

Handbók fyrir nemendur og foreldra



Hvers vegna íþróttakennsla?

Hreyfingarleysi er eitt helsta heilsufarsvandamál nútímans. Hreyfing eykur úthald, orku og almenna vellíðan. Jákvæð upplifun barna og unglinga af hreyfingu eykur líkur á því að þau haldi áfram að hreyfa sig á fullorðinsárum.

Í skólanum fá allir nemendur eina klukkustund í íþróttum og eina klukkustund í sundi á viku. Þar að auki geta nemendur í 8.—10. b valið skólahreysti, víðavangshlaup og gönguhóp sem aukagrein. Skólahreysti er einnig í boði fyrir nemendur í 5.-7. bekk. Aðaláherslan er að börnin séu með, geri sitt besta og taki þátt með jákvæðu hugafari.

Reglur í íþrótt- og sundtímum

- Allir nemendur eiga að mæta í íþróttir og sund með íþrótt/sundfatnað og handklæði. Mælt er með sundgleraugum í sundi.
- Þeir sem eru veikir, gleyma fötum eða forfallast af öðrum ástæðum taka ekki þátt í íþróttatíma (sjá samskiptareglur fyrir neðan).
- Ef sundföt gleymast er í boði að fá lánuð sundföt og því ekki í boði að horfa á **(mikilvægt að skoða samskiptareglur hér fyrir neðan)**.
- Einungis er í boði að horfa á ef forráðamaður tilkynnir forföll á skrifstofu skólans
- Foreldri/forráðamaður skal tilkynna forföll nemenda á skrifstofu skólans.
- Ef nemandi getur ekki stundað íþróttir og/eða sund af læknisráði þarf að skila inn vottorði á skrifstofu skólans. Nauðsynlegt er að endurnýja vottorð árlega.
- Tyggjó o.þ.h. hlutir eru ekki leyfðir í íþróttahúsi og sundlaug.
- Einungis má vera í innanhús íþróttaskóm í íþróttum. Það er ekki í boði að vera í íþróttaskóm sem börnin eru í utandyra í íþróttasal.

Samskiptareglur við foreldra – íþróttir/sund

Það getur að sjálfsögðu komið fyrir að nemendur gleymi íþróttafötum, hægt er að fylgjast með skráningum inn á mentor.

Hér að neðan má sjá verkferlið hvað þetta varðar:

- **1. – 4. bekkur:** Ef nemendur gleyma íþróttafötum eru nemendur alltaf með í tímanum en við sendum póst heim eftir þriðja skiptið sem íþróttaföt gleymast til að minna á þau. Ef vandinn er viðvarandi verður boðað til fundar.
- **5. – 10. bekkur:** Ef nemendur gleyma íþróttafötum horfa þau á í tímanum. Eftir að nemandi gleymir í þriðja skiptið er sendur póstur heim. Ef vandinn er viðvarandi verður boðað til fundar.
- Ef nemendur gleyma sundfötum fá þau lánuð sundföt. Eftir að nemandi gleymir í þriðja skiptið er sendur póstur heim. Ef vandinn er viðvarandi verður boðað til fundar.
- Ef nemendur eiga af einhverjum ástæðum ekki að taka þátt í íþróttum eða sundi skulu forráðamenn tilkynna það á skrifstofu skólans. Ef tilkynning berst ekki fær nemandi skráða fjarvist þó hann sé á staðnum.