Íþróttir og hreyfing

Menntagildi og megintilgangur

Hreyfing og líkamleg virkni er grunnur að heilbrigði, lífsgleði og mikilvægri færni hverrar manneskju. Skólaíþróttir fjalla um að þroska forsendur nemendanna fyrir hreyfingu.
Það felur í sér að hvetja til virkni í formi útvistar, hópíþrótta, leikja, dans og íþróttaæfinga. Fagið á að veita reynslu og þekkingu á því hvernig líkaminn virkar í hreyfingu og hvíld.

Íþróttaæfingar miða að því að veita upplifun af rými og þyngdarafli, á því hvernig manneskjan stendur í víddum rýmisins og hvernig lögmál eðlisfræðinnar virka á hana. Markmiðið er að þróa færni í ýmis konar hreyfingu, æfa hreyfifærni, styrk og úthald. Mikilvægir þættir eru þekking á þjálfun og heilsu og að ná valdi á hreyfingum og líkamlegri virkni. Einbeiting og líkamsstjórn eru mikilvæg markmið. Líkamsþjálfun á líka að stuðla að skilningi nemandans á því hvers vegna heilbrigður lífsstíll eykur bæði persónulegan og samfélagslegan hag.

Samkennd og umburðarlyndi eru líka mikilvæg gildi í íþróttum. Greinin býður upp á marga möguleika á því að kenna nemendum að samþykkja það að við erum ólík, að við höfum færni á ólíkum stigum og ólíkum sviðum. Í gegnum fjölbreytt starf á fagið að hvetja til samvinnu og félagsskapar á milli nemenda.

Útivist á að stuðla að því að styrkja tengsl nemenda við náttúruna. Fagið á að auka virðingu fyrir og þekkingu á náttúrunni og náttúruöflunum. Útivist sem hluti af íþróttarfaginu snýr fyrst og fremst að því að öðlast reynslu í náttúrunni. Í gegnum virka þátttöku, skipulag, útfærslu og úrvinnslu munu nemendur þjálfa upp sjálfstæða framkvæmdargetu, aukna sjálfsmeðvitund og félagsvitund. Fagið getur líka hjálpað við að þróa jákvætt og félagslegt námsumhverfi þar sem góðar upplifanir og samvera stuðla að góðu líkamlegu og andlegu atgervi, ábyrgðarkennd og framkvæmdargleði.

Í Waldorfskólanum hefur líkamleg virkni og hreyfifærni mikilvægan sess í kennslunni. Þessir þættir eru hluti af lærdómsferlinu í flestum fögum öll grunnskólaárin en eru þó sérstaklega mikilvægir í yngri bekkjunum.

Íþróttir og hreyfing í Waldorfskólanum hvíla á tveimur meginstoðum:

- Íþróttir, sund og dans byggja á leikjum, mismunandi gerðum hópíþrótta og einstaklingsíþrótta. Smám saman er skipulögð þjálfun innleidd. Kenndir eru ýmsir dansar tengdir ólíkum tímum og menningum.

- Útivist felur í sér þekkingu og færni sem þarf til að ferðast og dvelja í náttúrunni. Lögð er áhersla á þekkingu, skilning og virðingu fyrir náttúrunni. Hæfileiki til samvinnu er örvaður í ósviknu námssamhengi. Að öðlast færni í að átta sig og dvelja í náttúrunni byggir á raunverulegri reynslu og upplifunum.

Hæfniviðmið í íþróttum og hreyfingu

4. bekkur

Markmið kennslunnar er að nemendur

- nái tökum á fjölbreyttum hreyfingum við mismunandi aðstæður og í skipulögðu starfi,
- geti fylgt leikreglum,
- geti unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,
- geti tekið þátt í hreyfingu sem reynir á öll skilningarvit og styrkir samhæfingu,
- kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir,
- geti kastað og gripið bolta í leikjum og boltaleikjum,
- geti tjáð ólíka takta í gegnum hreyfingu,
- geti tekið þátt í söngvaleikjum og dönsum,
- tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum,
- geti tekið þátt í vetrartómstundum og notað skíði,
- tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs,
- rati um náttúrulegt umhverfi skólans,
- geti sagt frá eigin upplifun af mismunandi athöfnum.

7. bekkur

Markmið kennslunnar er að nemendur

- hafi haft kynni af þjálfunarstörfum í mismunandi íþróttum,
- hafi öðlast grunnfærni í nokkrum íþróttagreinum,
- virði óskráðar reglur í sanngjörnum leik,
- geri sitt besta, en kunni líka að tapa og vinna með sama hugarfarinu,
- hafi náð tökum á grundvallartækni og leikreglum í nokkrum mismunandi hópíþróttum,
- hafi náð tökum á grundvallartækni í fleiri en einni vetraríþrótt, til dæmis skíða- og skautaíþrótt,
- geti synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka,
- geri sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun,
- geri sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og geti tekið ákvarðanir á þeim grunni. Geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið,
- geti dansað einfalda dansa frá ólíkum menningarheimum,
- tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum,
- þekki og virði umferðarreglur og hafi tamið sér örugga notkun á reiðhjóli,
- rati um í landslagi með hjálp korts og áttavita,

- geti tekið þátt í skipulagi og útfærslu ferða, þar á meðal gistiferða, með hjálp áunninnar reynslu.

10. bekkur

Markmið kennslunnar er að nemendur

- geti tekið þátt breiðu úrvali íþrótta,
- geti tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi,
- þekki til tækni, leikaðferða og meginreglna þjálfunar í nokkrum einstaklings og hópíþróttum,
- geti sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða,
- geti 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 björgunaráhalda. Bjargað jafningja á björgunarsundi,
- útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum,
- hafi vald á mismunandi dansi og geti sýnt hæfileika til að vera skapandi í útfærslum,
- skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans,
- geti skipulagt, útfært og metið eigin þjálfun,
- geti gert samfélagsumræðunni skil um samhengi á milli hreyfingar, lífsstíls og heilsu,
- geti lagt stund á útivist við mismunandi aðstæður í náttúruumhverfi,
- geti ratað með hjálp korts og áttavita við mismunandi aðstæður,
- geti skipulagt og farið í útivistarferðir á mismunandi árstímum.