



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 sjálföryggi 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: 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.

Skólaípróttir við lok 6. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar sem reyna á loftháð þol. • gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. • tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. • gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. • sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. 	<ul style="list-style-type: none"> • taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfipörf. • taki þátt í ýmsum leikjum sem efla líkamspól, hraða og viðbragð. • taki þátt í ýmsum æfingum sem efla kraft, þol, viðbragð, liðleika og samhæfingu. • taki þátt í æfingum og leikjum sem efla kraft, hraða, viðbragð og samhæfingu. 	<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 hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p>

<p>Félagslegir þættir</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • taki þátt í leikjum sem efla markvisst samvinnu innan minni eða stærri hópa. • vinni ýmis verkefni í misstórum hópum þar sem reynir á tillitssemi, umburðarlyndi og þolinmæði. 	<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"> • gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfssemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir. • notað hugtök sem tengjast íþróttum. • tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum. • tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. • notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. • útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. • nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum 	<ul style="list-style-type: none"> • taki þátt í leikjum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð og kraft og veita útrás fyrir hreyfipörf og efla samspil skynjunar. • taki þátt í hringþjálfun sem nær til 3–4 vikna. • taki þátt í útivist, s.s. gönguferð þar sem m.a. þarf að taka tillit til veðurs og fatnaðar. 	<p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p>	<p>Umræður og jafningjamat</p>

<p>og heilsurækt og unnið að þeim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist. • tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti. 			
<p>Öryggis – og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. 	<ul style="list-style-type: none"> • geti sagt frá helstu reglum um umgengni og öryggi í íþróttamannvirkjum. 	Virðing, símat.	Rubrics matskvarði í íþróttum