



BRÚARÁSSKÓLI

- hver og einn er einstakur

Skólaíþróttir - unglíngastig

Nemendur á unglíngastigi eru með tvo íþróttatíma á viku auk þess sem þeir hafa einn fastan sundtíma í viku allan veturinn. Boðið er upp á valgreinar tengdar íþróttum og eru margir sem sækja þá tíma.

Markmið - að nemandi geti:

- ✓ sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda
- ✓ rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi
- ✓ gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs líferniss fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun
- ✓ rætt eigin heilbrigði á persónulegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra,
- ✓ sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- ✓ gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisreglna og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.
- ✓ rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.
- ✓ upplifi vellíðan, ánægju og gleði með þátttöku í íþróttatímum.
- ✓ uppgötvu sjálfir hvaða leiðir þeir geta farið til að efla líkamlegt og andlegt hreysti.
- ✓ skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlegu og andlega líðan og mikilvægar góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans
- ✓ sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.

Námsmat

- ✓ Símat
- ✓ leiðsagnarmat