

## Skólaíþróttir og sund

Heilbrigði og velferð nemenda er einn af grunnþáttum í skólastarfi. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Þess vegna þarf að skipuleggja skólastarf til eflingar á heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Hreyfing er skilgreind sem líkamleg virkni sem leiðir til orkunotkunar umfram grunnefnaskipti. Í Grunnskólanum á Hellu er lögð áhersla á daglega hreyfingu og markvissa hreyfipjálfun. Þannig er lagður grunnur að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar. Leitast er við að fræða nemendur um hreyfingu og mikilvægi hennar, efla hreyfifærni nemenda og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Einnig er lögð áhersla á að nemendur læri að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáninga og sköpunar. Þannig má efla sjálstraust og styrkja sjálfsmýnd hvers einstaklings.

Öll kennsla í Grunnskólanum á Hellu byggir á grunnskólalögum og aðalnámskrá grunnskóla. Í greinahluta aðalnámskrár grunnskóla frá 2013 eru hæfniviðmið í íþróttum sett fram í fjórum mismunandi flokkum; líkamsvitund, leikni og afkastageta mynda þann fyrsta, síðan félagslegir þættir, þá beiting þekkingar varðandi heilsu og að síðustu öryggisþættir. Á blaðsíðum 184 – 186 í 23 kafla aðalnámskrár, sem fjallar um skólaíþróttir, má sjá töflu yfir þá hæfni sem hver nemandi skal búa yfir við lok 4. 7. og 10. Bekkjar. Sjá:

[http://vefir.nams.is/namsmat/pdf/grunnskoli\\_greinanamskrar\\_netutgafa\\_2013.pdf](http://vefir.nams.is/namsmat/pdf/grunnskoli_greinanamskrar_netutgafa_2013.pdf)

### Kennsluhættir í íþróttum og sundi.

Að þessu sinni verður íþróttum og sundi skipt upp þannig að hvort fag ert kennt eina viku í senn. Dæmi: Ef það er íþróttir þessa vikuna þá er sund í næstu viku, svo íþróttir og svo koll af kolli.

*(Með fyrirvara um breytingar)*

Áhersla er á fjölbreytta íþróttatíma þar sem meðal annars eru gerðar ýmsar *leikfimi-, þol- og styrktaræfingar*. Þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd í stað lóða. Stefnt er að því að nemendur öðlist betri líkamsvitund, hreysti, styrk og liðleika. Farið verður í allar helstu boltagreinar s.s. *knattspyrnu, handknattleik, körfuknattleik og blak*, ásamt ýmsum boltaleikjum. Þar er lögð áhersla á að kenna leikinn og reglurnar sem honum fylgja. Einnig að nemendur geti aukið getu sína í leiknum og að þeir nái dýpri skilning á honum.

Ýmsar íþróttagreinar verða kynntar s.s. eins og fimleikar, hnit, glíma, bandý, golf, borðtennis og svo mætti áfram telja.

Að lokum er farið í hina ýmsu *leiki* með það að markmiði að nemendur hreyfi sig, njóti þess að vera í leikjum og hafi gaman af.

Nemendur fá jafnframt þessu fræðslu um næringu, mikilvægi hreyfingar og hreinlætis.

Á yngsta stigi er lögð áhersla á leiki og vatnsaðlögun ásamt kynningu á ýmsum sunnaðferðum. Við lok 4. bekkjar þurfa nemendur að hafa öðlast nokkra kunnáttu í sunnaðferðunum og geta bjargað sér á sundi, þar sem þeim er heimilt að fara í sund án fylgdarmanns eftir 1. júní það ár.

Á miðstigi og ekki síst á elstastigi er áhersla á að gera sundið að valkosti til heilsueflingar nemenda fyrir utan skóla. Sunnaðferðirnar *skrið-, bringu-, bak-, skólabak- og flugsund* liggja til grundvallar og er farið vel í ýmis tæknileg atriði. Einnig er lögð áhersla á *björgun* í laug.

### **Námsgögn:**

Margvísleg áhöld til íþróttaiðkunar sem er að finna í íþróttahúsi og sundlaug. Nemendur er skylt að mæta með íþróttafatnað, sundfatnað og handklæði. Mælst er til að nemendur fari í sturtu eftir íþróttatíma.

### **Námsmat:**

Lykilhæfni nemenda metin jafnt og þétt í allri vinnu sem fram fer í íþróttahúsinu/sundlauginni. Lögð er áhersla á getu og virkni nemenda, jákvæðni og vilja til að taka þátt í þeim verkefnum sem fyrir þá eru lögð.

Á annarskilum eru einkunnir í sundi 6. – 10. bekk gefnar út frá hegðun og virkni (20%) og getu (80%). Hægt er að fylgjast með námsframvindu á [mentor.is](http://mentor.is) Einkunnir í íþróttum í 6. – 10. bekk eru gefnar út frá matsviðmiðum (matsblöð) (20%) og átta fjölbreyttum æfingum sem taka á ólíkum getuþáttum hreyfingar ásamt getu í hinum ýmsu íþróttagreinum (80%).

Kennari er: Þorsteinn Darri Sigurgeirsson