

Kennari:

Jóna Helena Bjarnadóttir
Smári Ketilsson
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:

Útisvæði og íþróttahús Stapaskóla

Tímafjöldi:

2 kennslustundir

Bekkur:

5. bekkur

Íþróttir

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Mikilvægt er að leggja fyrir nemendur verkefni sem efla líkamlega þætti svo sem þol til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarksátök og kyrrstöðuálag, liðleika sem tekur til hreyfanleika og hreyfivíddar í liðamótum. Með kennslu íþróttagreina og kappleikja nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar.

Í 5. til 7. bekk er augin áhersla á heilsuuppeldi, líkamsvitund og upplifun nemandans á umhverfi sínu með kennslu utandyra og útivist. Samhliða verklegri kennslu skal á markvissan hátt auka þekkingu nemenda á gildi hreyfingar til heilsuræktar og eigin mati á stöðu sinni. Áhersla skal einnig augin á öryggisþætti og viðbrögð við slysum í íþróttum.

Í 5. til 7. bekk er lögð áhersla á leikniðið markmið af ýmsum toga svo sem í leikfimi, boltafærni, köstum eða stökkum. Lögð er áhersla á styrkjandi og liðkandi æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamsreisl hvers nemanda. Klifur í kaðli er gott dæmi um æfingu sem bæði styrkir og samhæfir. Fjölbreyttar íþróttagreinar og leikir eru góð leið til að ná þessum markmiðum.

Íþróttir

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemendur:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> – geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol. – geti gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. – geti gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. – sýni leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl. – taki þátt í stöðluðum prófum. 	
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – sýni virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. – geti átt jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. – geti skýrt mikilvægi leikreglna og fara eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. – taki virka afstöðu gegn ofbeldi. 	Stöðvaþjálfun Leikir Skotboltaleikir Íþróttagreinar Þrautabrautir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> – átti sig á mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun. – þekki misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja. – geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu. – geti notað mælingar við mat á afkastagetu. – taki þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. 	Útiþróttir Umræða
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – getur farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum. – geti brugðist við óhöppum. – geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgun. 	
Námsmat:	5 mínútna hlaup Sippa Planki Armbeygjur Langstökk án atrennu Áhugi og virkni í kennslustundum.	

Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága