



# Skólanámskrá 2019-2020

## Skólaíþróttir

### Skólaíþróttir

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein til að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta, efla færni þeirra í samskiptum, auka þrek, byggja upp sjálfsmynd, styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Með áherslu á daglega hreyfingu og markvissa hreyfipjálfun, er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Með virkjun fleiri skynfæra eykst virkni heilastöðva um leið og aukin hreyfing eykur súrefnismettun blóðsins og blóðflæði til heilans. Þannig er hreyfing ein og sér mikilvæg öllum börnum. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmynd hvers einstaklings. Með kennslu íþróttagreina og kappleikja nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bætt líkamsástand og aukið sjálfstraust. Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru námi.

**Vinnulag:** Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu líkamsvitundar, leikni og afkastagetu nemenda t.d. til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarksátök og kyrrstöðuálag, liðleika sem tekur til hreyfanleika og hreyfivíddar líðamóta. Nauðsynlegt er að huga að sérstöðu kynjanna, áhugasviði þeirra og hæfileikum. Þó svo að leikræn nálgun undirstöðuatriða ýmissa íþróttar, styrkjandi og mótandi æfingar ásamt leiknum sé rauður þráður í kennslunni skal huga vel að verkefnum sem efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisprosa nemenda. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á hollum og heilsusamlegum lífstíl. Unnið er markvisst af því að nemendur temji sér góðan aga og virði helstu öryggis- og skipulagsreglur.

**Námsmat:** Nemendur eru metnir jafnt og þétt yfir allt námsárið. Nemendur í 1. til 3. bekk fá umsagnir um mat á hæfni nemenda, þ.e. framúrskarandi, hæfni náð, þarfnast þjálfunar og hæfni ekki náð. Metanleg hæfnivið eru sýnileg í Mentor.

**Kennarar:** Bergvin Gísli Guðnason og Sigurður Gunnar Sævarsson

**Tímaáætlun:** Íþróttakennsla fer fram í íþróttasal 2x40 mín á viku.

## Skólaípróttir

Grunnþættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar,</li> <li>• þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann,</li> <li>• temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu,</li> <li>• þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk,</li> <li>• nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi.</li> </ul>
Jafnrétti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum,</li> <li>• ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu,</li> <li>• nýtir styrkleika sína í íþróttum óháð kyni.</li> </ul>
Lýðræði og mannréttindi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra,</li> <li>• getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu,</li> <li>• getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði.</li> </ul>
Læsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• getur tekið sigri jafnt sem tapi,</li> <li>• getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti,</li> <li>• getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu,</li> <li>• er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan,</li> <li>• þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið.</li> </ul>
Sjálfbærni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni,</li> <li>• áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla.</li> </ul>
Sköpun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni.</li> <li>• nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis,</li> <li>• er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu.</li> </ul>

Skólaípróttir við lok 3. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>gert æfingar sem reyna á þol.</li> <li>gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.</li> <li>tekið þátt í stöðluðum prófum.</li> <li>sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi,</li> <li>æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð,</li> <li>boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir,</li> <li>æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun,</li> </ul>	<p>Verkleg próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni.</p>	<p>Rubrics matskvarði í íþróttum</p> <p>Staðlaðir listar yfir mælanlega þætti sem prófað verður úr.</p> <p>Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.</p> <div data-bbox="1568 630 1960 949" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>Meta ▾</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: blue;">★</span> Framúrskarandi</li> <li><span style="color: green;">✓</span> Hæfni náð</li> <li><span style="color: orange;">○</span> Þarfnast þjálfunar</li> <li><span style="color: red;">✗</span> Hæfni ekki náð</li> </ul> </div>
<p>Félagslegir þættir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</li> <li>skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</li> <li>gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>taka þátt æfingum sem efla sjálfstraust og viljastyrk,</li> <li>tjá skoðun sína á æfingum og leikjum.</li> </ul>	<p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p>	<p>Rubrics matskvarði í íþróttum</p>

<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir.</li> <li>• þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfingar.</li> <li>• gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.</li> <li>• tekið þátt í útivist og búið til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</li> <li>• sett sér einföld markmið í íþróttum.</li> <li>• tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.</li> <li>• notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</li> <li>• sótt og unnið úr eiföldum upplýsingum varðandi íþróttir.</li> <li>• útskýrt líkamlegan mun á kynjum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umræða um markmið æfinga og leikja,</li> <li>• fræðsla og umræður um umhirðu líkamans,</li> <li>• Útivera, ratleikir og fleira.</li> </ul>	<p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p>	<p>Spjall kennara við nemendur.</p>
<p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúsa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• læri helstu hugtök og öryggisreglur sem notuð eru í kennslu.</li> </ul>	<p>Virðing, símat.</p>	<p>Rubrics matskvarði í íþróttum</p>