



Ármann

Svava O. Ásgeirsdóttir

8. kafli

Samstarf skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga

Breyttar þjóðfélagsaðstæður hafa skapað þörf fyrir ný úrræði í tengslum við tómstundir barna og unglinga. Hvað tekur við í lífi nemenda að lokinni hefðbundinni kennslu á virkum dögum? Hugmyndir um meiri samfellu í skóla- og tómstundastarfi barna hafa verið lengi í þróun. Margt hefur áunnist, til dæmis með einsetningu grunnskóla og rekstri frístundaheimila, en víða eru tækifæri til að gera enn betur.

Kaflinn hefst á stuttri umfjöllun um íþróttahreyfinguna á Íslandi og þær sameiginlegu og ólíku forsendur sem liggja að baki starfi grunnskóla og íþróttafélaga. Farið er yfir gildi þess að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi og fjallað um kosti þess að skólar, íþróttafélög og aðrir hagsmunaaðilar vinni vel saman um hvaðeina sem snýr að íþróttaiðkun nemenda. Endað er á að gefa hagnýt ráð og dæmi um hvernig er hægt að haga þeirri samvinnu.

Um íþróttahreyfinguna á Íslandi

Áður en lengra er haldið er mikilvægt að gera grein fyrir þeim forsendum sem annars vegar starfsemi grunnskóla og hins vegar íþróttafélaga byggist á. Grunnskólar eru flestir opinberar stofnanir, reknir á vegum sveitarfélaga og hafa ýmsum skyldum að gegna samkvæmt grunnskólalögum (91/2008). Samkvæmt íþróttalögum (64/1998) byggist íþróttastarfsemi utan skóla hins vegar á frjálsum framtaki landsmanna og er Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) æðsti

aðili frjálsrar íþróttastarfsemi í landinu. Öll íþróttahéruð og sérsambönd ásamt íþrótt- og ungmennafélögum og iðkendum innan þeirra vébanda eiga aðild að ÍSÍ. Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er aftur sjálfstæð félagasamtök á vettvangi íþróttar. Samkvæmt tölfræði ÍSÍ frá árinu 2007 voru iðkendur alls 78.551 (miðað við kennitölur) og iðkuðu rúmlega 48% allra barna, 15 ára og yngri, íþróttir með íþróttafélagi.

Starf íþróttahreyfingarinnar stendur og fellur m.a. með miklu vinnuframlagi sjálfbóðaliða, innheimtu æfingagjalda, greiðslum ríkis og sveitarfélaga fyrir veitta þjónustu, uppbyggingu þessara aðila og fleiri á íþróttamannvirkjum og aðgengi íþróttafélaga að þeim. Sjálfbóðaliðarnir eru oft foreldrar barna sem iðka íþróttir, og hafa þeir í gegnum tíðina gegnt lykilhlutverki í að móta stefnu og halda utan um starfsemi félaga og íþróttahreyfingarinnar í heild. Sum stærri íþróttafélög hafa launað starfsfólk auk þjálfara en flest þeirra eru alfarið rekin af sjálfbóðaliðum. Íþróttastarf endurspeglar væntingar þeirra hagsmunaaðila sem að því standa á hverjum tíma. Lengi vel snerust þær, og þar með starfið, að mestu leyti um að ná árangri á íþróttavellinum en breyttir tímar hafa kallað á breyttar áherslur samanber eftirfarandi dæmi:

„Samstarf ríkis og sveitarfélaga við hina frjálsu íþróttahreyfingu skal taka mið af gildi íþróttaiðkunar fyrir uppeldis- og forvarnarstarf.“

Íþróttalög (64/1998)

„Sú stefna sem hér er mælt með hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.“

Stefna um íþróttir barna og unglunga, samþykkt á íþróttabingi ÍSÍ árið 1996



Skylmingafélag Reykjavíkur

Íþróttahreyfingin hefur einnig gefið út stefnuýfirlýsingar um m.a. þjálfaramenntun, forvarnir og fíkniefni og hollustu í íþróttamannvirkjum. Auk hefðbundins fræðslu- og útbreiðslustarfs hafa ýmis verkefni verið sett á fót til að fylgja stefnum hreyfingarinnar eftir. Má þar nefna:

- Fyrirmyndarfélag/-deild ÍSÍ, sjá nánar á www.isi.is.
- Mörg íþróttafélög hafa gefið út kennslu- og æfingaskrár í anda skólanámskráa hjá grunnskólum. Má þar nefna öll Fyrirmyndarfélag og -deildir ÍSÍ.
- Dæmi um kennsluskrár íþróttafélaga í Reykjavík, sjá www.ibr.is/index.php/itrot tafeloeg/kennsluskrar.

Dæmi um ítarefni:

- Nánari umfjöllun um skipulag og hlutverk íþróttahreyfingarinnar er í Viðauka 1.
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, www.isi.is.
- Ungmennafélag Íslands, www.umfi.is.

Gildi íþróttapátttöku fyrir börn og unglunga

Framboð á skipulögðu tólmundastarfi fyrir börn og unglunga hefur líklega sjaldan eða aldrei verið meira. Gæðin geta hins vegar verið misjöfn og pátttakan hjálpar nemendum ekki endilega að fullnægja hreyfipörf sinni. Samkvæmt ráðleggingum



Skautafélag Reykjavíkur



Árman

um hreyfingu er börnum og unglingum nauðsynlegt að stunda daglega bæði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan (sjá kafla 1). Auðvelt er að flétta miðlungserfiða hreyfingu, líkt og rösklega göngu og léttar æfingar, inn í ýmsar athafnir daglegs lífs, þ.m.t. í ýmsa þætti skólastarfsins. Hins vegar er hætt við að mörg ungmenni fullnægi ekki þörf sinni fyrir erfiða hreyfingu, sem kallar fram verulega mæði og jafnvel svita, án þátttöku í skipulagðri þjálfun. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi er líkleg til að stuðla að meiri hreyfingu og þá ekki síst iðkun erfiðrar hreyfingar.

Auk þess ávinnings, sem þegar hefur verið nefndur, leiða rannsóknir í ljós að ungt fólk, sem tekur þátt í skipulögðu íþróttastarfi, er líklegra til að:

- líða betur, hafa meiri sjálfsvirðingu og jákvæðari líkamsímynd,
- ná betri námsrangri,
- ástunda síður ýmiss konar áhættuhegðun, s.s. neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna.

Þátttaka í íþróttastarfi skapar einnig, og ekki síst, tækifæri til að auka félagslega færni og eignast vini.

Dæmi um ítarefni:

- Rannsóknir og greining, rannsóknir á meðal nemenda í grunnskólum og framhaldsskólum, sjá: www.hr.is/deildir/rannsoknir-og-greining/skyrslur/.
- Þórdís Lilja Gísladóttir, *Hagrænt gildi íþróttá í íslensku nútímasamfélagi*, meistaraverkefni hjá Háskólanum á Bifröst árið 2006.

Af hverju samvinnu skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?

„Í öllum grunnskólum skal nemendum gefinn kostur á að taka þátt í tómstunda- og félagsstarfi. Tómstunda- og félagsstarfið getur bæði verið liður í daglegu starfi og utan venjulegs skóla-tíma.“

Lög um grunnskóla (91/2008)

Í erli nútímans hefur margt breyst frá fyrri tíð. Vinnudagur foreldra er oft langur og það sama má segja um vinnudag barna og unglinga. Gott samstarf á milli skóla, íþróttafélaga og annarra, sem standa að skipulögðu tómstundastarfi, hefur marga kosti:

- Hægt er að vinna markvissar að sameiginlegum markmiðum þessara aðila um alhliða þroska og velferð barna og unglinga.
- Auðveldara er að ná samfellu í starfinu en það gefur nemendum aftur tækifæri til að stunda skóla, íþróttir og annað uppbyggilegt tómstundastarf, í umsjá ábyrgra aðila, innan þess tíma sem foreldrar eru í vinnu. Í lok vinnudags hefur fjölskyldan þá frekar tíma til að gera eitthvað saman í stað þess að hver haldi í sína áttina.
- Auðveldara er að samræma nýtingu skóla og íþróttafélaga á mannvirkjum. Búnaður og staðsetning íþróttahúsa grunnskóla gerir þau að ákjósanlegum vettvangi fyrir skipulagt íþróttastarf. Fjarlægðin á milli íþróttaaðstöðu og annarra skólamannvirkja er yfirleitt lítil og það er mikill kostur, ekki síst fyrir yngstu nemendurna.
- Nemendur grunnskóla þekkja skólaumhverfið og starfsmenn skólans. Íþróttastarf, sem er skipulagt í mannvirkjum skólans og jafnvel stjórnað af starfsfólki skólans, getur þannig frekar höfðað til barna sem finna sig ekki í hefðbundnu íþróttastarfi. Gott dæmi um þetta eru íþróttaskólar fyrir yngri nemendur.
- Mögulegt er að lágmarka kostnað vegna þátttöku og þannig stuðla að jöfnu aðgengi fyrir alla, óháð t.d. félagslegri og efnahagslegri stöðu.
- Samstarf liðkar fyrir gagnkvæmu upplýsingaflæði og eftirfylgni með börnum og unglingum. Auðveldara er að virkja nemendur til þátttöku í skipulögðu starfi, koma í veg fyrir að þeir hætti þátttöku og bregðast við ef til brottfalls kemur.

