



SKÝRSLA
SVIÐSTJÓRA
ÍPRÓTTA OG
HEILSUEFLINGAR
2021-2022

Karitas S Ingimarsdóttir
Sviðstjóri íþróttar og heilsueflingar

Efnisyfirlit

Gil	2
Grundir.....	2
Grásteinn.....	3
Sundlotur.....	3
YAP hópaþjálfun og sérkennsla.....	4
YAP hreyfiþroskaþróf.....	5
Uppbrotsdagar í umsjá sviðstjóra íþróttar og heilsueflingar.....	5
Heilsuefling starfsfólks.....	6
Breytingar milli ára	6
Starfið að vekja athygli á landsvísu.....	6
Samantekt.....	7

Gil

Á Gili veturinn 2021-2022 voru börn á aldrinum 1-2 ára. Þau fengu samkvæmt stundatöflu sviðstjóra íþróttanna einn skipulagðan íþróttatíma í viku. Þó meirihluti nemanda hafi verið undir þeim aldri sem YAP miðast við þá var prógrammið samt sem áður til hliðsjónar í kennslu nemanda á Gili.

Áhersluþættir vetursins voru; hlaup og hreyfingar (aftur á bak og áfram, hliðarskref), stefnubreytingar. Afstöðuhugtökin yfir, undir, í gegnum (ormagöng). Ýmsar jafnvægisæfingar með og án grjónapoka. Gjónapokaæfingar, samhæfing augna og útlíma. Ýmsir bolta-og blöðruleikir auk þess að kynna fyrir nemendum grunnatriði í bandí.

Annar til þriðji hver tími var uppsettur sem þrautabraut. Þrautabraut henta vel til kennslu og þjálfunar smárra verkefna hvert á eftir öðru auk þess að leyfa tímanum að flæða vel. Til að byrja með voru þrautabrautir settar upp og unnar þannig að nemendum var veitt meira frelsi og kennari fór með einu og einu barni í gegnum braut markvisst þar til nemendur fóru sjálfir að leitast í að fara þrautabrautina markvisst en ekki tilviljunarkennt. Kröfurnar á að fylgja ákveðinni leið í gegnum brautina voru svo auknar eftir því sem á veturinn leið.

Grundir

Á Grundum veturinn 2021- 2022 voru börn á aldrinum 2-3 ára. Íþróttatímarnir voru miðaðir að YAP prógrammi þó hverjum tíma í prógrammi hafi ekki verið fylgt að fullu heldur aðlagður að þeim tíma sem hver hópur hafði auk þroska og getu. Nemendur Grunda fengu allir tvo fasta tíma í viku í skipulögðum íþróttum undir handleiðslu sviðstjóra íþróttanna í svokölluðum skiptihópum en þá var nemendum deildarinnar skipt í hópa sem fóru á milli kennara í íþróttir, málörvun og fín hreyfingar.

Kennsluskipulag vetrarins skiptist eftirfarandi; Grunnfærni hreyfinga; ganga og hlaup, jafnvægi og hopp, rekja/stjórna boltum og grípa, kashreyfingar, slá (t.d bolta með kylfum), spörk.

Jafnt og þétt urðu mánudagar þrautabrautadagar þar sem sviðstjóri hafði meira svigrúm til undirbúnings þá daga. Allir tímar höfðu sama upphaf og endi svo ákveðin rúttína var í hverjum tíma sem skapaði öryggi hjá nemendum.



Grásteinn

Á Grásteini veturinn 2021-2022 voru börn á aldrinum 4-6 ára. Allir nemendur fengu þrjá skipulagða íþróttatíma í viku í skipti hópa fyrirkomulagi. Íþróttatímar voru uppsettir eftir YAP prógrammi.

Vikur kennsluáætlunar voru eftirfarandi fyrir og eftir áramót;

Vika 1: Grunnfærni hreyfinga

Vika 2: Ganga og hlaup

Vika 3: Jafnvægi og hopp

Vika 4: Rekja/stjórna boltum og grípa

Vika 5: Köst

Vika 6: Slá (t.d. bolta með kylfum)

Vika 7: Spörk

Vika 8: Samantekt og upprifjun.

