

**Kennari:**

Jóna Helena Bjarnadóttir  
Smári Ketilsson  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**

Kennsla á útisvæði skólans, Íþróttahús Stapaskóla.

**Tímafjöldi:**

2 kennslustundir á viku

**Bekkur:**

8. – 10. 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 hreyfividdar 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.

Á unglingastigi er nauðsynlegt að tengja skólaíþróttirnar í auknum mæli við fræðilega umfjöllun um markvissa ástundun heilsuræktar og hollra lífshátta, og þjálfar nemendur í því að taka ábyrgð á eigin heilsu. Þjóða skal nemendum fjölbreytta þjálfun sem nær til alhliða heilsuræktar, almenningsíþróttar og íþróttagreina og gera þá sem mest sjálfstæða við eigin þjálfun. Þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitssemi kemur á þessu aldurs skeiði sem sérstök áhersla í hópleikjum og í umræðum um samfélagsleg og siðferðileg málefni, staðalmyndir og kynmyndir. Áhersla á sjálf saga tengist m.a. hæfni nemenda í að setja sér eigin markmið, skýra þjálfunaraðferðir og mæla eigin afkastagetu.

## Íþróttir

| Námsþættir:                         | Hæfniviðmið:<br><i>Að nemandi:</i>   | Leiðir:   |
|-------------------------------------|--|---|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | <ul style="list-style-type: none"> <li>– geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol og loftfirt þol.</li> <li>– geti gert æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>– geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>– nýti sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.</li> <li>– sýni leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl.</li> </ul> | Stöðvaþjálfun<br>Leikir<br>Skotboltaleikir<br>Þrautabrautir<br>Jóga<br>Útííþróttir<br>Verklegar æfingar<br>Umræða |

|                                    |   |                                   |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <p>Félagslegir þættir</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.</li> <li>– geti skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li> <li>– þekki mismunandi leikreglur og fari eftir þeim.</li> <li>– geti sýnt háttvísi í leik.</li> <li>– geti skýrt mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.</li> <li>– geti rætt afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</li> </ul>  | <p>Íþróttagreinar<br/>Bóklegt</p> |
| <p>Heilsa og efling þekkingar</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– geti skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega heilsu.</li> <li>– þekki mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans.</li> <li>– geti útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</li> <li>– þekki hlutverk helstu vöðvahópa líkamans.</li> <li>– geti sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt.</li> <li>– noti mælingar við mat á afkastagetu.</li> <li>– sýni ábyrgð í útivist og geti klætt sig eftir veðri.</li> <li>– byrji að vinna við að innleiða bóklegt nám.</li> <li>– geti farið yfir vöðva og styrktar æfingar í bóklegu námi.</li> </ul> |                                   |
| <p>Öryggis- og skipulagsreglur</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– geti farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum.</li> <li>– geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar.</li> </ul>  |                                   |
| <p><b>Námsmat:</b></p>             | <p>10 mínútna hlaup, sipp, planki, armbeygjur og langstökk án atrennu auk áhuga og virkni í kennslustundum.</p>   |                                   |

## 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          |