

Kennarar: Jóna Helena Bjarnadóttir

Tímafjöldi: 2 x 40 mín

Kennslufyrirkomulag: Íþróttahús Akurskóla 1x í viku og fjölnotatsalur í Stapaskóla 1x í viku

Íþróttir og hreyfistund
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.

Íþróttir og hreyfistund			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	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, kollhnísar og veltur- Æfingar sem reyna á boltafærni t.d. kasta, grípa og spyrna. Tekið þátt í boltaleikjum	<ul style="list-style-type: none">- stöðvaþjálfun- einfaldir leikir- skotboltaleikir- þrautabrautir- útiíþróttir- umræða
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- Átti sig á mikilvægi hreinlætis.	
Heilsa og efling þekkingar		<ul style="list-style-type: none">- Þekki helstu líkamshluta	

<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum - Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs - Fari eftir öryggis- skipulags og umgengisreglum íþróttahúsa - Geta brugðist við óhöppum 	
<p>Námsmat:</p> <p>1.bekkur: Kollhnís, sipp, langstökk án atrennu, kasta í vegg og grípa, virkni-áhugi-frammistaða.</p> <p>2.bekkur: Hlaupapróf, sipp, langstökk án atrennu, hanga, virkni-áhugi-frammistaða.</p> <p>3.bekkur: Hlaupapróf, sipp, langstökk án atrennu, hanga, virkni-áhugi-frammistaða.</p>			