

Kennarar: Ari Gunnarsson, Helgi Magnússon, Ólafur Ingi Guðmundsson

Lýsing – Námsáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar.
Skólaíþróttir eru kenndar 2. kestr á viku allt skólaárið. Kennsla fer fram bæði úti og inni í íþróttahúsi Hlíðaskóla.
Námsmarkmið – Hvað á nemandinn að læra ?
<p>Að nemendur átti sig á mikilvægi hreyfinga til að auka styrk, þol, liðkeika og samhæfingu..</p> <p>Að nemendur átti sig á mikilvægi hreyfingu á andlega og líkamlega heilsu.</p> <p>Að nemendur skilji mikilvægi samvinnu, siðferði og virðingar í leik og starfi og stuðla þannig að aukinni félagsfærni nemenda</p> <p>Að nemandi temji sér jákvætt viðhorf til reglulegrar hreyfingar og skilið mikilvægi hreinlætis</p>
Námsefni – Hvaða gögn og bækur verða notuð?
Nemendur mæta í viðeigandi íþróttafatnaði. Ekki er gerð krafa um sturtu eftir íþróttatíma.
Kennsluaðferðir – Hvernig er unnið í kennslustundum
<ul style="list-style-type: none"> • Sýnikennsla. • Verklegar æfingar í gegnum leik, sjálfstæðrar vinnu og hópavinnu ásamt samvinnuverkefna. • Aðlögun fyrir ólíka getu nemenda (t.d með breyttum reglum eða búnaði).
Námsmat – Hvað og hvernig er nám og vinna metin?
<ul style="list-style-type: none"> • Mæting og virkni, hreyfifærni, samvinna, kurteisi. • Fara eftir fyrirmælum kennara. • Símat í gegnum skólaárið. • Einstaklingsmiðað námsmat. • Hæfnieinkunn í bókstöfum (A-D).

Viðmið úr námskrá

Líkamsvitund, færni og afkastageta:

- Þol - gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum
- Styrkur - gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika
- Liðleiki - gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu
- Hópiþróttir - tekið þátt í mismunandi hóp íþróttagreinum
- Einstaklingsíþróttir - tekið þátt í einstaklingsíþróttum
- Stöðluð próf – nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti

Félagslegir þættir:

- Tilfinningar - skilið mikilvægi jákvæðra samskipta
- Virkni - skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur
- Háttvísi - farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik

Heilsa og heilsuefling:

- Líffræðipekking - tengt hlutverk taugakerfis, hjarta
- Virkni - tekið þátt og sýnt virkni í leikjum
- Öryggi og hreinlæti:
- Skyndihjálpar - framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar