

Bekkur: 5.bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Kennarar: Sumarliði Páll Sigurbergsson og Davíð Guðmundsson

Tímafjöldi: 2



Sjálfstæði – virðing – samhugur – ábyrgð

Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahúsa

Lykilhæfni: Unnið er eftir hæfniviðmiðum aðalnámskrár grunnskólanna

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Lokanámsmat er gefið í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D			

Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Hæfniviðmið Að nemandi: • Geti gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum • Geta sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman. • Geta tekið þátt í einstaklingsíþróttum • Geta gert æfingar með eigin líkamspýngd sem reyna á styrk og stöðugleika. • Geta gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti. • Geta nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti • Geta gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu • Geta tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum.'	Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. Síendurteknar æfingar með hliðsjón af námsmarkmiðunum eru lykillinn að því að þau náist.	Símat, virkni og frammistaða nemenda í tímum.
Félagslegir þættir	Að nemandi: • Geti skilið mikilvægi jákvæðra samskipta • Geta farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik. • Geta skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur.	Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirætlum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar	

	• Geta þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum	sem fleiri nemendur vinna saman í hópum. Dæmi um para- /hópaverkefni er þegar nemendum er skipt upp í lið sbr. tvö lið í fótbolta, eða þegar tveir nemendur eru látnir vinna saman í stöðvabjálfun	
Heilsa og heilsuefning	Að nemandi: • Geti sett sér langtíamarkmið í íþróttum • Geti tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu. • Geti sýnt almenna þekkingu á heilsuefandi líferni. • Geti tekið þátt og sýnt virkni í leikjum. • Geti sett sér langtíamarkmið í heilsurækt. • Geti valið viðeigandi fatnað og mikilvægan búnað til útivistar og nýtt hann. • Geti tekið þátt í alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla. • Geti nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að eflingu hreyfingar. • Geti skipulagt að einhverju leyti útivist í fjölbreyttu landslagi, tekið þátt, fylgt áætlunum og varast hættur sem fylgt geta. • Geti notað mælingar til að leggja mat á lipurð og samhæfingu.	Lögð er rík áhersla á að kynna nem. Fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru s.s. fótbolta, körfubolta, handbolta, blak, badminton, bandý og frjálsum íþróttum. Nemendum er kenndar mismunandi tegundir styrktar- og þolþjálfunar í ýmsum aðstæðum t.d í tækjasal og nemendum auk þess gefin verkfæri til að útbúa sér sína eigin þjálfunaráætlun.	
Öryggi og hreinlæti	Að nemandi: • Geti gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum. • Geti framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar. • Geti skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.	Farið er yfir öryggis og heilbrigðishætti í íþróttahúsum og sundlaugum. Kennt er helstu viðbrögð við óhöppum sem kunna að gerast. Grunnatriði skyndihjálpar kennd.	