

## Bekkur: 9. bekkur

### Námsgrein: Skólaíþróttir

**Kennarar: Helena Ósk Jónsdóttir, Jón Norðdal Hafsteinsson og Skúli Sigurðsson**

**Nemendur: 41**

**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 skólustarf skipulagt til að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemanda. Með samtengingu námsþátta í skólaíþróttum við aðrar námsgreinar og í skólustarfinu 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 ungmönnum 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 sjálfsöryggi 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 yfir allt árið, umögn í janúar og með prófum í lok skólaárs.

Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol,</li> <li>• sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan skólans,</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</li> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða</li> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum,</li> <li>• þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hópog einstaklingsíþrótt</li> <li>• útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum,</li> <li>• vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,</li> <li>• notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu, • tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi,</li> <li>• tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið í æfingar sem reyna á loftháð þol</li> <li>• Gerðar æfingar sem reyna á styrk</li> <li>• Kynnt mismunandi íþróttagreinir</li> <li>• Sýnt virðingu og góða framkomu í leikjum</li> <li>• Skýrt frá og farið eftir leikreglum</li> <li>• Taka þátt í útivist með tilliti til veðurs</li> <li>• Kennnt einfaldar mælingar við mat á eigin afkastagetu</li> <li>• Kenna nemendum að taka ábyrgð á eigin heilsu og heilbrigði</li> <li>• Þjálfar nemendur í félagsfærni og samábyrgð</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 siðgæðisproska.</li> </ul>	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlaupið MSFT</li> <li>• Sippað í 30 sek</li> <li>• Gert armbeygjur</li> <li>• Klifrað upp kaðal</li> <li>• Hlaupið 12 mín Cooper</li> <li>• Gert liðleikapróf</li> <li>• Synt 75 m þrisund (baksund, bringusund, skriðsund)</li> <li>• Synt 8 m kafsund</li> <li>• Synt fatasund</li> <li>• Synt 500 m sund á tíma</li> <li>• Synt 100 m bringusund á tíma</li> <li>• Synt 50 m skriðsund á tíma</li> <li>• Synt 25 m baksund á tíma</li> <li>• Þekkja helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar.</li> </ul>