

**Kennari:**

Jóna Helena Bjarnadóttir  
Smári Ketilsson  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**

Íþróttahús Akurskóla, útisvæði og  
fjölnotasalur í Stapaskóla

**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 aukin 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 aukin á öryggisþætti og viðbrögð við slysum í íþróttum.

Í 5. til 7. bekk er lögð áhersla á leiknimiðuð 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 líkamsreishers 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>	Stöðvaþjálfun Leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiþróttir Umræða
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>	
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>	
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>	Fjölþreppapróf (Beep test), sipp, hanga og langstökk án atrennu auk áhuga og virkni í kennslustundum.	