

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 hreyfipörf, 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 og hreyfistund

Námsþættir:	Námsefni:	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 	Stöðvabjálfun
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 	Einfaldir leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiíþróttir 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 umgengisreglum 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.		