

Kennari:
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:
Fjölnotasalur í Stapaskóla og útisvæði

Tímafjöldi:
2 kennslustundir

Bekkur:
3. 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.

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, búkstyrkur 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"> - gert æfingar sem reyna á þol - æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi - æfingar sem bæta gróf- og fínhreyfingar, t.d. hlaupa, hoppa, klifra - æfingar sem reyna á boltafærni t.d. kasta, grípa og spyrna. - tekið þátt í boltaleikjum - læri tækni í að klifra upp kaðal - læri nýja leiki 	Stöðvápjálfun Einfaldir leikir
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> - unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa - farið eftir leikreglum og fyrirmælum - læra að hlusta á líkamann - geti tekið þátt í samvinnuleikjum - beri virðingu fyrir hvort öðru 	Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiþróttir Umræða
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> - þekki helstu líkamshluta - geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum - geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum - átti sig á mikilvægi hreinlætis eftir íþróttaiðkun - tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> - farið eftir öryggis- skipulags og umgengis-reglum íþróttahúsa - brugðist við óhöppum 	
Námsmat:	3 mínútna hlaup, sipp, langstökk án atrennu, einstaklings hjólböruganga, færni í að kasta og grípa auk áhuga 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:** nemendi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága