

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 ?
<ul style="list-style-type: none">• 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, 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 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:

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