

Kennarar: Jóna Helena Bjarnadóttir

Tímafjöldi: 2 x 40 mín

Kennslufyrirkomulag: Íþróttahús Akurskóla

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.

Íþróttir			
Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið:	Leiðir:
Líkamsvitund, leikni og afkastageta		<ul style="list-style-type: none">- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols- Gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl.	<ul style="list-style-type: none">- stöðvaþjálfun- einfaldir leikir- skotboltaleikir- þrautabrautir- útiíþróttir- umræða
Félagslegir þættir		<ul style="list-style-type: none">- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast- Geta átt jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda- Skýrt mikilvægi leikreglna og fara eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt	

<p>Heilsa og efling þekkingar</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Átti sig á mikilvægi hreinlætis - Þekki helstu líkamshluta - Geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu - Geti gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum - Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs 	
<p>Öryggis- og skipulagsreglur</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Fari eftir öryggis- skipulags og umgengisreglum íþróttahúsa - Geta brugðist við óhöppum 	
<p>Námsmat:</p> <p>4.bekkur: Sipp, langstökk án atrennu, píptest, hanga, áhugi og virkni</p> <p>5.bekkur: Sipp, langstökk án atrennu, píptest, hanga, áhugi og virkni</p>			