Hvernig má standa að samstarfi skóla, íþróttafélaga og sveitarfélaga?

Grunnskólinn er, sem opinber stofnun og einn af lykilhagsmunaaðilum í málefnum barna og unglinga, góður vettvangur til að stuðla að samvinnu á milli þeirra sem sinna skipulögðu námi og tómsundum þessa hóps. Margs konar samstarf á milli skóla og íþróttafélaga er víða að finna. Til dæmis er algengt að skólar og íþróttafélög sameinist um íþróttaaðstöðu og hafi með sér samstarf um íþróttaskóla fyrir yngstu börnin. Í árunna rás hafa aðstandendur íþróttafélaga heimsótt skóla, kynnt starfsemi sína, jafnvel boðið tilteknum árgöngum á æfingar og átt samstarf við skólann um skólamót í íþróttum. Hér á eftir er nánar fjallað um þessar hugmyndir og fleiri í von um að þær geti stuðlað að enn frekara samstarfi skóla, íþróttafélaga, sveitarfélaga og annarra mikilvægra hagsmunaaðila í framtíðinni.

1. Samstarf við íþróttahreyfinguna er hluti af stefnu og starfsemi skólans

Auk þess að fjalla um hreyfingu nemenda almennt ætti stefna skólans að fjalla um samstarf skólans við íþróttafélögin í hverfinu, þ.m.t. gildi þess að samræma starf skólans, íþróttafélaga og annað tómsundastarf.

- Með því að samræma eins og kostur er starfsemi skóla á sama svæði, s.s. lengd skóladags og tímasetningar leyfa, verður auðveldara að samþætta starfsemi skóla, íþróttafélaga og annarra.
- Nauðsynlegt er að skipuleggja samstarfið vel og gera ráð fyrir því í heildarskipulagi skólustarfsins.
- Við hvern á að tala hjá íþróttahreyfinguni? Ef íþróttafélögin á svæðinu eru mörg getur verið ágætt að byrja á að tala við forsvarsmann/-menn viðkomandi héraðs-sambands (t.d. framkvæmdastjóra eða formann). Hjá stærri íþróttafélögum eru oft starfandi framkvæmdastjórar og jafnvel íþróttafulltrúar sem eru tengiliðir við allar deildir. Ef íþróttafélagið hefur engan starfsmann er t.d. hægt að tala við formann eða annað stjórnarfolk.
- Allir sem að málum koma þurfa að vera upplýstir, s.s. nemendur, foreldrar, kennarar og annað starfsfolk skóla, starfsfolk frístundaheimila og aðrir eftir því sem við á.

2. Íþróttaskólar

Víða er komin ágætisreynsla á samstarf grunnskóla, íþróttafélaga, sveitarfélaga og fleiri um íþróttaskóla. Starfsemi íþróttaskóla hefur frá fyrstu tíð verið hugsuð út frá velferð ungra barna með því að gera sem flestum börnum kleift að kynnast faglegu íþróttastarfi í sínu nánasta umhverfi. Meginmarkmiðið með starfinu er að kynna ýmsar íþróttagreinar í leikrænu formi án þess að leggja áherslu á keppni eða frammistöðu. Ætlunin er að sem flestir fái áhuga á að vera þátttakendur í íþróttastarfi og áhuginn vari til frambúðar. Reynt er að haga skipulaginu þannig að íþróttaskólinn sé í beinu framhaldi af venjulega skóladeginum, til hagræðis fyrir nemendur og foreldra.

Skipulagning íþróttaskóla, dæmi um viðfangsefni og lausnir:

- Íþróttahús grunnskóla eru oft fullbókuð af skyldutímum grunnskólans og því erfitt að finna tíma í aðstöðunni fyrir íþróttaskóla. Sums staðar hefur þetta verið leyst með því að nýta önnur íþróttamannvirki fyrir skólaíþróttir elstu nemendanna ef þau eru í göngufæri og leiðin örugg.
- Íþróttakennarar grunnskóla eru oft bundnir í kennslu og eiga því erfitt með að taka að sér þjálfun í íþróttaskólum. Þetta hefur verið hægt að leysa með því að skólastjórnendur hafa tekið mið af þörfum íþróttafélagsins og þar með íþróttaskólans við gerð stundaskrár íþróttakennara.
- Samþætting á starfi skóla, íþróttafélaga og öðru tómsundastarfi getur verið snúnari í stærri bæjarfélögum. Yfirleitt er samt alltaf hægt að finna lausnir ef hagsmunaaðilar eru tilbúnir að starfa saman með velferð ungmennanna að leiðarljósi.



íþróttaskóli Fram

Dæmi – Minna bæjarfélag

Samþættingaráætlun frá Húsavík er gott dæmi um að hægt er að breyta skipulagi og útvíkka ramma hefðbundins starfs grunnskóla, íþróttafélaga og tónlistarskóla:

- Samstarfið á milli grunnskóla og tónlistarskóla hefur staðið frá árinu 1968 og íþróttafélagið bættist í hópinn árið 1995. Samstarfið er enn í gildi.
- Stjórnendur grunnskólans, íþróttafélagsins og tónlistarskólans komu sér saman um að samræma námskrá, íþróttir og tónlist í þágu yngstu barnanna í bænum í eina, sameiginlega dagskrá.
- Íþróttaæfingum fyrir yngstu börnin frá 6-9 ára var breytt úr hefðbundnum æfingum í einstökum íþróttgreinum í sameiginlegan íþróttaskóla tvisvar í viku sem býður upp á grunnþjálfun í mismunandi íþróttum. Samstarfið hefur gengið vel en ekki átakalaust.

Dæmi – Stærri bæjarfélag

Að fordæmi Húsvíkinga var sett af stað tilraunaverkefni hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) um íþróttaskóla fyrir 6 ára börn í fjórum grunnskólum í Reykjavík árið 1997. Frá árinu 2002 hefur Reykjavíkurborg boðið öllum 6 ára börnum í Reykjavík að taka þátt í starfi íþróttaskóla tvisvar í viku án endurgjalds. Þetta tilboð markaði upphafið að samstarfi grunnskóla, frístundaheimila, sem eru rekin af Íþrótt- og tómstundaráði Reykjavíkur (ÍTR), ÍBR og íþróttafélaganna í Reykjavík. Verkefnið hefur vaxið og dafnað og eru nú starfræktir íþróttaskólar í 33 skólum, í öllum skólahverfum, í tengslum við flest frístundaheimili og með þátttöku allra hverfaíþróttafélaga. Íþróttaskólinn hefur verið liður í samfelldum skóladegi og er dæmi um góða og mikilvæga samvinnu sem hefur stuðlað að því að um 75% allra 6 ára barna í Reykjavík taka nú þátt í starfi íþróttaskóla. Starfsemin hefur tekið breytingum og þróast ár frá ári en er orðin nokkuð fastmótuð:

- Skólastjórnendur grunnskóla, sem hafa yfirumsjón með skólahúsnæði, taka frá tíma í íþróttahúsi skólans í beinu framhaldi af stundaskrá grunnskólans. Einnig er tekið tillit til þess að tímarnir, sem er úthlutað fyrir íþróttaskólann, séu á öðrum dögum en skólaíþróttir 6 ára barna. Með þessu fyrirkomulagi geta nemendur farið beint í íþróttaskóla að lokinni hefðbundinni kennslu og eru með skipulagðan íþróttatíma alla virka daga, þ.e. þrjá tíma í skólaíþróttum (þ.m.t. sundi) samkvæmt námskrá auk tveggja tíma í íþróttaskóla.
- ÍBR heldur utan um starf íþróttafélaganna í Reykjavík. Íþróttafélögin sjá um að starfrækja íþróttaskólana í tengslum við starf frístundaheimila og grunnskóla á hverjum stað. Kennarar í íþróttaskólum eru starfsmenn íþróttafélaga og er lögð mikil áhersla á að þeir hafi menntun við hæfi.
- Samskipti og samvinna íþróttafélaga og frístundaheimila er með formlegum hætti og gengur vel. Eftir hefðbundinn skóladag fara flest börn í 1. bekk í frístundaheimili og þaðan í íþróttaskólann. Starfsmenn frá báðum aðilum gera með sér samstarfssamning um hvernig skipulagið á að vera. Þannig er alltaf ljóst hvernig skipulagið er og hver ber ábyrgð á börnunum hverju sinni. Börn, sem eru ekki í frístundaheimili, eru á ábyrgð foreldra sinna.
- Starfsmaður frístundaheimilis fylgir börnum á milli staða og aðstoðar í íþróttaskólanum. Stundum þarf einungis að ganga nokkur skref innanhúss eða á milli húsa en á nokkrum stöðum þarf jafnvel að gera ráð fyrir rútu til að fara á milli staða.
- Sumir 7-9 ára nemendur vildu einnig gjarnan taka þátt í starfi íþróttaskóla. Í upphafi var prófað að hafa 6-9 ára saman en reynslan leiddi í ljós að betra væri að hafa 6 ára börnin sér. Vegna mikillar þátttöku í þeim hópi hefur reynst erfitt að finna tíma í mannvirkjum fyrir íþróttaskóla eldri nemenda og er það því verkefni sem á enn eftir að leysa.

Nánari upplýsingar um íþróttaskóla í Reykjavík er að finna á vef ÍBR, sjá www.ibr.is/index.php/boern-og-unglingar/utgefin-bloee-og-baeklingar.

3. Skólaíþróttafélög og íþróttaval

Stofnun mismunandi íþróttahópa innan skólans er góð leið til að sameina nemendur sem hafa áhuga á iðkun íþróttar. Þetta getur t.d. verið ákjósanlegur kostur fyrir nemendur sem finna sig ekki af einhverjum ástæðum í hefðbundnu starfi íþróttafélaga eða þegar skipulagt starf í kringum ákveðnar íþróttagreinar er ekki til staðar, s.s. ýmsar jaðariþróttir.



Fylkir

- Gera má skoðanakönnun á meðal nemenda. Út frá niðurstöðum könnunarinnar má hvetja þá og styðja til að stofna íþróttahópa utan um tiltekna tegund hreyfingar eða íþróttagreinar, t.d. bandí, knattspyrnu, hjólabretti eða fjallgöngu.
- Einnig má stofna blandaða hópa að fyrirmynd íþróttaskóla þar sem hefðbundnar og óhefðbundnar íþróttagreinar og önnur hreyfing er kynnt og stunduð.
- Hópastarfið getur t.d. farið fram í frímínútum eða í framhaldi af hefðbundnum skólatíma. Í síðara tilfallinu er æskilegt að veita nemendum aðstoð við að finna aðstöðu og jafnvel þjálfara ef með þarf.
- Starfsemin verður markvissari og er líklegri til að ná til fleiri ef hún fer fram á vissum dögum og tímum og allir nemendur eru upplýstir um hana.

Fleiri hugmyndir

- Semja má við íþróttafélög um að halda kynningarnámskeið á mismunandi íþróttagreinum í skólanum og þannig ná til fleiri nemenda á „heimavelli“.
- Skólinn getur skipulagt kynningu á ákveðnum íþróttagreinum, t.d. einu sinni í mánuði í samstarfi við íþróttafélög eða aðra.
- Ungir innflytjendur geta bæði sem einstaklingar og hópur átt erfitt með að samlagast samfélaginu. Reynsla, t.d. Dana, sýnir að stofnun íþróttahópa innan skólans er tilvalið tækifæri til að bæta úr þessu. Til dæmis getur verið auðveldara að yfirvinna tungumálaörðugleika í minni hópi, kynnast skólafélagunum nánar og eignast vini. Það sama getur átt við um aðra minnihlutahópa.



Badmintonfélag Hafnarfjarðar

Dæmi frá nágrennalöndunum

Danir hafa gert sérstakt átak til að kynna íþróttastarf fyrir börnum innflytjenda og auðvelda þeim þannig að tengjast betur dönskum jafnöldrum sínum. Til dæmis var sett var af stað tilraunaverkefni í fjölmennum, dönskum grunnskóla þar sem meirihluti barna voru innflytjendur.

- Allir máttu koma með tillögu um íþróttir sem þeir vildu iðka eða kynnast og skyldu stofnaðir eins margir íþróttahópar og nemendur óskuðu eftir. Fór svo að boðið var upp á ýmsa hópa með bæði þekktum og óþekktum íþróttagreinum. Allir nemendur skráðu sig í einhvern hóp.
- Hver og einn hópur fékk úthlutað leiðbeinanda eða umsjónaraðila og voru allir starfsmenn skólans virkjaðir, jafnt bókasafnsverðir, gangaverðir og kennarar.
- Æfingar voru á hverjum degi á skólatíma í frímínútum og eftir skóla. Auk þess gátu nemendur æft sig á ákveðnum stöðum sem þeim hafði verið úthlutað. Að tilteknum tíma liðnum var mögulegt að breyta um hóp og prófa nýja grein.
- Verkefnið þótti takast vel og var almenn ánægja með það af hálfu nemenda og starfsmanna.

Samkvæmt reynslu skólastjórnenda almennt, t.d. í Brøndby (Kaupmannahöfn) og Rinkeby (Stokkhólmur), hafa íþróttir reynst góð leið til að hjálpa innflytjendum að samlagast betur samfélaginu.

Dæmi um ítarefni

- *Innan vallar eða utan? Rannsókn á þátttöku í skipulögðu íþróttar- og tómstundastarfi meðal innflytjendabarna í Breiðholti*, skýrsla gefin út af MIRRU árið 2008. Nánari upplýsingar á vefsíðunni www.mirra.is.



Fylkir

4. Grunnskólamót og ýmsir viðburðir

Til viðbótar við sitt hefðbundna starf stendur íþróttahreyfingin fyrir grunnskólumótum í mörgum íþróttagreinum og ýmsum almenningsíþróttaviðburðum sem hvetja landsmenn á öllum aldri til hreyfingar. Aðilar utan íþróttahreyfingarinnar hafa einnig staðið fyrir ýmsum viðburðum fyrir grunnskóla.

