

styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun. Aukin sundfærni styrkir sjálfsmynd og eykur sjálfsöryggi einstaklingsins. Sund er góð leið til heilsubótar enda er aðgengi að góðri sundaðstöðu almennt afar gott hér á landi. Hreinlæti, líkamlega umhirðu, fræðslu um kynímyndir og staðalmyndir og umræðu um einelti og annað ofbeldi er auðvelt að tengja þessari kennslu.

Til að auðvelda nemendum að taka ákvarðanir um eigið heilbrigði er nauðsynlegt að þeir öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu þeirra og líðan. Það er mikilvægur liður í að þeir verði gagnrýnir og meðvitaðir neytendur. Upplýsingatækni nýtist í þessu sambandi vel í skólaípróttum þar sem nemendur fá tækifæri til að afla sér upplýsinga, leggja mat á þær og nýta við verkleg verkefni.

Útikennsla gefur tækifæri til að nýta öll skynfæri með því að tengja viðfangsefni ýmsum þáttum námssviða og námsgreina samhliða hreyfipjálfun. Þannig er útikennsla góð viðbót við skipulega kennslu skólaíprótta ásamt því að vera samþætting við önnur námssvið. Fjölbreytt hreyfinám á sér stað við útiveru, einkum í náttúrulegu umhverfi. Útikennsla skólaíprótta gefur gott tækifæri til að tengja heilsuuppeldi og sjálfbærni í lífnaðarháttum. Nemendur þurfa að þekkja, skilja og virða náttúruna og næsta umhverfi sitt, manngert eða náttúrulegt. Nemendur læra að klæðast eftir veðri og undirbúa sig með nesti og öryggisbúnað. Ratvísi, skipulag og stjórnun eru mikilvægir þættir sem nást fram með útivistarferðum.

Í kennslu skólaíprótta skal gæta að jöfnum tækifærum nemenda til náms og taka mið af einstaklingsbundnum þörfum þeirra. Allir þurfa að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd. Í þessu samhengi má nýta mörg áhugamál nemenda og hvetja til hreyfingar og heilbrigðis. Tækifæri gefst til að íhuga stöðu mismunandi hópa út frá jafnréttissjónarmiðum og bregðast þannig við mismunandi þörfum einstaklinga. Þá gefast tækifæri við margvísleg verkefni í skólaípróttum til að iðka lýðræðisleg vinnubrögð þannig að nemendur læri um lýðræði í lýðræði. Tekið skal tillit til og borin virðing fyrir manngildi hvers og eins. Í skólaípróttum skal unnið gegn einelti með góðum forvörnum, eftirliti og eftirfylgni í samræmi við áætlanir viðkomandi skóla. Í skólaípróttum gefast fjölmörg tækifæri til virkrar þátttöku foreldra í tengslum við námið, bæði undirbúning framkvæmd og mat. Traust tengsl heimila og skóla skipta miklu máli til að skólaípróttir nái tilgangi sínum sem alhliða líkams- og heilsurækt.

## 23.2 Hæfniviðmið fyrir skólaípróttir

Taflan um hæfniviðmið í skólaípróttum sýnir þá hæfni sem stefnt er að og meginþorri nemenda ætti að geta náð. Hæfniviðmiðin eru sett fram undir fjórum mismunandi flokkum; líkamsvitund, leikni og afkastageta mynda þann fyrsta, síðan félagslegir þættir, þá beiting þekkingar varðandi heilsu og að síðustu öryggisþættir. Í heildina sýnir taflan þá hæfni sem hver einstaklingur skal búa yfir við lok 4., 7. og 10. bekkjar.

