

*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**?

Að nemendur átti sig á mikilvægi hreyfinga til að auka styrk, þol, liðkeika og samhæfingu..

Að nemendur átti sig á mikilvægi hreyfingu á andlega og líkamlega heilsu.

Að nemendur skilji mikilvægi samvinnu, siðferði og virðingar í leik og starfi og stuðla þannig að aukinni félagsfærni nemenda

Að nemandi temji sér jákvætt viðhorf til reglulegrar hreyfingar og skilið mikilvægi hreinlætis

Námsefni – Hvaða gögn og bækur verða notuð?

Nemendur mæta í viðeigandi íþróttafatnaði. Ekki er gerð krafa um sturtu eftir íþróttatíma.

Kennsluáðferðir – Hvernig er unnið í kennslustundum

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?

Mæting og virkni, hreyfifærni, samvinna, kurteisi.

Fara eftir fyrirmælum kennara.

Símat í gegnum skólaárið.

Einstaklingsmiðað námsmat.

Hæfnieinkunn í bókstöfum (A-D).

## Viðmið úr námskrá

### ü 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

### ü 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

### ü Heilsa og heilsuefling:

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