- Á íþróttamótum eru ekki alltaf allir með frá byrjun. Stundum eru t.d. þátttakendur valdir beint til að taka þátt fyrir hönd síns skóla. Til að virkja sem flesta frá upphafi geta skólar staðið fyrir undirbúningsþjálfun og undankeppni, t.d. á milli bekkja, fyrir þau mót og viðburði sem er vítað að eru á dagskrá. Leggja má áherslu á hvað stuðningsmenn eru mikilvægur hluti af hverju íþróttaliði.
- Hægt er að hafa frumkvæði að því að halda íþróttamót, t.d. með nágrannaskólum. Viðfangsefnin geta verið hefðbundnar og óhefðbundnar íþróttagreinar og önnur hreyfing.
- Íþróttamaraðon í ýmsum greinum hefur verið vinsælt sem átak og hópefli fyrir eldri nemendur. Með maraðoni er vísað í maraðonhlaup sem tekur langan tíma. Með íþróttamaraðoni er hægt að standa fyrir íþróttamóti eða keppni í langan tíma.
- Ákveða má einn eða fleiri íþróttadaga með góðum fyrirvara og setja inn í stundaskrá í upphafi annar. Á slíkum dögum má m.a. bjóða nemendum á kynningu á starfi íþróttafélaga á svæðinu. Einnig má fá nemendur, sem æfa íþróttir, til að kynna sínar greinar og kenna undirstöðuatriðin í þeim með stuðningi íþróttakennara.
- Ýmsir þemadagar, sjá kafla 4.



Fakur



Dansskóli Reykjavíkur

Dæmi – Smárahlaup í Smáraskóla

Smárahlaupið er almenningshlaup sem haldið var haldið árlega á vegum Smáraskóla árin 1995 til 2007.

Undirbúningur fyrir hlaupið:

- Þátttaka nemenda í mánaðarlegu skokki í skólanum (í almennri kennslustund) með umsjónarkennara. Vegalengdin hverju sinni var um 2 km.
- Samkeppni á meðal nemenda um mynd á bolinn. Ný mynd var valin á hverju ári.

Skipulagning og framkvæmd hlaupsins var í höndum eins af íþróttakennurum skólans en flestir kennarar tóku þátt í vinnunni á hlaupadaginn sjálfan.

Hlaupið sjálft:

- Nemendur og fjölskyldur þeirra voru hvattar til að taka þátt í hlaupinu.
- Þátttökugjald var hóflegt, en innifalið í því var bolur hlaupsins, verðlaunapeningur, drykkir og aðrar veitingar. Fyrir hlaup var sameiginleg upphitun sem skapaði mikla stemningu.
- Vegalengdirnar voru 2 km (skólaskokkshringurinn) og 7 km. Þeir nemendur sem hlupu 7 km fengu sérstaka afreksmedalíu á skólaslitum.

Þátttökufjöldi var yfir 400 manns þegar mest var. Breiðablik endurvakti hlaupið vorið 2009 en þó í breyttri mynd.



