

**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 nemenda. 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 ungmennum 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 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 töflunni hér fyrir neðan má sjá þau hæfniviðmið sem unnið eftir, hvaða kennsluhættir eru viðhafðir og hvernig námið er metið. Í lotum í Mentor er að finna nánari lýsingar á tilhögun þeirra viðfangsefna sem nemendur fást við.

Komið er til móts við mismunandi þarfir nemenda með ýmsum hætti. Þeir sem þurfa aukna námsaðstoð vinna samkvæmt einstaklingsáætlunum eða námskrám sem umsjónar- eða faggreinakennari setur upp í samráði við foreldra. Það sama á við um þá nemendur sem geta tekist á við flóknari eða viðameiri viðfangsefni.

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

Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á þol,</li> <li>• gert hreyfingar sem reyna á hreyfijafnvægi</li> <li>• sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum,</li> <li>• kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni</li> <li>• gert sér grein fyrir einkastöðum líkamans.</li> <li>• þekkt heiti helstu líkamshluta</li> <li>• farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum</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>• Kynna nemendum reglur 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>• Gert kollhnís</li> <li>• Sippað 10 sinnum í röð</li> <li>• Kastað bolta í vegg og gripið 5 sinnum</li> <li>• Bundið hnúta á sippuband</li> <li>• Gert sprellikarla</li> <li>• Flotið á bringu eða baki</li> <li>• Gert bringusundsfótatök með hjálpartæki</li> <li>• Gert skriðsundsfótatök með hjálpartæki</li> <li>• Gengið með andlit í kafi 2,5 m</li> <li>• Staðið og andað að sér og frá sér ofan í vatnið 10 sinnum</li> <li>• Brugðist við óhöppum.</li> </ul>
<p><b>Námsmat:</b></p> <p>Byggist á leiðsagnarmati yfir allt árið og með prófum í lok skólaárs.</p>		