

# Skólhreysti-val 2022-2023

## Lýsing

Nemendur fara í ýmsa skemmtilega leiki sem reyna á þol í upphitun, vinna á ýmsan hátt í margskonar styrktaræfingum en þó mest með eigin líkamsþyngd. Þónokkuð er unnið í hópum eða pörum í gegnum stöðvar. Farið reglulega í skólahreystiþrautirnar og gerðar mælingar. Tímatökur í hraðþraut. Unnið aðeins með hugræna þjálfun og teygjur og slökunartækni.

## Kennsluaðferðir og fyrirkomulag

Hver tími hefst með innlög kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki. kennsla, tilsögn og sýnikennsla.

## Námsaðlögun

Leitast er við að mæta þörfum allra nemenda og koma til móts við þá sem þess þurfa með ýmskonar verkefnum við hæfi.

## Námsmat

Námsmat er margþætt og byggist á nokkrum þáttum.

Skráð námsmat í Mentor er tvíþætt. Annars vegar eru hæfniviðmið metin sífellt yfir skólaárið og hins vegar fá nemendur lokamat í hverri námsgrein tvisvar á skólaárinu.

Einkunnaskali sem notaður er til að meta viðmið úr námskrám er eftirfarandi:

\* Framúrskarandi

✓ Hæfni náð

◇ Á góðri leið

○ Þarfnast þjálfunar

X Hæfni ekki náð

Námsmat sem notað er sem lokamat er:

A = Framúrskarandi

B+ = Mjög góð hæfni og frammistaða

B = Góð hæfni og frammistaða

C+ = Á góðri leið

C = Sæmileg hæfni og frammistaða

D = Hæfni og frammistöðu ábótavant

### Vhls skólahreysti val

- Samantekt
- Geti tekið þátt í öllu sem tekið er fyrir af jákvæðni og vinnusemi.
- Geti unnið með öllum í hópnum og hvatt hvort annað áfram
- Geti framkvæmt liðleikaæfingar og teygjur fyrir alla vöðvahópa og náð slökun.
- Sýni framför í styrktar og þolæfingum sem eru reglulegt viðfangsefni.
- Taki þátt í mismunandi leikjum og íþróttagreinum sem reyna á loftháð og loftfirt þol.
- Læri skólahreystiþrautirnar og taka reglulega kannanir sem miðað er við að reyna að bæta.