

Bekkjaráætlun 2.-3. bekkjar í Öskjuhlíðarskóla 2009-2010

Inngangur

Bekkjaráætlanir eru gerðar fyrir alla bekki skólans og taka þær mið af skólanámskrá. Skólanámskrá Öskjuhlíðarskóla byggist á þrepaskiptingu námsgreina. Með þrepaskiptri námskrá er átt við að nemendur með ólíkar námsþarfir og getu sé kennt saman í hópi og hafi sameiginlegt viðfangsefni og meginmarkmið en að einstaklingarnir innan hópsins séu með mismunandi verkefni og undirmarkmið. Nám nemenda í Öskjuhlíðarskóla er að mestum hluta einstaklingsmiðað. Einstaklingsnámskrár eru gerðar fyrir alla nemendur skólans m.a. í móðurmáli/málörvun og öðrum þeim námsþáttum sem aðlaga þarf sérstaklega að þörfum einstakra nemenda.

Nemendafjöldi

Í bekknum eru níu nemendur, sex drengir og þrjár stúlkur.

Starfsmenn bekkjarins

Katrín Tómasdóttir	kennari
Valgerður Marinósdóttir	sérkennari/þroskaþjálfari
Ágústa Magnúsdóttir	stuðningsfulltrúi
Steinunn Karlsdóttir	sérkennari
Ásdís Wöhler	þroskaþjálfari
María Sveinbjörnsdóttir	stuðningsfulltrúi
Konstanze Brandt	stuðningsfulltrúi

Viðtalstímar

Miðvikudag kl. 10.50
Fimmtudag kl. 8.50
Föstudag kl. 8.50
Þriðjudag kl. 13.10

Sérgreinakennarar

Ásta Ísberg	íþróttir
Elsa Guðmundsdóttir	myndmennt
Ólafur B. Ólafsson	tónmennt
Finna Birna Steinsson	textílmennt
Gerður Leifsdóttir	hönnun og smíði
Auður Ásgeirsdóttir	heimilisfræði
Kristín R. Hákonardóttir	bókasafn

Viðtalstímar

Fimmtudag kl. 13.10
Fimmtudag kl. 10.50
Miðvikudag kl. 10.10
Föstudag kl. 8.10
Föstudag kl. 8.10
Miðvikudag kl. 11.50
Fimmtudag kl. 13.10

Sérfræðipjónusta

Við skólann starfa ráðgjafarþroskaþjálfari, lækni, hjúkrunarfræðingur, tannlækni, félagsráðgjafi, sálfræðingur, talmeinafræðingur, iðjuþjálfari og sjúkraþjálfarar. Þessar starfsstéttir veita nemendum þjónustu sína eftir því sem ástæða þykir og tími er til ráðstöfunar. Einnig veita þessar starfsstéttir starfsfólki ráðgjöf.

Þjónustutilboð í tengslum við skólann

Flestir nemendur bekkjarins nýta sér skóladagvist ÍTR sem er starfrækt í Vesturhlíð. Flestir nemendur nýta sér akstursþjónustu að einhverju leyti.

Samstarf heimila og skóla

Nemendur hafa samskiptabækur sem starfsmenn bekkjar, starfsfólk skóladagvistar, foreldrar og forráðamenn nota til að miðla upplýsingum. Fréttabréf og tilkynningar verður hægt að nálgast á heimasíðu bekkjarins. Kennarar og þroskaþjálfari eru með viðtalstíma, einn tíma á

viku. Foreldraviðtöl eru boðuð þrisvar á skólaárinu þ.e. einu sinni að hausti, í byrjun nýs árs og að vori.

Morgunsöngur

Morgunsöngur undir stjórn tónmenntakennara er hálfsmánaðarlega í miðrymi yngri deilda.

Samverustund

Bekkjjarstarfið hefst alla daga á samverustund. Nemendur skiptast á að vera umsjónarmenn. Umsjónarmaður sér um að setja nafnspjald sitt á tilheyrandi töflu í samverustundinni, finnur út hvaða dagur er og festir upp heiti hans. Athugar veðurfar og hvernig best er að vera klæddur í útiveru þann daginn, merkir við nemendur í “bekkjarkladdann” og setur upp myndræna stundatöflu dagsins. Mikil áhersla er lögð á að nota “tákn með tali”. Í þessum tímum er aðaláhersla lögð á málörvun, unnið er að því að efla málþroska, auka orðaforða og þjálfva hlustun.

Vinnustund

Í vinnustundum er unnið samkvæmt einstaklingsnámskrám og stuðst við TEACCH hugmyndafræðina (skipuleg vinnubrögð). Nemendur fara með stólana sína hver að sínu vinnuborði og vinna sjálfstætt þau verkefni sem hafa verið tekin til fyrir þá. Verkefnin eru einstaklingsmiðuð og af ýmsum toga, t.d. verkefni sem byggja á rökhugsun/stærðfræði, móðurmálsverkefni t.d. hljóðgreining, lestur og einnig verkefni sem styrkja samhæfingu augna og handa og þjálfva fínhreyfingar. Körfumar eru merktar með tölustöfum eða litum og er eitt verkefni í hverri körfu. Á vinnuborðinu eru samsvarandi merkingar sem nemendur eiga að taka og para við rétta körfu. Áhersla er á að þeir vinni skipulega, sjálfsstætt, eftir ákveðinni röð og frá vinstri til hægri. Þetta stuðlar að því að nemendur temji sér sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð og venjist því að vinna samkvæmt lestraráttinni.

Móðurmál/málörvun

Í móðurmálstímum/málörvun er unnið með móðurmálið á margvíslegan hátt, uppbyggingu málsins, orð, setningar og rím í þeim tilgangi að efla málþroska og auka orðaforða. Nemendur gera málhljóða- og framburðaræfingar, klappa atkvæði orða ásamt því að nota tákn með tali. Einnig er hlustun, hljóðgreining, stafainnlögn, tjáning og hugtakaþjálfun hluti af þessum þætti námsins.

Lífsleikni/frásögn

Í þessum tímum er áhersla lögð á að auka félagslega færni. Farið er í samskiptaleiki, spilað og fleira gert þar sem nemendur þjálfast í að sýna tillitssemi s.s. skiptast á og bíða eftir að röðin komi að sér.

Á mánudögum er æfð frásögn í “sögustól”, þar sem nemendur skiptast á, fyrir framan hópinn að rifja upp atburði helgarinnar. Stuðst er við sögubók sem nemendur fara með heim á föstudögum og fá aðstoð við að skrifa um atburði helgarinnar heima.

Stærðfræði/rökhugsun

Unnið er með undirstöðuatriði stærðfræðinnar, t.d. flokkun, pörun, stærðfræðihugtök, tölur og talnagildi. Unnið er með *Numicon* kennslugögnin en þau voru hönnuð með það í huga að nýta þrjá af meginstyrkleikum ungra barna og hjálpa þeim um leið að skilja tölur. Þessir þrír meginstyrkleikar eru: lærdómur í leik “eftirtekt” sterk tilfinning barna fyrir mynstrum. Einnig er haft í huga að börn geti handleikið, rannsakað, tekið eftir og kannað mynstur.

Meginhugmyndin er að börn skilji og átti sig á að tölustafir eru ekki bara tákn sem hafa verið

sett niður á blað af einhverju handahófi, heldur mynda þeir mjög skipulagt kerfi þar sem alls konar mynstur koma fyrir.

Sjálfs hjálp – Athafnir dagslegs lífs (A.D.L.)

Lögð er áhersla á að nemendur verði sjálfsbjarga í athöfnum daglegs lífs, s.s. við borðhald, að klæða sig úr og í fatnað og að fara á salerni. Áhersla er að nemendur læri að fara í sturtu, að þvo sér og þurrka sér eftir sund og íþróttir. Í nestistímum er lögð áhersla á að nemendur sæki nestið í töskur sínar og borði það snyrtilega í sætum sínum. Þegar nemendur hafa snætt nestið setja þeir nestisboxin aftur í töskurnar. Gerðar eru kröfur til nemenda um að fara eftir ákveðnum hegðunarreglum s.s. að hlýða skólaljöllunni, vera kurteisir, vera vinir og fara eftir fyrirmælum.

Æfingakerfið líkamsvitund, tengsl, boðskipti (LTB)

Nokkrir nemendur bekkjarins fara í LTB kennslustund einu sinni í viku. Í LTB þjálfast nemendur í að fara eftir fyrirmælum í ákveðinn tíma við undirleik taktbundinna hljóma. Reynir þá á málskilning nemenda, getu þeirra til að fylgja fyrirmælum, úthald og þekkingu á eigin líkama og líkamsbeitingu.

Tölvur

Nemendur vinna í ýmsum tölvuforritum sem efla málþroska og undirstöðuþætti stærðfræðinnar. Markmið með tölvuvinnu er að nemendur tileinki sér ákveðnar umgengisreglur og geti nýtt tölvur sem afþreyingartæki.

Samfélagsfræði

Kennslustundir í samfélagsfræði eru tvær á viku. Stefnt er að því að allir vinni eins sjálfstætt og kostur er. Verkefni sem unnið verður með í vetur eru:

Árstíðirnar

Markmið:

Að nemendur verði meðvitaðri um heiti daga, mánuða og árstíða, einkenni þeirra, veðurfar og klæðnað.

Vinátta

Markmið:

að nemendur:

- komi fram við aðra eins og við viljum að þeir komi fram við okkur
- séu góð og tillitssöm við aðra
- hjálpi öðrum í leik og starfi
- finni leiðir til að leysa ágreiningsmál á jákvæðan hátt
- fari eftir og virði þær reglur sem gilda í samskiptum hverju sinni

Ég og fjölskyldan

Markmið:

- Skilji orðin skóli, heimili, fjölskylda
- Geri sér grein fyrir þeim mismun, sem er á heimili og skóla
- Geri sér grein fyrir hverjir búa á heimilum þeirra og hvernig venslum þeirra er háttar
- Viti um mismunandi fjölskyldugerðir
- Átta sig á í hvernig húsnæði þau búa (einbýlishúsi, raðhúsi, blokk)
- Átti sig á hvaða húsgögn tilheyra hverju herbergi

Jólin

Fræðsla, söngvar og föndur tengd jólnunum, einnig verður farið í bæjar- og kirkjuferð.

Húsdýrin

Markmið:

Að nemendur þekki hugtakið dýr og geti nefnt dæmi. Að nemendur þekki nöfn húsdýranna, kýr, kind, hestur, svín og hæna. Einnig verður fjallað um afkvæmi þeirra, fæðu, húsnæði og hvað þau gefa af sér. Unnin verða ýmis verkefni og farið í vettvangsferð í Húsdýragarðinn.

Páskar

Fræðsla og föndur tengd páskunum

Umferðarfræðsla

Markmið:

Að nemendur verði meðvitaðri um að ganga á gangstétt en ekki á götu og nota gangbraut.

Val

Nemendur fá a.m.k. einn tíma á viku í val. Lögð er áhersla á að nemendur læri að velja á milli nokkurra valmöguleika og dvelji við það sem þeir velja sér. Nemendur velja til dæmis að spila, hlusta á sögu, byggja eða fara í hlutverkaleiki.

Sérgreinar

Meginmarkmið og viðfangsefni í sérgreinum eru sett fram í bekkjaráætlunum sem námsáætlanir fyrir hópa. Með hliðsjón af þrepaskiptingu námsgreina (sjá skólanámskrá) eru viðfangsefni bekkja/hópa útfærð með mismunandi námsáherslum og verkefnum í mismunandi þyngdarstigum við hæfi hvers nemanda.

Námsmat: Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

Sérgreinatímar

Nemendur í 2. - 3. bekk eru í hreyfipjálfun, textílmennt, smíði, íþróttum, sundi, myndmennt og tónmennt, bókasafni og heimilisfræði. Í sérgreinum vinna bekkjarstarfsmenn í samvinnu við sérgreinakennara. Alltaf fylgja a.m.k. tveir starfsmenn nemendum í sérgreinatíma.

Bókasafn

Í bekknum eru 9 nemendur. Hluti af þeim koma einn tíma á viku á bókasafnið.

Ársmarkmið:

Að nemendur

- kynnist því að vera á bókasafni.
- læri að skoða og umgangast bækur á safninu og gangi frá þeim aftur í hillur.
- læri að virða og fara eftir reglum sem gilda á safninu. Ganga vð um bókasafnið.
- fái hvatningu til að skoða bækur.

Námsefni

Bækur safnsins.

Verkefni frá kennara.

Kennsluhættir

Það verða lesnar sögur fyrir nemendur. Eftir lesturinn verða verkefni unnin og síðan er frjáls tími og þá mega nemendur skoða bækur eða lita og teikna.

Leiðir:

Munnleg fyrirmæli og handstýring.

Námsmat:

Með símati, skráningu og tékklistum er fylgst með námsframförum hvers nemenda yfir veturinn.

Hönnun og smíði

Verkefni vetrarins eru: merkispjald, púsluspil, ísskápasegul, teningaspil

Tónmennt

Ein kennslustund á viku.

Nemendahópurinn mætti sameinaður á sl. skólaári og er því vanur að vinna saman í tónmennt. Byggt verður áfram á þeim þremur þáttum sem unnið hefur verið með sem eru eftirfarandi: A) Söngur. B) Ásláttur. C) Hlustun.

Önnur viðfangsefni eins og t.d. dans, leikræn tjáning og tölva eru í kennsluskipulagi.

Nánar um helstu viðfangsefni.

Söngur. Í fyrstu er miðast við lög sem nemendurnir hafa unnið með áður. Talmál og táknmál notað. Fljótlega er bætt við nýjum sönglögum og þá eru textamyndir mikið notaðar auk táknmáls. Börnin túlka með látbragði sumu þá texta sem unnið er með og gera hreyfiæfingar.

Ásláttur. Léttar trommuæfingar með söngtextum eru notaðar og síðan eru fleiri ásláttarhljóðfæri kynnt. Börnin leika ein eða nokkur saman og farið með gát, tekið mið af getu og þroska hvers og eins.

Hlustun og dansar. Hljóðflutningstæki, tölva og myndband eru notuð þegar börnin hlusta (eða hlusta og horfa) á tónlist. Tónmenntarkennari leikur yfirleitt á hljóðfæri þegar dansar eru kenndir og dansaðir.

Samþætting. Boðið verður upp á sameiginlega kennslustund til þess að rifja upp og æfa jóladansa.

Jól- þorablót- páskar. Tónlist og dansar fylgja oft framangreindum hátíðardögum og tónmenntarkennari gerir ráð fyrir að undirbúa þá.

Námsmat: Símat.

Myndmennt

Að hugmyndaflug, sköpunarhæfileikar, sjálfstraust og sjálfstæði nemenda eflist.

Að athyglisgáfa nemenda örvist, svo að þeir verði sem best læsir á umhverfi sitt og skynji og skilji boðskap þess myndmáls, sem daglega ber fyrir augu.

Að fínhreyfingar nemenda styrkist, frumkvæði þeirra og hagkvæm vinnubrögð eflist, svo að þeir verði sem mest sjálfbjarga í verki.

Í þessum bekk er mikil áhersla lögð á frjálsta myndsköpun og mikið er málað með þekjulitum, þjálfað rétt grip og nemendur æfðir í að nota einn pensil í hvern lit. Einnig er málað með fingralitum og stimplað með svömpum, o.fl.

Nemendur eru þjálfaðir í að þekkja helstu liti og flokka þá, og unnið er með einföldustu gerð forms: hringinn. Unnin eru verkefni, sem þjálfa tilfinningu fyrir mannlíkamanum og líkamsskynjun.

Nemendur vinna líka með öðrum aðferðum, svo sem að teikna og lita, rífa, krumpa og líma og þjálfa er beiting skæra í einföldum klippiverkefnum. Notaður er leir, bæði æft að rúlla og hnoða. Unnin eru fönðurverkefni, þar sem notað er ýmis konar verðlítið efni

Í þessum bekk eru verkefni mjög einföld, lögð áhersla á að nemendur læri að vinna afmarkað verkefni, þ.e. að skynja upphaf og endi ákveðins verks. Samþætting við aðrar námsgreinar eða námsþætti verður viðhöfð, ef tilefni þykir til.

Námsmat: Með símati er fylgst með námsframförum hvers nemanda yfir veturinn.

