

**Kennari:**

Jóna Helena Bjarnadóttir  
Smári Ketilsson  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**

Kennsla í íþróttahúsi Stapaskóla og á útisvæði skólans

**Tímafjöldi:**

2 kennslustundir

**Bekkur:**

6. – 7. 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 aukið 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 aukið á öryggisþætti og viðbrögð við slysum í íþróttum.

Í 5. til 7. bekk er lögð áhersla á leiknemiðað 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 líkamsreisn 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"> <li>– geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol.</li> <li>– geti gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.</li> <li>– geti gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</li> <li>– sýni leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl.</li> <li>– taki þátt í stöðluðum prófum.</li> </ul>	
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sýni virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</li> <li>– geti átt jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.</li> <li>– geti skýrt mikilvægi leikreglna og fara eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>– taki virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>	Stöðvaþjálfun Leikir Skotboltaleikir Prautabrautir Útiíþróttir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>– átti sig á mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun.</li> <li>– þekki misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.</li> <li>– geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.</li> <li>– geti notað mælingar við mat á afkastagetu.</li> <li>– taki þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs.</li> </ul>	Útiíþróttir Umræða
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>– getur farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum.</li> <li>– geti brugðist við óhöppum.</li> <li>– geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgun.</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	7 mínútna hlaup Sipp 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