

**Íþróttir, sund og jóga - 8 ára kjarni**  
**Grunnþættir menntunar og meginreglur Hjallastefnunnar**

Læsi	Meginregla 1 - Börn og foreldrar	Heilbrigði og velferð	Meginregla 2 - Starfsfólk
<p>Barnið:</p> <p>kynnist og verður meðvitað um áhrif leikja, þjálfunar og hugarróar á helstu líffæri, eins og hjarta og lungu, en einnig vöðva- og taugakerfi,</p> <p>fær tækifæri til að ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu,</p> <p>þekkir heiti helstu líkamshluta,</p> <p>tileinkar sér réttar reglur í leikjum og geti skorið úr ágreiningi ef upp kemur,</p> <p>æfir sig í að sigra og tapa,</p>	<p>Meginregla 1 og Lota 3 (samskiptalotan) haldast í hendur og fjalla um samskiptin í sinni víðustu mynd. Börnunum er kennt að virða landamæri annarra og standa saman um jákvæða framkomu og jákvæða hegðun.</p>	<p>Barnið:</p> <p>fær góða hreyfingu alla daga vikunnar,</p> <p>tekur þátt í leikjum og íþróttum með félagsleg samskipti að leiðarljósi,</p> <p>eflir almenna líkamlega, andlega og tilfinningalega heilsu.</p>	<p>Hjallastefnunni er ætlað að stuðla að því að jákvæðni, gleði og kærleikur séu ráðandi öfl í skóladeginum. Gleði og jákvæðni eru æfð og viðhöfð með öllum tiltækum ráðum, enda ýtir hreyfing og söngur best við þeim boðefnum heilans sem valda taugafræðilegri gleði.</p>

Jafnrétti	Meginregla 3 - Umhverfi	Sköpun	Meginregla 4 - Efniviður
<p>Barnið:</p> <p>hefur rétt til þátttöku í íþróttum, sundi og jóga til jafns við önnur börn,</p> <p>ber virðingu fyrir öðrum börnum og tekur þátt í hópleikjum,</p> <p>nýtir styrkleika sína í íþróttum, jóga og sundi óháð kyni.</p>	<p>Námsumhverfið þarf að styðja vel við barnið og mæta ólíkum þörfum barnahópsins. Passa þarf vel að dagskráin sé ekki of einhæf og að barnið hafi eitthvað val um verkefni og/eða útfærslu, sérstaklega í íþróttum, til þess að barnið upplifi ekki vanmátt. Það þarf alltaf að vera tryggt að unnið sé með styrkleika barnsins og þeir hafðir að leiðarljósi.</p>	<p>Barnið:</p> <p>nýtur þess að skapa leiki í nánasta umhverfi og í náttúrunni,</p> <p>nær innri samhljóð gegnum upplifun og tengingu,</p> <p>tileinkar sér helstu samskiptareglur og færni eins og að hlusta, tjá skoðun sína, bíða og bregðast við,</p> <p>þjálfist í listrænni tjáningu í gegnum dans og leik.</p>	<p>Ásamt staðalbúnaði til íþróttar-, jóga- og sundiðkana skal ávallt reyna að fara skapandi leiðir í skólalastarfinu og hugsa út fyrir rammann í vali á efniviði, til að forðast einhæft námsumhverfi.</p>
Sjálfbærni	Meginregla 5 - Náttúra	Lýðræði og mannréttindi	Meginregla 6 - Samfélag
<p>Barnið:</p> <p>æfist í að vera í núinu, á staðnum/sjálfsvitund,</p> <p>fær jákvæða upplifun af íþróttaiðkun, sundi og jóga,</p> <p>áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. að ganga eða hjóla,</p> <p>sér tækifæri til hreyfingar, jóga- og íþróttaiðkunar úti í náttúrunni.</p>	<p>Alls staðar þar sem því verður komið við, starfa Hjallastefnuskólar á rúmgóðum svæðum þar sem ósnortin náttúra er allt um kring. Tækifæri til þess að stunda íþróttir og jóga undir berum himni eru því ótalmörg. Starfsfólk skólanna er hvatt til að hafa það hugfast þegar kemur að skipulagi námsins.</p>	<p>Barnið:</p> <p>styrkir og bætir eigin sjálfsmynd og sjálfsvitund í gegnum jóga, íþróttir og sund,</p> <p>fær tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði,</p> <p>þjálfist í að bera jafna virðingu fyrir sjálfu sér og öðrum börnum í gegnum leiki og æfingar.</p>	<p>Jákvæður agi, samstaða, göfuglyndi og sjálfstyrking er æft á ákveðinn og hreinskiptinn hátt.</p>

