



Skólanámskrá 2019-2020

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. Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklingsins. 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 skólubarna 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 liðamóta. 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 siðgæðisþroska 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 4. til 10. bekk fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar. Metanleg hæfnivið eru sýnileg í Mentor.

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

Skólaíþróttir við lok 4. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <ul style="list-style-type: none"> sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. gert æfingar sem reyna á þol. gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. tekið þátt í stöðluðum prófum. sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. 	<ul style="list-style-type: none"> taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi. æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð. boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir. æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun. leikir sem efla leikni og útsjónarsemi og þol. mælingar og stöðluð próf. 	<p>Verkleg próf sem mæla þol, styrk, snerpu, liðleika, samhæfingu og knattækni.</p>	<p>Rubrics matskvarði í íþróttum</p> <p>Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.</p> <p>Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.</p> <p>A Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p>B+ Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A.</p> <p>B Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p>C+ Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B.</p> <p>C Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p>D Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af</p>

			<p>hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p>Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.</p>
<p>Félagslegir þættir</p> <ul style="list-style-type: none"> • unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. • skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. • gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans. 	<ul style="list-style-type: none"> • æfingar sem efla sjálfstraust og viljastyrk. • ýmsar keppnir. 	Virðing, viðleitni og viðhorf, símat	Rubrics matskvarði í íþróttum
<p>Heilsa og efling þekkingar</p> <ul style="list-style-type: none"> • skýrt mikilvægi hreinlætis við íþróttir. • útskýrt líkamlegan mun á kynjum. • notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu. • þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga. • sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. 	<ul style="list-style-type: none"> • fræðsla um umhirðu líkamans. • fræðsla um markmið æfinga og leikja. • útivera, ratleikir og fleira. 	Virðing, viðleitni og viðhorf, símat	Umræður og jafningjamat

<ul style="list-style-type: none"> • sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. • gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. • tekið þátt gömlum íslenskum leikjum og æfingum. • tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis. 			
<p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum. 	<ul style="list-style-type: none"> • aðstoði við að ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt. • umræður um markmið æfinga og leikja og verkefnum um gildi hreyfinga. • fái fræðslu og þjálfun í réttri líkamsbeitingu. 	Virðing, símat.	Rubrics matskvarði í íþróttum