## Líkamsvitund, leikni og afkastageta

| Við lok 4. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 7. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 10. bekkjar getur nemandi:   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á þol,</li> <li>• gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfi-jafnvægi,</li> <li>• sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</li> <li>• sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum,</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum,</li> <li>• kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð þol,</li> <li>• gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols,</li> <li>• gert flóknað samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</li> <li>• sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttgreinum,</li> <li>• tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</li> <li>• synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol,</li> <li>• sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu,</li> <li>• gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu, sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman, gert rytmískar æfingar og fylgt takti,</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans,</li> <li>• nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,</li> <li>• sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kaf-sundi auk þess að geta troðið marvaða.</li> </ul> |

## Félagsglegir þættir

| Við lok 4. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 7. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 10. bekkjar getur nemandi:  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,</li> <li>• skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum,</li> <li>• gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda,</li> <li>• skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt,</li> <li>• rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllum og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsgætu, 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>• rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul> |

## Heilsa og efling þekkingar

| Við lok 4. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 7. bekkjar getur nemandi:   | Við lok 10. bekkjar getur nemandi:   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</li> <li>útskýrt líkamlegan mun á kynjum,</li> <li>notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu,</li> <li>þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga,</li> <li>sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,</li> <li>sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir,</li> <li>gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,</li> <li>tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum,</li> <li>tekið þátt í útivist og búíð sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,</li> <li>útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja,</li> <li>notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum,</li> <li>tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,</li> <li>nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,</li> <li>sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist,</li> <li>notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.</li> <li>tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum,</li> <li>tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul> | <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>rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra,</li> <li>útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum,</li> <li>vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans,</li> <li>sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa,</li> <li>sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu,</li> <li>notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,</li> <li>tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi,</li> <li>sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákna korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði eftir korti.</li> </ul> |

## Öryggis- og skipulagsreglur

| Við lok 4. bekkjar getur nemandi:   | Við lok 7. bekkjar getur nemandi:  | Við lok 10. bekkjar getur nemandi:   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum. Framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar úr vatni og notkun björgunaráhalds. Bjargað jafningja á björgunarsundi.</li> </ul> |

### 23.3 Kennsluhættir og námsmat í skólaíþróttum

Kennslu- og aðferðafræði skólaíþróttar, þar með talið skólasund, snýst um að koma til móts við þarfir nemenda sem eru að vaxa úr grasi á viðkvæmu en breytilegu vaxtarskeiði. Til að slíkt megi takast skal sérstaklega hugað að líkamlægri virkni hvers og eins í kennslutímum þó að aðrir þættir, eins og fræðileg innlagn, fléttist inn í kennsluna. Verklegrir tímar skulu því skipulagðir þannig að hver nemandi sé virkur í verkefnum við hæfi.

Við skipulag stundatöflu þarf að ætla nemendum tíma til að koma sér til og frá kennsluáðstöðu og að hafa fataskipti án þess að það dragist frá virkum kennslutíma. Nægur tími og hæfilegur nemendafjöldi minnkar streitu og hávaða og ýtir þannig undir andlega vellíðan og heilbrigði. Of langur tími getur aftur á móti valdið óvirkni og einbeitingarleysi í tímum. Skólaíþróttatímarnir ættu því að dreifast á vikuna.

Í skólasundi er miðað við að nemendur fái a.m.k. einn sundtíma á stundaskrá skóla í hverri viku skólaársins. Þar sem slíku skipulagi verður ekki komið við skal kenna skólasund á árlegum námskeiðum. Á slíkum námskeiðum skal hver nemandi fá að lágmarki 20 kennslustundir. Þær stundir, sem eftir standa, skal nýta til skólaíþróttar.

Í samræmi við reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum skal skipulag sundkennslunnar miðast við að 15 nemendur séu að jafnaði í hverjum sundtíma. Til að tryggja öryggi nemenda í kennslustundum og tryggja að markmiðum kennslunnar verði náð skulu nemendur ekki vera fleiri en 15 þegar þeir eru 10 ára og yngri eða ósýndir. Í skipulagi sundkennslu þarf einnig að taka tillit til þeirrar aðstöðu sem fyrir hendi er, s.s. stærðar laugar og búningsaðstöðu. Niðurfellingu á skólasundi vegna kulda skal miða við aðstæður á sundstað. Kennari vegur og metur aðstæður á sundstað hverju sinni, s.s. skyggni og kulda. Miða skal við  $-6^{\circ}\text{C}$  í kyrru veðri. Í reglugerðinni er jafnframt fjallað um öryggi í skólasundi. Samkvæmt henni skal íþróttakennari í samvinnu við starfsmenn