Íþróttir, sund og jóga - 8 ára kjarni

Hæfniviðmið	Leiðir	Kynjanámskrá	Mat	Námsgögn
<b>Við lok 8 ára kjarna.</b>	<b>Barnið:</b>	<b>Lota 1 - Agi</b> <b>Lota 2 - Sjálfstæði</b> <b>Lota 3 - Samskipti</b> <b>Lota 4 - Jákvæðni</b> <b>Lota 5 - Vinátta</b> <b>Lota 6 - Árcæðni</b> <b>Barnið:</b>		
<b>Íþróttir</b> <b>Barnið:</b> getur gert æfingar sem reyna á þol, getur gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, getur sýnt nokkra boltafaærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum, getur gert æfingar sem þjálfar liðleika og samhæfingu,	gerir verklegar æfingar, gerir æfingar með ýmis áhöld eins og sippubönd, bolta og baunapoka, æfir stöðvar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur, fer í boltaleiki, hlaupa- og viðbragðsleiki, fær fræðslu og tekur þátt í umræðum um umhirðu líkamans.	L1, fer eftir fyrirmælum, er kurteist og virðir mörk vina og vinkvenna, L2, æfir sjálfstraust, öryggi og sjálfstyrkingu, L3, æfir samstöðu og göfuglyndi í hópíþróttum og leikjum, L4, æfir ákveðni, gleði og hreinskiptni í gegnum leiki, L5, æfir félagslyndi, nálægð og umhyggju fyrir vinkonum og vinum,	markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor, námsmat - Kynjanámskrá í Mentor	ýmis áhöld, boltar, dýnur, hljómtæki

<p>getur gert styrktaræfingar,</p> <p>getur gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,</p> <p>skilur skipulagshugtök í skólaíþróttum og getur farið eftir leikreglum,</p> <p>getur unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.</p>		<p>L6, æfir kjarkinn sinn, virkni, kraft og frumkvæði í nýjum áskorunum.</p>		
---	--	--	--	--

<p><b>Sund Barnið:</b></p> <p>getur kafað, velt sér á kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni,</p> <p>getur synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja, stuttar vegalengdir,</p> <p>hefur kynnst mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun,</p> <p>getur notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</p> <p>getur farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða.</p>	<p>kennsla fer fram í forni leikja, tæknipjálfunar og stöðvapjálfunar,</p> <p>áhersla er á vatnsaðlögun, hreyfinám og stigbundna sundkennslu,</p> <p>mikilvægt er að barnið fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.</p>	<p>L1, æfir sig í að fara eftir nákvæmum fyrirmælum um sundtök, öndun og varfaerni í sundlaug,</p> <p>L2, æfir sjálfstraust og öryggi í vatni,</p> <p>L3, æfir samskiptin í sundi og fataklefa,</p> <p>L4, æfir bjartsýni og gleði í nýjum aðstæðum,</p> <p>L5, æfir vináttu og kærleik í sundi og fataklefa,</p> <p>L6, æfir kjarkinn sinn, virkni, kraft og frumkvæði í nýjum áskorunum.</p>	<p>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor:</p> <p>getur synt 12 m bringusund,</p> <p>getur synt 12 m skólabaksund, með eða án hjálpartækja,</p> <p>getur synt 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram,</p> <p>getur synt 6 m baksundsfótatök með eða án hjálpartækja,</p> <p>getur kafað eftir hlut niður á 1-1,5 m dýpi.</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	<p>sundflár,</p> <p>kútar,</p> <p>froskalappir,</p> <p>ýmis áhöld,</p> <p>boltar.</p>
---	--	--	---	---

<p><b>Jóga Barnið:</b></p> <p>kann helstu jógastöður,</p> <p>hefur æft öndun og slökun,</p> <p>hefur fengið æfingu í að efla með sér meðvitund um augnablikið,</p> <p>hefur kynnst hugleiðslu.</p>	<p>lærir að kyrra hugann á jógamottum,</p> <p>kann að gera helstu jógastöður og þekkir nöfnin þeirra,</p> <p>lærir jógalög og -möntrur.</p>	<p>L1, æfir sig í að kyrra hugann sinn og ná stjórn á djúppöndun,</p> <p>L2, æfir sig í að veita sjálfu sér óskipta athygli,</p> <p>L3, æfir sig í að sýna sjálfu sér umburðarlyndi,</p> <p>L4, æfir bjartsýni og gleði í nýjum aðstæðum,</p> <p>L5, æfir nálægð og kærleik,</p> <p>L6, æfir sig í að vera virkt í rósemd.</p>	<p>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor,</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	<p>litlar jógamottur, hjómtæki.</p>
--	---	--	--	-------------------------------------