



# Skólanámskrá 2019-2020

## Skólaípróttir

Skólaípróttir 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 skólaípróttum 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 skólaípróttum 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 ípróttagreina 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 ípróttum 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 ípróttar, 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:** Ípróttakennsla fer fram í ípróttasal 2x40 mín á viku og inni í kennslustofu 1x40 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 10. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>• gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna æfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmýskar æfingar og fylgt takti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfist í æfingum og leikjum sem efla líkamspól s.s hraðaleikjum, samfelldu rólegu skokki.</li> <li>• öðlist grunnþekkingu á nokkrum hugtökum þolþjálfunar s.s þjálfunarpúls, hvíldarpúls, hámarkspúls.</li> <li>• læri helstu hugtök í þjálffræði og átti sig á hlutverki helstu vöðvahópa.</li> <li>• viðhaldi kunnáttu sinni um reglur og leikfræði helstu íþróttagreina.</li> </ul>	<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><b>A</b> Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p><b>B+</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>B</b> Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p><b>C+</b> 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><b>C</b> Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p><b>D</b> Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar</p>

<p>Félagslegir þættir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li> <li>• þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>• rökrétt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• styrki sjálfsmynd sína með jákvæðri upplifun af íþróttaiðkun eða líkams- og heilsurækt.</li> <li>• skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu ,</li> <li>• aðstoði við að efla liðsanda bekkjar.</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 helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>• vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans.</li> <li>• notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skipuleggi og framkvæmi sína eigin þjálfun og setji sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum.</li> <li>• hreyfi sig að jafnaði 60 mín á dag og þekki mikilvægi góðrar næringar,</li> <li>• þekki muninn á styrktar- og þolþjálfun.</li> <li>• fái innsýn í hvernig íþróttir geti nýst sem liður í endurhæfingu eftir slys eða veikindi.</li> </ul>	<p>Virðing, viðleitni og viðhorf, símat</p>	<p>Umræður og jafningjamat</p>

<p>heilbrigði bæði síðu eigin og annarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sett sér skammtíma- og langtíma markmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa.</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> <li>• útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</li> <li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> <li>• Sýnt ábyrgð í útvist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kynnist afkastamælingum og geta lesið niðurstöður.</li> <li>• tileinki sér siðferðisleg gildi íþróttanna.</li> <li>• heilsudagbók með áherslu á hreyfingu, næringu og líðan.</li> <li>• nýti sér umhverfið til æfinga og fái þjálfun í rötun og lestri korta.</li> </ul>		
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• læri að umgangast áhöld og búnað á öruggan hátt, sýna öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgja þeim eftir.</li> </ul>	Virðing, símat.	Rubrics matskvarði í íþróttum