

Íþróttir, sund og jóga - 11 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, 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, 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>Sjálfbærni</p>	<p>Meginregla 5 - Náttúra</p>	<p>Lýðræði og mannréttindi</p>	<p>Meginregla 6 - Samfélag</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 berum himni eru því ótalmörg.</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>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>Starfsfólk skólanna er hvatt til að hafa það hugfast þegar kemur að skipulagi námsins.</p>	<p>Þjálfast í að bera jafna virðingu fyrir sjálfu sér og öðrum börnum í gegnum leiki og æfingar.</p>	
---	---	--	--

Íþróttir, sund og jóga - 11 ára kjarni

Hæfniviðmið	Leiðir	Kynjanámskrá	Mat	Námsgögn
Við lok 11 ára kjarna.	Barnið:	Lota 1 - Agi Lota 2 - Sjálfstæði Lota 3 - Samskipti Lota 4 - Jákvæðni Lota 5 - Vinátta Lota 6 - Árcæðni Barnið:		
Íþróttir Líkamsvitund, leikni og afkastageta Barnið: getur gert æfingar sem reyna á loftháð þol, getur gert æfingar sem reyna á styrk og	gerir verklegar æfingar, gerir æfingar með ýmis áhöld eins og sippubönd, bolta og baunapoka, æfir stöðvar, hlaup, stökk, köst, sveiflur og klifur,	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,	markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor, námsmat - Kynjanámskrá í Mentor	ýmis áhöld, boltar, dýnur, hjómtæki

<p>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>Félagslegir þættir Barnið:</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>fer í boltaleiki, hlaupa- og viðbragðsleiki,</p> <p>fær fræðslu og tekur þátt í umræðum um umhirðu líkamans.</p> <p>tekur þátt í leikjum þar sem krafist er ákveðinna reglna og þjálfast í að leysa úr ágreiningsmálum.</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>getur skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Barnið:</p> <p>getur gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir,</p> <p>getur notað hugtök sem tengjast íþróttum</p> <p>,</p> <p>getur tekið þátt í ýmsum leikjum.</p>	<p>lærir að nýta sér möguleika til íþróttar og útivista í nærumhverfinu</p> <p>,</p> <p>tekur þátt í ýmsum æfingum og leikjum sem efla líkamspól.</p> <p>,</p>			
<p>Sund</p> <p>Líkamsvitund, leikni og afkastageta Barnið:</p>	<p>kennslan fer fram í formi leikja, tækniþjálfunar og stöðvabjálfnar,</p>	<p>L1, æfir sig í að fara eftir nákvæmum fyrirmælum um sundtök,</p>	<p>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor:</p>	<p>sundflár,</p> <p>kútar,</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>Félagslegir þættir Barnið:</p> <p>getur rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p> <p>Heilsa og efling þekkingar Barnið:</p> <p>getur gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</p>	<p>áhersla er á grunnkennslu helstu sundtaka,</p> <p>þjálfun með og án áhalds 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>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>L6, æfir kjarkinn sinn, virkni, kraft og frumkvæði í nýjum áskorunum.</p>	<p>Syndir 32 m bringusund á undir 45 sek. Syndir 50 m skólabaksund. Syndir 25 m skriðsund. Syndir 25 m baksund. Syndir 200 m bringusund án hvíldar. Stingur sér af bakka. Syndir 15 m björgunarsund með manneskju. Syndir 10 m flugsund með eða án hjálpartækja.</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	<p>froskalappir,</p> <p>ýmis áhöld,</p> <p>boltar.</p>
--	--	--	---	--

<p>getir útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja,</p> <p>getur notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.</p>				
<p>Jóga Barnið:</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 og fer með jógamöntrur.</p>	<p>L1, æfir sig í að kyrra hugann sinn og ná stjórn á djúþöndun,</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>markmiðabundið námsmat í námsframvindu í Mentor,</p> <p>námsmat - Kynjanámskrá í Mentor</p>	<p>litlar jógamottur, hljómtæki.</p>

		Ló, æfir sig í að vera virkt í rósemd.		
--	--	---	--	--