Íþróttir

Meginmarkmið skólaíþróttar er að örva skyn- og hreyfiproska hvers nemenda, þrek hans og afkastagetu og stuðla að heilbrigði einstaklingsins. Auk þess að vekja áhuga hjá nemendum á reglubundinni hreyfingu.

Fyrstu skólaárin hafa börn mikla hreyfipörf. Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu skynfæra líkamans og styrkja gróf- og fínhreyfingar, eru þættir sem skipa stóran sess í íþróttakennslu fyrstu skólaárin.

Mikilvægt er að börn öðlist jákvætt viðhorf til hreyfingar og að sjálfsmynd þeirra eflist með þátttöku í leikjum og fjölbreyttri hreyfingu.

Færnismiðuð yfirmarkmið:

- Bæta líkamshreysti
- Bæta líkamsreish
- Örva grófhreyfingar nemenda og þroska taugakerfið
- Þjálfá grófhreyfingar s.s. skríða, ganga, hlaupa, klifra
- Bæta líkamlegan styrk
- Auka jafnvægi
- Efla úthald og þol
- Auka samhæfingu
- Þjálfá boltameðferð
- Kynna sem flestar íþróttir fyrir nemendum skólans

Félagsleg yfirmarkmið:

- Efla áhuga á íþróttum
- Efla sjálfsöryggi hjá nemendum
- Efla þor nemenda til að æfa sig með öðrum börnum
- Að nemendur upplifi jákvæða mynd af sér í æfingum og leik
- Að nemendur öðlist þekkingu á eigin líkamlegri getu við fjölbreyttar æfingar og leik
- Að örva nemendur til áframhaldandi dáða í sínu nánasta umhverfi.

Einstaklingsáætlanir:

Til að koma til móts við alla nemendur með sérþarfir og sérstaklega þá sem eiga erfitt með að fylgja hópanámskrá skólans í íþróttum sem er miðuð við börn með sérþarfir, setjum við upp einstaklingsáætlanir þar sem æfingar eru valdar með tilliti til hvers nemenda.

Æfingarnar eru settar fram myndrænt í æfingabók

Námsáætlun 2009-2010

Ágúst/Sept	Útivera/gönguferðir/ Leikir	Leikjadagur	Norræna skólahlaupið
Október	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Jafnvægi 		
Nóvember	Athafnabraut <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Teygjur 		
Desember	Boccia	Leikir	
Janúar	Boltaíþróttir/Stöðvar <ul style="list-style-type: none"> • Kasta • Grípa • Sparka • Miða • Hugtakþjálfun 	Boltaleikir, s.s. <ul style="list-style-type: none"> • Tæma völlinn • Bolti undir línu 	Sleðaferð Skoutaferð
Febrúar	Æfingar með smááhöldum <ul style="list-style-type: none"> • Hugtakþjálfun • Þjálfar grófhreyfingar • Þjálfar samhæfingu grófhreyfinga • Þjálfar að fara eftir fyrirmælum • Grunnæfingar með smááhöld 	Leikir	
Mars	Fimleikar/ Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Styrkur • Liðleiki • Jafnvægi • Samhæfing • Þjálfun grófhreyfinga 	Leikir	Skólakeppni í fitness
Apríl	Frjálsar íþróttir <ul style="list-style-type: none"> • Hlaup • Köst • Hopp/stökk 	Leikir	Skólakeppni í frjálsum íþróttum
Maí/Júní	Útiþróttir	Leikir	Ratleikur Esjuganga Íþróttahátíð

Útivist og ganga:

Útivist í íþróttakennslu er mikilvægur þáttur. Nauðsynlegt er að opna augu nemenda fyrir næsta umhverfi og þeim möguleikum sem náttúran og umhverfið hefur upp á að bjóða í sambandi við að geta stundað líkams- og heilsurækt óháð íþróttaaðstöðu innanhúss. Með skólahlaupum er leitast við að hvetja nemendur að æfa hlaup og auka við hreyfingu sína. Keppt er að því fyrst og fremst að allir, verði með í hlaupinu.

Markmið

Að nemendur:

- iðki íþróttir og leiki á skólalóð
- fari í gönguferðir og stundi útivist yfir allt skólaárið
- taki þátt í ratleik á skólalóð eða í nágrenni skólans
- taki þátt í Norræna skólahlaupinu
- taki þátt í Vorhlaupinu

Leikir:

Leikurinn er oft talinn uppspretta náms bæði hjá börnum og unglingum. Leikir eru vel til þess fallnir að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda. Leikir gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitssemi auk þess sem þeir læra að vinna með öðrum og hvetja félagana til dáða. Að kunna að taka sigri og ósigri í keppni eða leik er mikilvægt atriði sem hver nemandi þarf að læra.

Markmið

Að nemendur:

- upplifi gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum
- taki þátt í leikjum sem veita útrás fyrir hreyfiþörf
- taki þátt í leikjum sem efla líkamsþol
- taki þátt í leikjum sem efla kraft
- þjálfist í leikjum sem efla samspil skynjunar og hreyfingar
- læri að fara eftir einföldum reglum í leikjum

Athafnabrautir/Þrautabrautir:

Hreyfifærni barna tekur miklum framförum fyrstu grunnskólaárin.

Hreyfifærni felur í sér færni til að framkvæma þær hreyfiþrautir sem umhverfið skapar okkur og fá þjálfun í að lesa umhverfið, reikna út fjarðlægðir o.s.frv. Það er nauðsynlegt að börn glími við ýmiskonar hreyfiþrautir til þess að líkami þeirra þroskist á eðlilegastan hátt.

Markmið

Að nemendur:

- þjálfist í æfingum sem efla kraft
- þjálfist í æfingum sem efla jafnvægi
- þjálfist í æfingum sem efla þol
- þjálfist í æfingum sem efla liðleika
- þjálfist í að tengja mismunandi grófhreyfingar saman, s.s hlaupa, klifra og stökkva yfir hindrun, skríða undir og yfir hindranir o.s.frv

Grófhreyfingar:

Hreyfiþörf barna er mikil sérstaklega við upphaf skólagöngu og þau hafa yfirleitt gaman af allri hreyfingu s.s. að hlaupa, hanga og klifra. Hreyfifærni barna tekur miklum framförum fyrstu árin í skólanum.

Markmið

Að nemendur:

- þjálfist í grófhreyfingum eins og að hlaupa, ganga, skríða, hoppa, stökkva, klifra, hanga, kasta, grípa, rúlla, snerta, velta sér
- nái að leysa af hendi verkefni sem þroska jafnvægisskyn, sjónskyn, heyrnarskyn,

- snertiskyn
- þjálfist í æfingum sem efla líkamsstöðu
- þjálfist í æfingum sem efla liðleika

Grunnþjálfun með ýmsum smááhöldum:

Æfingar með smááhöldum reyna á allan líkamann og örva skynþroska hans á fjölbreyttan hátt, s.s. snerti- og stöðuskyn, jafnvægi, sjón og heyrn.

Smááhöld t.d. baunapokar henta vel til að þjálfra upp samhæfingu líkamans auk þess sem kennslutæki til að kenna undirbúningsæfingar fyrir boltagreinar þ.e. kasta, grípa og spyrna.

Markmið

Að nemendur:

- þjálfist í grunnhreyfingum eins og að kasta, grípa, rúlla
- að nemendur læri að fara eftir fyrirmælum og læri reglur
- þjálfist í grunnæfingum með ýmis áhöld eins og t.d bolta, gjarðir, baunapoka, sippubönd, pappakassa, teppabúta

Grunnþættir í fitness:

Fitness byggir upp styrk, snerpu og úthald.

Markmið

Að nemendur:

- efli hreyfiþroska
- auki úthald
- auki líkamsstyrk

Grunnþættir í fimleikum:

Fimleikar er góð þjálfun fyrir allann líkamann og bætir líkamsstöðu. Fimleikar byggja á styrk, snerpu og liðleika og gerir nemendur hæfari í samhæfingu grófhreyfingar.

Markmið

Að nemendur:

- þjálfist í grófhreyfingum
- þjálfist í að setja saman mismunandi grófhreyfingar
- þjálfist í undirstöðuæfingum í fimleikum

Námsmat

Stuðst er við símat í íþróttakennslunni. Við uppbyggingu og framsetningu námsmatsins er tekið tillit til þeirra markmiða sem eru sett fyrir viðfangsefni hvers mánaðar og þau metin í lok hvers tímabils og þannig fengið fram líkamleg afkastageta, líkamleg færni og ekki síst framlag og virkni hvers nemenda í kennslustundum. Allir nemendur í 1. bekk og þeir sem eru í hreyfiþjálfun úr 2.- 5. bekk eru settir í hreyfifærniþróf í upphafi og við lok skólaársins.