Skólahreysti



Golfklúbbur Reykjavíkur



Dansfélagið Ýr



Klifurfélag Reykjavíkur

Dæmi um skólaíþróttamót og aðra tengda viðburði

- **Lífshlaupið** er árlegt hvatningarverkefni í umsjón ÍSÍ þar sem landsmenn á öllum aldri er hvattir til að hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu. Einstaklingar geta haldið hreyfidagbók allan ársins hring en í byrjun hvers árs er sérstakur hvatningarleikur fyrir skóla og vinnustaði, sjá www.lifshlaupid.is.
- **Göngum í skólann** er árlegt verkefni í umsjón ÍSÍ o.fl. þar sem grunnskólanemendur eru hvattir til að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu, sjá www.gongumiskolann.is.
- **Hjólað í vinnuna** er árlegt verkefni á vegum ÍSÍ þar sem ungir jafnt sem aldnir eru hvattir til að nota heilsusamlegan ferðamáta til og frá vinnu eða skóla, sjá www.hjoladivinnuna.is.
- **Göngum um Ísland** er landsverkefni á vegum UMFÍ. Á vefsíðu verkefnisins, www.ganga.is, er að finna upplýsingar um 800 gönguleiðir á Íslandi ásamt fróðleik fyrir göngu- og útivistarfólk. Tilvalið er að nýta þessar upplýsingar við undirbúning útivistarferða fyrir grunnskólanemendur.
- **Norræna skólahlaupið** fer fram árlega og er nú í umsjá ÍSÍ. Hlaupinu er ætlað að hvetja nemendur, kennara og annað starfslið grunn- og framhaldsskóla til þess að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Sjá nánar á www.menntamalaraduneyti.is/ithrottaogeskulydsmal/hlaup/ og www.isi.is.
- **Skólahreysti** hefur verið árlegur viðburður síðan árið 2005 og er ÍSÍ einn af samstarfsaðilum mótsins. Íþróttakennarar gegna lykilhlutverki varðandi þátttöku skóla í mótinu og hafa m.a. haldið utanum þjálfun þátttakenda. Sjá nánar á www.skolahreysti.is.
- **Skólaþríbraut FRÍ** er ætluð grunnskólanemendum og er haldin á vegum Frjálsíþróttasambands Íslands, sjá nánar á www.fri.is.
- **Norrænt grunnskólamót** er árlegur viðburður á vegum höfuðborga Norðurlanda. Íþróttagreinarnar á mótinu eru knattspyrna, körfuknattleikur og frjálsar íþróttir. ÍBR er tengiliður mótsins á Íslandi og sér um val á einu liði í hverri grein í samráði við grunnskólana í Reykjavík.
- **Sumar- og vetrargjafir ÍBR**. Frá árinu 2005 hefur ÍBR fært grunnskólanemendum í Reykjavík sumar- eða vetrargjafir. Tilgangur verkefnisins er að gleðja reykvísk börn og hvetja þau til hreyfingar. Árið 2009 fengu allir nemendur sippubönd (2. b.), bolta (3. b.), skautaferð (4. b.), sundkort (5. b.) og er stefnan að bæta fleiri árgöngum í hópinn. Sjá nánar á www.ibr.is.
- **Ungmenna- og tómstundabúðir í Sælingsdal** er verkefni á vegum UMFÍ. Starfsemin miðar að því að hvetja nemendur í 9. bekk til þátttöku í félagsstarfi, samvinnu í verkefnum á vettvangi félags- og tómstundamála, örva þá til að láta ljós sitt skína og taka sjálfstæðar ákvarðanir á grundvelli heilbrigðrar skynsemi. Sjá nánar á www.umfi.is.

Foreldrasamstarf

Allir foreldrar geta lagt sitt af mörkum til að gera íþróttastarf innan og utan skóla enn betra. Til að svo megi verða þarf markvisst að skapa góðan jarðveg fyrir slíkt samstarf og eru skólar kjörinn vettvangur fyrir það. Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að foreldrar taka ekki virkan þátt í íþróttastarfi. Algengur misskilningur er að íþróttastarf frjálsra félagasamtaka sé í umsjá og og á ábyrgð annarra en foreldra. Hið gagnstæða er raunin. Sumir hafa eðli málsins samkvæmt engan áhuga á íþróttum, hafa jafnvel aldrei stundað íþróttir sjálfir og telja að þeir hafi ekki næga þekkingu til að geta orðið að liði. Margir eru önnur kafnir og óttast að sitja uppi með of mikla vinnu og enn aðrir geta haft áhuga en hafa af einhverri ástæðu ekki tengst íþróttastarfinu.

Með því að skilgreina mörg, einföld hlutverk, sem foreldrar geta sinnt, eru meiri líkur á að fleiri taki að sér að leggja sameiginlegu skóla- og íþróttastarfi lið.

- Einn starfsmaður skólans getur haft umsjón með hlutverkaskrá.
- Foreldrar þurfa að vera upplýstir um það íþróttastarf sem er í boði í tengslum við skólann.
- Stofna má foreldrahópa sem standa fyrir sameiginlegri hreyfingu foreldra og nemenda.
- Foreldrafélög geta fengið íþróttasali lánaða fyrir bekkjarkvöld og íþróttamót fyrir bekkinn.
- Foreldrar búa yfir ýmiss konar þekkingu og færni sem má miðla til nemenda.

Dæmi um ítarefni:

- *Foreldrahandbók ÍBR*, sjá www.ibr.is/images/stories/baeklingar/IBRforeldrahandbok.pdf.
- *Heimili og skóli*, sjá www.heimiliogskoli.is/foreldrasamstarf/.



Hafna- og mjúkboltafélag Reykjavíkur



Brokey

Heimildir og ítarefni

Frímenn A. Ferdinandsen og Sigurður Magnússon. (1997). *Íþróttir barna og unglinga*. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.

Íþróttalög nr. 64/1998.

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, sjá www.isi.is.

Lög um grunnskóla nr. 91/2008.

Rúna H. Hilmarsdóttir. (2007). *Tölfræði 2007*. Reykjavík: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands.

Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Íþróttaskóli fyrir 6 ára börn*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Foreldrahandbók*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

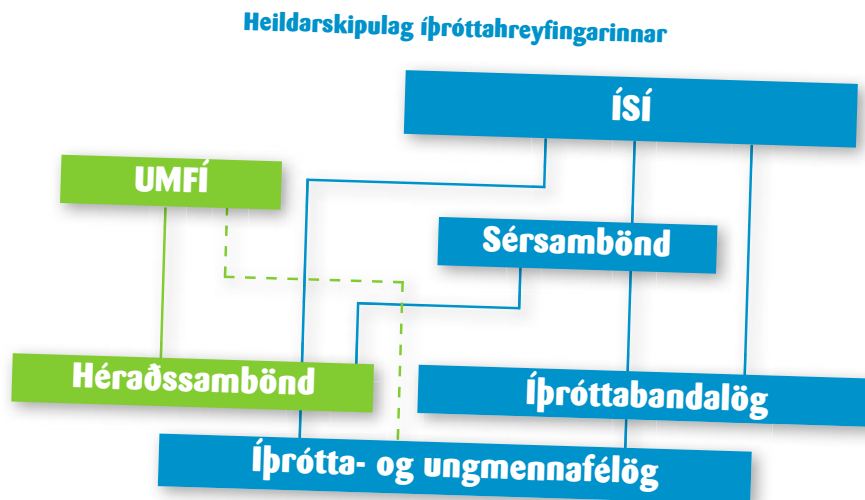
Svava O. Ásgeirsdóttir. (2004). *Barnaíþróttir*. Reykjavík: Íþróttabandalag Reykjavíkur.

Ungmennafélag Íslands, sjá www.umfi.is.

Pórdís Lilja Gísladóttir. (2006). *Hagrænt gildi íþróttá í íslensku samfélagi*. Óbirt meistara-verkefni: Háskólinn á Bifröst, félagsvísinda- og hagfræðideild.

Viðauki 1

Skipulag og hlutverk íþróttahreyfingarinnar á Íslandi



Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ) er samkvæmt íþróttalögum æðsti aðili frjálsar íþróttastarfsemi á Íslandi og er einu heildarsamtök íþróttahreyfingarinnar á landinu. Eitt af meginverkefnum ÍSÍ er að efla, samræma og skipuleggja íþróttastarfsemi á Íslandi auk þess að stuðla að þróun hvers kyns íþróttá, jafnt almennings- sem og afreksíþróttá. Sjá nánar á www.isi.is.

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er samkvæmt íþróttalögum sjálfstæð félagasamtök á sviði íþróttamála. Meginmarkmið samtakanna er ræktun lýðs og lands. Sjá nánar á www.umfi.is.

Héraðssambönd og íþróttabandalög

Samkvæmt íþróttalögum er landinu skipt í íþróttahérað. Í hverju íþróttahéraði (26 árið 2009) skal starfa eitt héraðssamband eða íþróttabandalag allra íþróttafélaga í héraðinu til að vinna að hinum ýmsu hagsmunamálum þeirra. Héraðssambönd (18) starfa á landsbyggðinni en íþróttabandalög (8) starfa flest á stærri þéttbýlisstöðum. Öll héraðssambönd og íþróttabandalög eru aðilar að ÍSÍ. Héraðssambönd og þeirra aðildarfélög eiga auk þess aðild að UMFÍ. Nokkur félög úr íþróttabandalögunum eiga þó beina aðild að UMFÍ (sjá brotalínu á mynd), t.d. Fjölnir í Reykjavík, Breiðablik í Kópavogi og Keflavík íþróttá- og ungmennafélag.

Sér sambönd íþróttagreina

Hlutverk sér sambanda (27 árið 2009) er að halda utan um íþróttamót og almenna fræðslu um viðkomandi íþrótt og efla íþróttastarf. Sér samböndin hafa í gegnum árin verið í beinu sambandi við grunnskóla og framhaldsskóla og staðið fyrir mótum, kynningum o.fl. Til dæmis hefur Glímusambandið farið á milli skóla og haldið kynningar, Gólf sambandið hefur útbúið kennsluefni fyrir grunnskóla, Knattspyrnusambandið hefur átt þátt í gerð gervigrasvalla við grunnskóla víða um land, Sundsambandið hefur haldið grunnskólámót í sundi og Frjálsíþróttasambandið hefur staðið fyrir skólaíþróttamóti í frjálsum íþróttum.

Íþróttafélög

Greina má íþróttafélög í tvær mismunandi gerðir, annars vegar sérgreinafélög og hins vegar fjölgreinafélög. Sérgreinafélögin eru íþróttafélög sem hafa eina eða tvær íþróttagreinar á stefnuskrá sinni en fjölgreinafélögin hafa þrjár eða fleiri greinar íþróttá. Flestum fjölgreinafélögum er skipt upp í deildir þar sem hver deild annast eina íþróttagrein. Sérhvert íþróttafélag hefur eigin lög, markmið og stefnuskrá. Árið 2007 voru 386 íþróttafélög og 752 deildir í landinu.

Upplýsingar og tengingar við öll íþróttahérað, sér sambönd og íþróttá- og ungmennafélög er að finna á vef ÍSÍ, www.isi.is.