyrir efstastig grunnskóla í íþróttum þar sem nemendurnir gætu valið á milli íþróttar, líkamsræktar og útivistar. Styrkleiki rannsóknarinnar var að notast við hálfopnar spurningar með viðtalsramma þar sem sýn þátttakendanna kom fram í svörum þeirra. Mögulega er reynsla rannsakanda við að taka viðtöl takmarkandi þáttur þar sem þetta var fyrsta reynsla hans í stjórn viðtala. Takmarkandi þáttur rannsóknarinnar er mögulega nemendafjöldi og dreifbýli kaupstaðanna sem er ekki sambærilegt grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu.

Næstu skref sem má efla eftir að hafa tekið saman niðurstöður eru að hafa íþróttakennslu nemenda enn fjölbreyttari með áherslu á ólínulega kennsluaðferð og auka þarf

námskeið til endurmentunar fyrir íþróttakennara á Íslandi. Íþróttakennsla í skólum þarf að vera sambærileg milli skóla og þarf að efla íþróttakennara til að vera með fræðslu fyrir nemendur um heilsu, næringu og heilbrigðan lífsstíl. Ánægjulegt er að vita að vinna við endurbætta Aðalnámskrá fyrir skólaíþróttir er hafin með það að markmiði að skerpa á hæfniviðmiðum og gera markmið skólaíþróttanna skýr og einföld. Miðað við svör þátttakenda var það verulega ábótavant og verður það áhugvert að sjá hvað þessar breytingar geta gert fyrir íþróttakennara hér á landi.

Heimildaskrá

- Aggerholm, K., Standal, Ø. F. og Hordvik, M. M. (2018). Competition in Physical Education: Avoid, Ask, Adapt or Accept? *Quest*, 70(3), 385–400.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1415151>
- Aron Laxdal og Sveinn Þorgeirsson. (2023). Til umhugsunar um framtíð skólaíþróttta – Skólaþræðir. *Skólaþræðir*. <https://skolathraedir.is/2023/05/12/til-umhugsunar-um-framtid-skolaithrotta/>
- Aubert, E. J. (2015). Motor Development in the Normal Child. Í J. S. Tecklin (ritstj.), *Pediatric physical therapy* (5. útgáfa, bls. 17–67). Lippincott Williams & Wilkins.
<https://www.worldcat.org/title/pediatric-physical-therapy/oclc/861470504>
- Björn Guðbjörnsson. (2013). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 89–111).
- Bowling, A. (2010). *Research methods in health: investigating health and health services* (3. útg.). Open Univ. Press.
- Bulger, S. og Housner, L. (2009). Relocating From Easy Street: Strategies for Moving Physical Education Forward. *Quest*, 61, 442–469.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2009.10483625>
- Crum, B. (2013). HOW TO PAVE THE ROAD TO A BETTER FUTURE FOR PHYSICAL EDUCATION. *Journal of Physical Education & Health - Social Perspective*, 2(3), 53–64.
- Curriculum in Physical education*. (2019). <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-1k20/KRO01-05.pdf?lang=eng>
- Embætti Landlæknis. (2010). *Virkni í skólastarfi: Handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla*. Prentment ehf. http://www.gongumiskolann.is/library/Files/2017/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf?fbclid=IwAR0QAQniFi4tVOoSVMniRyHwJbFwsBP0Cq3Sj0nGx0rDHAJBuHFn0hYI95s

- Farsi, D. J., Elkhodary, H. M., Merdad, L. A., Farsi, N. M. A., Alaki, S. M., Alamoudi, N. M., Bakhaidar, H. A. og Alolayyan, M. A. (2016). Prevalence of obesity in elementary school children and its association with dental caries. *Saudi Medical Journal*, 37(12), 1387–1394. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.12.15904>
- Giblin, S., Collins, D. og Button, C. (2014). Physical literacy: importance, assessment and future directions. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1177–1184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-7>
- Iline, C. S. (2013). Impacts of the Demonstration Method in the Teaching and Learning of Hearing Impaired Children. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 12(1), 48–54. <https://doi.org/10.9790/0837-1214854>
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K. og Button, C. (2014). Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill. *PLOS ONE*, 9(8), e104744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104744>
- McArdle, W. D., Katch, F. I. og Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance* (Eighth edition). Wolters Kluwer. http://bvbr.bib-bvb.de:8991/F?func=service&doc_library=BVB01&local_base=BVB01&doc_number=027092984&line_number=0001&func_code=DB_RECORDS&service_type=MEDIA
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá Grunnskóla*. <https://adalnamskra.is/adalnamskra-grunnskola/kafli-23>
- Mordal-Moen, K. og Green, K. (2014). Neither shaking nor stirring: a case study of reflexivity in Norwegian physical education teacher education. *Sport, Education and Society*, 19(4), 415–434. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.670114>

- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S.-K. og Klatt, S. (2021). *Understanding How Athletes Learn: Integrating Skill Training Concepts, Theory and Practice from an Ecological Perspective*. 7.
- Ruegsegger, G. N. og Booth, F. W. (2018). Health Benefits of Exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7), a029694. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Schildkamp, K., van der Kleij, F. M., Heitink, M. C., Kippers, W. B. og Veldkamp, B. P. (2020). Formative assessment: A systematic review of critical teacher prerequisites for classroom practice. *International Journal of Educational Research*, 103, 101602. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101602>
- Shields, D. L. og Funk, C. (2011). Teach to Compete. *Strategies*, 24(5), 8–11. <https://doi.org/10.1080/08924562.2011.10590945>
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., og COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS. (2020). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 145(6), e20201011. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). *Curriculum in Physical education*. <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/KRO01-05.pdf?lang=eng>
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

Viðauki 1 – Bréf til íþróttakennara

Sæl/ll.

Anton Orri heiti ég og stunda ég nám við Háskólann í Reykjavík og er að gera rannsókn um hreyfingu krakka á efsta stigi á landsbyggðinni. Partur af rannsókninni er að heyra innsýn núverandi íþróttakennara í bæjarfélögum á landsbyggðinni og óska því eftir að taka viðtal við þig. Ég verð fyrir austan frá 13. apríl til 21. apríl. Hvenær myndi henta þér best að ég kæmi og hitti þig?

Bestu kveðjur,

Anton Orri Guðnason.

Viðauki 2 - Spurningarlisti fyrir íþróttakennara

Spurningar listi fyrir íþróttakennarana á Landsbyggðinni.

1. Hvað ertu gömul/gamall?
2. Hvaðan ertu?
3. Hvað hefur unnið lengi sem íþróttakennari?
4. Hvar stundaðir þú nám og hvaða menntun hefur þú lokið?
5. Hefur þú sótt þér námskeið eða viðbótarmenntun? Ef já hvernig?
6. Hver er þinn bakgrunnur í íþróttum?
7. Hvernig skipuleggur þú íþróttatíma yfir skólaárið? Notastu við námsskránna?
8. Hvernig skipuleggur vikuna fyrir íþróttatíma?
9. Hvernig skipuleggur þú einstaka íþróttatíma?
10. Hvað finnst þér um Aðalnámsskrá grunnskóla fyrir skólaíþróttir á Íslandi?
11. Hverskonar kennsluaðferðir ertu að notast við? Virkar þær? Myndir vilja breyta þeim, ef já hvernig?
12. Þegar það kemur að skipuleggja íþróttakennsluna, gerir þú eitthvað í samræmi við nemendur þína? Ef já, hvernig, virkar það? Ef nei, afhverju ekki, er það eitthvað sem þú myndir vilja skoða?
13. Aðlagarú íþróttakennslu þína í samræmi við nemendur þína? Ef já þá hvernig, ef nei myndir hugsa þér að gera það í framtíðinni og þá hvernig? Og afhverju ekki.
14. Hvað er það algengasta sem þú gerir með nemendunum í íþróttum?
15. Eruð þið að stunda íþróttir utan íþróttahús? Ef já hvernig?
16. Hvetur þú nemendurnar að stunda hreyfingu utan íþróttatíma? Ef já þá hvernig?
17. Hefur fræðslu tíma fyrir krakka um heilbrigði/hreyfingu/næringu/hreinlæti? Ef já hvernig? Finnst þér það virka?

18. Er tímanir hjá þér fjölbreyttir? Geta alltaf allir tekið þátt? Ef já, hvernig og hefur það góð áhrif á þau?
19. Leggur þú áherslu á að nemendurnir beiti sér rétt og noti rétta líkamsbeitingu? Ef já, hvernig kenniru þeim rétta tækni og líkamsbeitingu.
20. Er eitthvað við þína kennslu sem þér finnst þér sjálfum þurfa bæta eða laga?
21. Telur þú að þín aðstæða sé nægilega góð til að geta framkvæmt það sem þig myndi vilja gera? Ef það þarf að bæta eitthvað, hvað væri það þá?
22. Hvernig er að vera íþróttakennari á landsbyggðinni?
23. Byggiru upp nýtt plan á hverju ári, eða vinnur alltaf með sama planið?
24. Hvað leggur þú til að nemendur þínir læri út frá íþróttakennslunni hjá þér?