Mánudagar voru þrautabrautardagar eftir áramót. Auk þess að styðjast við YAP hreyfiáætlun voru ýmsir leikir og aðrar æfingar kenndar.

Sundlotur

Fyrsta lota; nóvember 2021: Samtals 6 skipti.

Áherslur; fyrst og fremst öryggi í vatninu og á sundstað. Farið yfir sápuþvott í sturtuklefa og umgengni í sundlauginni sjálfri. Ofan í lauginni var lögð mikil áhersla á að börnin gætu klifrað sjálf upp á bakkann, ekki bara farið upp og niður stiganu svo þau gætu bjargað sér ef þau dyttu ofan í laugina og kæmst ekki að stiganum. Skemmst er frá því að segja að í allra fyrsta tíma komust fáir upp sjálfir án aðstoðar en í síðasta tímanum þurfti bara smá hjálp en flestir náðu þessu hjálparlaust. Auk þess að æfa þetta var einnig farið í fráblástur í vatn þegar munn og nef færu ofan í og náðist að fjarlægja margar hendur af nefum þegar hoppað var ofan í.

Getumunur barnanna var þónokkur og fór stór hluti kennslunnar fram í vaðlaug fyrir hluta hópsins. Fljótt var þó hægt að færa sig í grynri enda sundlaugar.

Önnur lota; febrúar 2022

Áherslur: Köfun og fráblástur. Áfram hvött til fráblásturs í vatn þegar hoppað í laug í stað þess að halda fyrir nef.

Nokkrir nemendur á svipuðum stað og í lok fyrstu lotu en einnig nokkrir nálægt byrjunarreit í öryggi í vatni þurfti að endurtaka fyrstu skref með nokkrum nemendum.

Priðja lota; maí og byrjun júní 2022

Áherslur; Áfámhaldandi áherslur á köfun og fráblástur. Aðeins farið í fótatök með froskalöppum og örlítið snert á skriðsundi.

Töluverður getumunur er enn á hópnum. Þó sjáanlegar framfarir hjá flestöllum og flestir tilbúnir í skólasund.



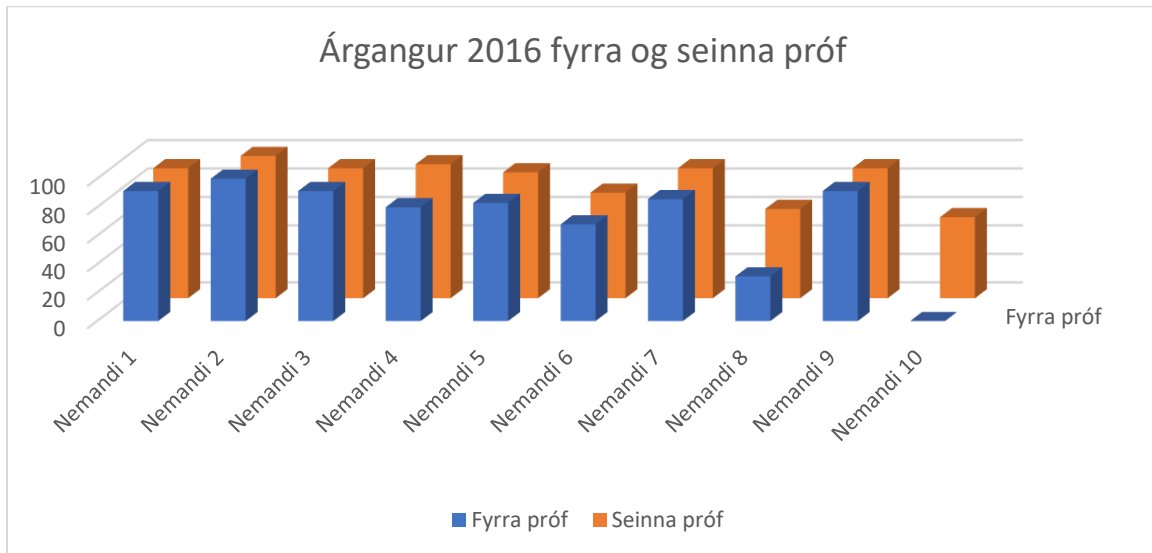
YAP hópaþjálfun og sérkennsla

YAP hópaþjálfun sem komið var á laggirnar veturinn 2020-2021 hélt sínum stað í plani sviðstjóra og sérkennslustjóra. Eftir mat á þörf fyrir þjálfun breyttust áherslur meira úr hópum í einstaklingsþjálfun og voru því einungis eitt skipti í viku sem 2 nemendur voru saman í slíkri stund. Ástæða þessa breytinga var fyrst og fremst þarfir nemendanna sem sérkennslustjóri taldi þurfa á þessum tímum að halda, auk þess sem nemendurnir voru yngri en þeir sem áttu erindi í hópaþjálfun árið á undan.

YAP hreyfiþroskapróf

Því miður náðist ekki markmið sviðstjóra um að allir útskriftarnemar myndu útskrifast með færni yfir 90% á YAP hreyfiþroskaprófi. Þar sem örfáir nemendur voru undir 90% í færni. Nemendurnir eiga það þó allir sameiginlegt að hafa bætt sig á milli haust og vor hreyfiþroskaprófs og sýnt miklar framfarir.

Sviðstjóri er að sjá áberandi góðan árangur á YAP hreyfiþroskaprófi hjá þeim börnum sem hafa verið í skipulögðum íþróttatímum frá upphafi leikskólagöngu.



Uppbrotisdagar í umsjá sviðstjóra íþróttar og heilsueflingar

Hluti af verkefnum sviðstjóra íþróttar og heilsueflingar er umsjón íþróttadaga sem boðið er upp á einu sinni á haust og einu sinni á vorönn. Þá fær leikskólinn stóra salinn í íþróttahúsinu til afnota og sett er upp stór þrautabraut í bland við kynningu á öðrum greinum. Þessir dagar vekja mikla lukku hjá nemendum og mikil upplifun að kynna stóra íþróttahúsinu. Slíkir dagar eru einnig grunnur að færslu milli skólastiga þar sem nemendur leikskólans kynnast húsakynnum íþróttahúss og áhöldum þess.



Heilsuefling starfsfólks

Heilsuefling starfsfólks er hluti af ferli til heilsueflandi leikskóla. Á skólaárinu 2021-2022 var þessum hluta ferlisins gert hærra undir höfði og lögð sérstök áhersla á. Unnið var að útfyllingu gátlista sem fylgja ferlinu og snúa að starfsmönnum. Að hausti var send inn umsókn um styrk frá Lýðheilsusjóð. Yfirskrift umsóknar var *Heilsuefling starfsfólks*. Var umsóknin samþykkt og fékkst styrkur greiddur sem nýttist í þetta verkefni. Styrkurinn nýttist meðal annars í fræðslu á fjarfundi frá Greenfit í fyrirlestrinum „Heilsa er ekki heppni“ frá Lukku Pálsdóttur.

Styrkur frá Kjörbúðinni sem eyrnamerkur var heilsueflingu starfsfólks var nýttur í kaup á axlarnuddtæki sem staðsett er á kaffistofu starfsfólks og starfsfólk getur notað í kaffitímum. Að auki var keyptur fyrir styrkinn blandari sem nýttist bæði starfsfólki og börnum.

Eins og fyrri ár voru starfsmenn leikskólans virkir þátttakendur í vinnustaðakeppninni „Lífshlaupið“. Í ár var frábær þátttaka eða 91% þátttökuhlutfall sem er það hæsta sem hefur náðst á vinnustaðnum síðan sviðstjóri íþróttar og heilsueflingar hóf umsjón með þessu verkefni.

Í janúar 2022 hófu leikskólastjóri og sviðstjóri íþróttar og heilsueflingar að senda starfsmönnum mánaðarlega heilsupósta. Í þeim var ýmis fróðleikur um mikilvægi hreyfingar og holls mataræðis. Heilsupóstarnir fjölluðu bæði um líkamlega og andlega heilsu. Auk þess að senda starfsmönnum póstana í tölvupósti voru valin atriði úr þeim prentuð voru út og hengd upp á salerni starfsmanna.

Sigríður Hulda frá Virk kom á starfsmannafund í júní með erindið „Virk og heilsan“.

Breytingar milli ára

Örlitlar áherslubreytingar urðu á starfi sviðstjóra milli ára. Gerð var aukin krafa um viðveru á deild sem varð til þess að morgunteygjur helltust úr lestinni þar sem sviðstjóri var með fasta viðveru á ákveðinni deild frá byrjun dags í stað þess að mæta á deild kl. 9 eins og hafði verið veturinn á undan. Þótti sviðstjóra það miður að missa þennan tíma í morgunteygjur en bindur vonir um að geta komið þessu fyrir aftur síðar.

Starfið að vekja athygli á landsvísu

Okkar flotta íþróttastarf er að vekja gríðarlega athygli á landsvísu. Í október 2021 var sviðstjóri íþróttar og heilsueflingar með erindi á rafrænu ráðstefnunni Menntakvika Háskóla Íslands. Erindið var í flokknum *Líkamleg heilsa, íþróttir, hreyfifærni og lýðheilsa* og bar heitið *YAP (Young athletes program) Alþjóðleg hreyfiáætlun*. Þá var Karitas beðin um að vera með erindi á ráðstefnunni *Farsælt samfélag fyrir alla*. Var það að beiðni íþróttasambands fatlaðra sem styrkti leikskólann í upphafi starfs sviðstjóra íþróttar og heilsueflingar. Það erindi var hluti af örkyningum um verkefni sem hafa skilað árangri og bar yfirskriftina *Heilsuefling í Glaðheimum*. Að lokinni þeirri ráðstefnu kom að máli við sviðstjóra og leikskólastjóra ráðgjafi hjá Ráðgjafar og greiningastöð sem vildi ólm fá það erindi á ráðstefnu Ráðgjafa og greiningarstöðvar sem haldin var í maí og var að sjálfsgöðu orðið við þeirri beiðni. Á öllum

Þessum ráðstefnum hefur starfið sem unnið er í Glaðheimum vakið mikla athygli og sýnt hvað líttill skóli getur verið megnugur. Erindin vöktu mikla athygli allskonar fólks, allt frá foreldrum fatlaðra barna til þjálfara hjá íþróttafélaginu Ösp og ráðamanna velferðarráðuneytis.

Samantekt

Heilt yfir gekk íþróttá- og sundkennsla mjög vel. Haustið einkenndist þó af mikilli manneklu og er það alltaf álagsaukandi. Mikið var um veikindi og setti það sinn strík á starfið. Allir reyndu þó eftir bestu getu að halda dampi eins og best var hægt. Fyrstu 2 vikur haustannar náðist að hreyfifærni prófa meirihluta útskriftar árgangs og kláraðist það svo í september.

Áherslur hreyfiþroskaprófa voru eins og árið áður að ná að fullprófa alla útskriftarnemendur og náðist það fyrir utan nemanda sem bættist við í lok vorannar þegar vetrarstarf var að renna sitt skeið og sumarstarfið að taka við. Ekki gafst tími eða tækifæri til að skima yngri nemendur.

Miklar framfarir voru merkjanlegar í sundlotum útskriftarnemenda. Áfram sjáum við hvað betra er að hafa sundkennsluna í lotum í stað nokkurra samfelldra skipta að vori. Lotukennslan sýnir meiri framfarir og gefur betra tækifæri til að byggja ofan á getu og framfarir úr fyrri lotum.

Karitas S. Ingimarsdóttir

Sviðstjóri íþróttá og heilsuefningar