

**Kennari:**

Jóna Helena Bjarnadóttir  
Smári Ketilsson  
Viktor Ingi Sigurjónsson

**Kennslufyrirkomulag:**

Íþróttahús Akurskóla, útisvæði og  
fjölnotasalur í Stapaskóla

**Tímafjöldi:**

1-2 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 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.

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 aldursstigi sem sérstök áhersla í hópleikjum og í umræðum um samfélagsleg og siðferðileg málefni, staðalmyndir og kynmyndir. Áhersla á sjálfsaga tengist m.a. hæfni nemenda í að setja sér eigin markmið, skýra þjálfunaraðferðir og mæla eigin afkastagetu.

## Íþróttir

Námsþættir:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> <li>– geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol og loftfirrt 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 Leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiíþróttir Verklegar æfingar Umræða

Félagslegir þættir	<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>	
Heilsa og efling þekkingar	<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> </ul>	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> <li>– getur farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum</li> <li>– geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	Fjölbreytt próf (Beep test), sipp, hanga og langstökk án atrennu auk áhuga og virkni í kennslustundum.	