

**Íþróttir, sund og jóga - 10 ára kjarni**  
**Grunnþættir menntunar og meginreglur Hjallastefnunnar**

<b>Læsi</b>	<b>Meginregla 1 - Börn og foreldrar</b>	<b>Heilbrigði og velferð</b>	<b>Meginregla 2 - Starfsfólk</b>
<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, 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>
<b>Jafnrétti</b>	<b>Meginregla 3 - Umhverfi</b>	<b>Sköpun</b>	<b>Meginregla 4 - Efniviður</b>

<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 skólastarfinu og hugsa út fyrir rammann í vali á efniviði, til að forðast einhæft námsumhverfi.</p>
<p><b>Sjálfbærni</b></p>	<p><b>Meginregla 5 - Náttúra</b></p>	<p><b>Lýðræði og mannréttindi</b></p>	<p><b>Meginregla 6 - Samfélag</b></p>
<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>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</p>	<p>Barnið:</p> <p>styrkir og bætir eigin sjálfsmynd og sjálfsvitund í gegnum jóga, íþróttir og sund,</p>	<p>Jákvæður agi, samstaða, göfuglyndi og sjálfstyrking er æft á ákveðinn og hreinskiptinn hátt.</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>berum himni eru því ótalmörg. Starfsfólk skólanna er hvatt til að hafa það hugfast þegar kemur að skipulagi námsins.</p>	<p>fær tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði,</p> <p>þjálfast í að bera jafna virðingu fyrir sjálfu sér og öðrum börnum í gegnum leiki og æfingar.</p>	
---	---	---	--

Íþróttir, sund og jóga - 10 ára kjarni

Hæfniviðmið	Leiðir	Kynjanámskrá	Mat	Námsgögn
Við lok 10 ára kjarna.	Barnið:	<p><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></p> <p>Barnið:</p>		

<p><b>Íþróttir</b></p> <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <p><b>Barnið:</b></p> <p>getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol,</p> <p>getur gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols,</p> <p>getur gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</p> <p>getur sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum,</p> <p>getur tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</p>	<p>gerir verklegar æfingar,</p> <p>gerir æfingar með ýmis áhöld eins og sippubönd, bolta og baunapoka,</p> <p>æfir stöðvar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur,</p> <p>fer í boltaleiki, hlaupa- og viðbragðsleiki,</p> <p>fær fræðslu og tekur þátt í umræðum um umhirðu líkamans.</p>	<p>L1, fer eftir fyrirmælum, er kurteist og virðir mörk vina og vinkvenna,</p> <p>L2, æfir sjálfstraust, öryggi og sjálfstyrkingu,</p> <p>L3, æfir samstöðu og göfuglyndi í hópíþróttum og leikjum,</p> <p>L4, æfir ákveðni, gleði og hreinskiptni í gegnum leiki,</p> <p>L5, æfir félagslyndi, nálægð og umhyggju fyrir vinkonum og vinum,</p> <p>L6, æfir kjarkinn sinn, virkni, kraft og frumkvæði í nýjum áskorunum.</p>	<p>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor,</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	<p>ýmis áhöld,</p> <p>boltar,</p> <p>dýnur,</p> <p>hljómtæki</p>
--	---	--	--	--

<p><b>Félagslegir þættir</b> <b>Barnið:</b></p> <p>getur sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda,</p> <p>getur skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar</b> <b>Barnið:</b></p> <p>getur gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir,</p> <p>getur notað hugtök sem</p>	<p>tekur þátt í leikjum þar sem krafist er ákveðinna reglna og þjálfast í að leysa úr ágreiningsmálum.</p> <p>lærir að nýta sér möguleika til íþróttar og útivista í nærumhverfinu , tekur þátt í ýmsum</p>			
---	---	--	--	--

<p>tengjast íþróttum</p> <p>getur tekið þátt í ýmsum leikjum.</p>	<p>æfingum og leikjum sem efla líkamspól.</p>			
<p><b>Sund</b></p> <p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b></p> <p><b>Barnið:</b></p> <p>getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol,</p> <p>getur synt viðstöðulaust baksund og skriðsund auk þess að stinga sér af bakka.</p> <p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p><b>Barnið:</b></p> <p>getur rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið</p>	<p>kennslan fer fram í forni leikja, tæknipjálfunar og stöðvapjálfunar,</p> <p>áhersla er á grunnkennslu helstu sundtaka,</p> <p>þjálfun með og án áhalda með ýmsum samsettum hreyfingum í vatni,</p> <p>mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.</p>	<p>L1, æfir sig í að fara eftir nákvæmum fyrirætlunum um sundtök, öndun og varfærni 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>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor:</p> <p>Syndir 10 m flugsundsfótatök með eða án hjálpartækja.</p> <p>Syndir 25 m skólabaksund.</p> <p>Syndir 25 m skriðsund með sundfit.</p> <p>Syndir 12 m baksund.</p> <p>Syndir 75 m bringusund án hvíldar.</p> <p>Stingur sér af bakka.</p> <p>Treður marvaða í 20-30 sek. (heldur sér á floti með hringlaga fótartökum).</p> <p>Kafar eftir hlut á 1-2 m dýpi eftir 5 m sund.</p>	<p>sundflár,</p> <p>kútar,</p> <p>froskalappir,</p> <p>ýmis áhöld,</p> <p>boltar.</p>

<p>virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p><b>Heilsa og efling þekkingar Barnið:</b></p> <p>getur gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</p> <p>getir útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja,</p> <p>getur notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</p>		<p>L6, æfir kjarkinn sinn, virkni, kraft og frumkvæði í nýjum áskorunum.</p>	<p>Sund í fötum.</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	
<p><b>Jóga Barnið:</b></p> <p>kann helstu jógastöður,</p>	<p>lærir að kyrra hugann á jógamottum,</p>	<p>L1, æfir sig í að kyrra hugann sinn og ná stjórn á djúpöndun,</p> <p>L2, æfir sig í að veita sjálfu sér óskipta athygli,</p>	<p>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor,</p>	<p>litlar jógamottur, hljómtæki.</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>kann að gera helstu jógastöður og þekkir nöfnin þeirra,</p> <p>lærir og fer með jógamöntrur.</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>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	
--	---	---	--	--