

*Kennarar: Ari Gunnarsson, Helgi Magnússon og Ólafur Ingi Guðmundsson*

Lýsing – Námsáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar.

Skólaíþróttir eru kenndar 2. kestar á viku allt skólaárið. Kennsla fer fram bæði úti og inni í íþróttahúsi Hlíðaskóla.

Námsmarkmið – Hvað á nemandinn að **læra**?

- tileikna sér og prófa fjölbreytta hreyfingu sem styrkir líkamann, bein og vöðva og eflir úthald.
- auka hreyfifærni með leikjum, æfingum og einföldum íþróttum.
- taka þátt í hreyfileikjum af gleði, sýna vilja til þátttöku og prófa nýja hluti.
- læra að vinna með öðrum, fara eftir einföldum reglum og sýna tillitssemi í leik og hreyfingu.
- læra mikilvægi reglulegrar hreyfingar og hreinlætis, t.d. handþvott, fataskipti og umhirðu búnaðar.

Námsefni – Hvaða gögn og bækur verða notuð?

Viðeigandi íþróttafatnaður

Kennsluaðferðir – Hvernig er unnið í kennslustundum

Sýnikennsla. Verklegar æfingar í gegnum leik, sjálfstæðrar- 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?

Mæting og virkni, hreyfifærni, samvinna, kurteis. Fara eftir fyrir mælum kennara. Símat í gegnum skólaárið. Einstaklingsmiðað námsmat.

1. bekkur fær hæfnitákn

## Viðmið úr námskrá

Líkamsvitund, færni og afkastageta:

- Þol - gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum
- Styrkur - gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans
- Liðleiki - gert almennar liðleikaæfingar

Hópiþróttir - tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni

- Einstaklingsíþróttir - tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska
- Stöðluð próf - tekið þátt í stöðluðum prófum

Félagslegir þættir:

- Tilfinningar - skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik
- Virkni - sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum
- Háttvísi - skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim

Heilsa og heilsuefling:

- Líffræðiþekking - þekkt helstu líkamshluta
- Virkni - Tekið þátt í leikjum.