

## Bekkur: 4. bekkur

### Námsgrein: Skólaíþróttir

**Kennarar: Helena Ósk Jónsdóttir, Jón Norðdal Hafsteinsson og Valdís Lilja Andrésdóttir.**

**Nemendur: 51**

**Tímafjöldi: 3**

#### **Menntagildi námsgreinar:**

Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja skal áherslu á eru: hreyfing, jákvæð sjálfsmynd, næring, hvíld, andleg vellíðan, skapandi hugsun, jákvæð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra. Því skal skólastarf skipulagt til að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemanda. Með samtengingu námsþátta í skólaíþróttum við aðrar námsgreinar og í skólastarfinu öllu skapast möguleikar til að fá fram jákvæðan skólabrag og það heilsueflandi umhverfi sem til þarf. Til þess að efla jákvæðan skólabrag í Heiðarskóla þá erum við með útvistarviku, íþróttaviku og Heiðarleika.

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein til að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta, efla færni þeirra í samskiptum, auka þrek, styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun. Íþróttir eru vel til þess fallnar að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálföryggi einstaklingsins. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira. Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru námi.

Í skólaíþróttum eru lykilþættirnir sjálfstæði, samvinna og ábyrgð og mat á eigin námi þjálfaðir.

Námsmat í Heiðarskóla byggist á leiðsagnarmati og prófum yfir allt árið og umögn í janúar.

Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gert æfingar sem reyna á þol,</li> <li>• Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi</li> <li>• Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</li> <li>• Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum,</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum,</li> <li>• Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir</li> <li>• Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,</li> <li>• Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</li> <li>• Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið í leiki sem reyna á þol, samhæfingu og hreyfifærni</li> <li>• Kenna háttvísi og að beita leikreglum</li> <li>• Tekið þátt í stöðluðum prófum</li> <li>• Kenna að tengja saman mismunandi grunnhreyfingar</li> <li>• Kenna einfaldar mælingar og talningar í leikjum</li> <li>• Kynna nemendum reglur og og kennslusvæði.</li> <li>• Kenna nemendum grunntækni sundaðferða.</li> <li>• Kynna umgengisreglur sundstaða</li> <li>• Leggja áherslu á umburðarlyndi og virðingu.</li> <li>• Að læra að njóta sigra og kunna að taka ósigrum.</li> <li>• Nota leikjaformið til að auka áhuga nemenda á sundiðkun.</li> <li>• Kenna nemendum að taka ábyrgð á eigin heilsu og heilbrigði.</li> <li>• Að auka félags-hreyfi og siðgæðisþroska.</li> </ul>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangið í slá á tíma</li> <li>• Stokkið langstökk án atrennu</li> <li>• Hlaupið MSFT</li> <li>• Haldið badmintonkúlu á lofti</li> <li>• Sippað í 30 sek.</li> <li>• Synt 25 m bringusund</li> <li>• Synt 12,5 m skólabaksund</li> <li>• Synt 12,5 m skriðsund</li> <li>• Synt 12,5 m baksund</li> <li>• Synt 12,5 m skriðsund á tíma</li> <li>• Synt 12,5 m bringusund á tíma</li> <li>• Stungið sér úr kropstöðu</li> <li>• Þekkja helstu atriði björgunar úr vatni.</li> </ul>