

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 skólaípróttum 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 útivistarviku, íþróttaviku og Heiðarleika.

Skólaípróttir 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. Ípróttir eru vel til þess fallnar að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemanda. 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 ípróttum sem öðru námi.

Í skólaípróttum 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"> • Gert æfingar sem reyna á loftháð þol, • Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols, • Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, • Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, • Synt viðstöðulaust bringusund, baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk 15 m björgunarsunds. • Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda, • Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings- íþrótt, • Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, • Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum, • Hýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og unnið að þeim, • Hotað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið. 	<ul style="list-style-type: none"> • Farið í æfingar sem reyna á loftháð þol • Gerðar æfingar sem reyna á styrk • Kynnt mismunandi íþróttgreinar • Sýnt virðingu og góða framkomu í leikjum • Skýrt frá og farið eftir leikreglum • Taka þátt í útivist með tilliti til veðurs • Kennt einfaldar mælingar við mat á eigin afkastagetu • Kenna nemendum gildi hreyfingar til heilsuræktar • Kynna nemendum reglur og og kennslusvæði. • Kenna nemendum grunntækni sundaðferða. • Kynna umgengisreglur sundstaða • Leggja áherslu á umburðarlyndi og virðingu. • Að læra að njóta sigra og kunna að taka ósigrum. • Nota leikjaformið til að auka áhuga nemenda á sundiðkun. • Kenna nemendum að taka ábyrgð á eigin heilsu og heilbrigði. • Að auka félags-hreyfi og siðgæðisþroska. 	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hlaupið MSFT • Sippað í 30 sek • Gert armbeygjur • Gert liðleikapróf • Syndir 300m án þess að stoppa, frjáls aðferð (loftháð þol), tímataka • 50m, frjáls aðferð (loftfirrt þol), tímataka • Skólabaksund 25m • Bringusund 25m • Skriðsund 25m • Baksund 25m • Kafa 8m eftir hlut í dýpsta hluta laugarinnar, synda tilbaka og endurtaka eftir 10sek • Stungið sér af bakka • Bringufætur í lóðréttri stöðu í 60sek. • Fatasund – stinga sér/hoppa úti og synda 75m