Sund

Sundkennslan miðar að því að gera alla nemendur synda þannig að þeir geti bjargað sér á sundi. Kennslan er byggð upp með fjölbreyttum æfingum og leikjum í vatni sem stuðla að örvun grunnhreyfinga nemenda og þroskun taugakerfis. Á þann hátt er lagður grunnur að flóknara hreyfinámi og sundtökum á seinni stigum í sundnáminu. Enn fremur skal stefnt að

Því að auka skilning og hæfni nemenda til að fara eftir reglum og fyrirmælum. Leggja skal áherslu á að nemendur upplifi sundstaði á jákvæðan hátt þar sem þeir fá útrás fyrir hreyfipörf og félagsleg samskipti. Mikilvægt er að upplifun nemenda við sundnám og sundiðkun sé ánægjuleg og jákvæð, sem getur leitt til þess að þau velji sér sund sem líkamsrækt í framtíðinni.

Nemendur í 1.-4. bekk eru í vikulegu sundi. Lögð er megináhersla á aðlögun barnsins að vatninu með æfingum í gegnum leik þannig að það öðlist öryggistilfinningu. Byrjað er að kynna fyrir nemendum grunnhreyfingar handa og fóta í skriðsundi, bringusundi og baksundi. Mikilvægt er að nemendur fái jákvæða upplifun í kennslustundum og njóti þess að sækja sundtíma.

Markmið

Að nemendur

- upplifi gleði og ánægju af því að hreyfa sig í vatni
- öðlist öryggistilfinningu í vatni
- þjálfist í æfingum í leik sem efla þrek og aðlögun að vatni, s.s. að hlaupa á ýmsan hátt í vatni, að hoppa á fjölbreyttan hátt í vatni, að ýta eða toga félagi í hjólaslöngu
- læri dans- og söngvaleiki í vatninu
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra þjálfist í leik sem efla þrek og aðlögun í vatni, s.s. hoppa í gegnum gjarðir, blása í tennisbolta
- taki þátt í leikjum sem efla líkamsþol, s.s. eltingaleiki og boðhlaup- boðsundsleiki
- læri að spenna og slaka á í vatninu
- tileinki sér samþættingu fjölbreyttra hreyfinga, .s.s. spyrna sér frá bakka og láta sig fljóta áfram, hoppa af bakka í grunna laug og beygja og kreppa ökkla.
- læri og æfi á grunnhreyfingum handa og fóta í
 - bringusundi
 - skólabaksundi
 - skriðsundi
 - baksundi
- taki þátt í fjölbreyttum leikjum sem reyna á samspil skynfæra s.s. kafleikum, boltaleikjum, eltingaleikjum og boðhlaup- boðsundsleiki læri að klæða sig úr og í föt sín og ganga frá þeim eins og reglur segi til um
- læri að umgangast sundstað á öruggan hátt

Hreyfipjálfun

Hreyfipjálfun er hóptími þar sem áherslan er lögð á að bæta grófhreyfingar hjá þeim nemendum sem þurfa á því að halda auk þess sem 1. bekkur er alltaf settur í þessa tíma til að kenna þeim að vinna í hóp og læra að fara eftir fyrirmælum. Nemendur eru valdir af íþróttakennara í samvinnu við sjúkraþjálfara og einnig af beiðni foreldra. Þeim sem er boðið upp á hreyfipjálfun mæta 1x í viku, sem er viðbót við venjubundinn íþóttatíma.

Færnimiðuð yfirmarkmið

Að nemendur

- nái betra valdi á grófhreyfingum, s.s. skriða, ganga, hlaupa, klifra, hoppa
- bæti líkamlegan styrk
- auki jafnvægi
- efli úthald og þol

- þjálfari boltameðferð
- bæti samæfingu og þjálfari taktilfinningu
- þjálfari víxlhreyfingar og krossun
- efli einbeitingu og hlustun