

Kennari:
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:
Íþróttahús Akurskóla, útisvæði og
fjölnotasalur í Stapaskóla

Tímafjöldi:
2 kennslustundir

Bekkur:
5. 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 augin 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 augin 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 líkamsreisn hvers 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"> – geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol – geti gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols – geti gert flóknar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu – sýni leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl. – taki þátt í stöðluðum prófum 	
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – sýni virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast – geti átt jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda – geti skýrt mikilvægi leikreglna og fara eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt – taki virka afstöðu gegn ofbeldi 	Stöðvaþjálfun Leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiþróttir
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> – átti sig á mikilvægi hreinlætis við íþróttaiðkun – þekki misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja – geti notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu – geti notað mælingar við mat á afkastagetu – taki þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs 	Umræða
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – getur farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum – geti brugðist við óhöppum – geti beitt helstu atriðum skyndihjálpar og endurlífgun 	
Námsmat:	5 mínútna hlaup, sipp, hanga, langstökk án atrennu og einstaklings hjólböruganga auk áhuga og virkni í kennslustundum.	