

**Kennari:**  
Smári Ketilsson

**Tímafjöldi:**  
2 kennslustundir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Kennsla í fjölnotasal skólans og á útisvæði

**Bekkur:**  
1. 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.

Fyrstu skólaárin hafa börn yfirleitt mikla hreyfiþörf, gleðjast yfir hverjum leik og hafa til að bera eðlislæga forvitni sem knýr þau áfram í könnun á umhverfi sínu. Við skipulagningu kennslunnar þarf að koma til móts við þessa þætti og viðhalda áhugahvöt þeirra. Skynhreyfileikir, hlutverkaleikir, hlaupaleikir og markvissar æfingar sem efla skynfæri líkamans og bæta gróf- og fínhreyfingar eiga að skipa stóran sess í skólaíþróttum fyrstu skólaárin. Áhersla er á virðingu og umburðarlyndi. Helstu viðfangsefnin í skólaíþróttum í 1. til 4. bekk eru hlaup, hopp, kast og grip, spyrnur og jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu. Kollhnísar og veltur, gripstyrkur, bókstyrkur og stöðugleiki, samhæfing augna og handa/fóta með og án bolta og þol í hlaupi.

## Íþróttir

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi geti:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- æfingar sem reyna á þol</li> <li>- æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi</li> <li>- æfingar sem reyna á samhæfingu</li> <li>- æfingar sem bæta gróf- og fínhreyfingar, t.d. hlaupa, hoppa, kollhnís og veltur</li> <li>- æfingar sem reyna á boltafærni t.d. kasta, grípa og spyrna og tekið þátt í boltaleikjum</li> <li>- gert æfingar með ýmis áhöld, t.d. húllahring, sippuband, bolta og baunapoka</li> </ul>	Stöðvafjálfun
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að sigra og tapa</li> <li>- farið eftir leikreglum og fyrirmælum</li> <li>- hlustað á líkamann</li> <li>- áttað sig á mikilvægi hreinlætis</li> <li>- tekið þátt í leikjum sem krefjast samvinnu</li> </ul>	Einfaldir leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiþróttir Umræður
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- þekkt helstu líkamshluta</li> <li>- notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum</li> <li>- gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum</li> <li>- tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs</li> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttahúsa</li> <li>- þvegið sér, þurrkað og klætt</li> <li>- brugðist við óhöppum</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	1,5 mínútu hlaup, sipp, ganga á jafnvægisslá, langstökk án atrennu, færni í að kasta og grípa sem og mat á áhuga og virkni í kennslustundum.	

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífelld 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