

Kennari:
Jóna Helena Bjarnadóttir
Smári Ketilsson
Viktor Ingi Sigurjónsson

Kennslufyrirkomulag:
Íþróttahús Akurskóla, útisvæði og
fjölnotasalur í Stapaskóla

Tímafjöldi:
2 kennslustundir

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 aldurs skeiði 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">– geti gert æfingar sem reyna á loftháðþol og loftfirrt þol– geti gert æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu– geti tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans– nýti sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu– sýni leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum t.d. blak, badminton, fótbolta, körfubolta o.fl.	Stöðvaþjálfun Leikir Skotboltaleikir Þrautabrautir Útiíþróttir Umræða

Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> – skilji mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann – geti skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum – þekki mismunandi leikreglur og fari eftir þeim – geti sýnt háttvísi í leik – geti skýrt mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt – geti rætt afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi 	
Heilsa og efling þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> – geti skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega heilsu – þekki mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans – geti útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum – þekki hlutverk helstu vöðvahópa líkamans – geti sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt – noti mælingar við mat á afkastagetu – sýni ábyrgð í útivist og geti klætt sig eftir veðri 	
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> – getur farið eftir öryggis- og umgengisreglum í íþróttamannvirkjum – geti framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar og endurlífgunar 	
Námsmat:	Fjölbreytt próf (Beep test), sipp, hanga og langstökk án atrennu auk áhuga og virkni í kennslustundum.	