

Námsþáttur: Skólaíþróttir

Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand nemenda hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra.

Lagt er upp með að nemendur séu læsir á leikreglur í íþróttum og leikjum, að þau getir skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og geti notað þau í eignin þjálfun og leik. Lagt er upp með að nemendur geti sett sér einföld markmið til að bæta líkamlegt atgervi og gert einfaldar talningar og mælingar.

Mikilvægt er að nemendur öðlist skilning á eigin heilbrigði og geti tamið sér heilbrigðari lífstíl. Til að auðvelda nemendum að taka ákvörðun um eigin heilbrigði er nauðsynlegt að þeir öðlist skilning á þeim áhrifum sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu þeirra og líðan.

Leikir og samvinnuverkefni gera þær kröfur til nemenda að þeir temji sér aga og tillitsemi. Þeir læra einnig að vinna með öðrum og hvetja félagasína til dáða.

Útikennsla skólaíþróttanna gefur gott tækifæri til að tengja heilsuuppeldi og sjálfbærni í lífnaðarháttum. Nemendur þurfa að þekkja, skilja og virða náttúruna og næsta umhverfi sitt, manngert eða náttúrlegt.

Nemendur skulu hafa jöfn tækifæri til náms og taka mið af einstaklingsbundnum þörfum þeirra. Allir ættu að fá að njóta styrkleika sinna til að byggja upp jákvæða sjálfsmynd.

Námsþáttur: Skólaípróttir

Áherslur og megintilgangur námsþáttar

Hæfniviðmið: Hér eru tilgreind þau hæfniviðmið aðalnámskrár sem stefnt er að í viðkomandi námsþætti

Gert æfingar sem reyna á þol.

Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.

Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.

Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Synt sporðtök, bringusund, skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án hjálpartækja stuttar vegalengdir.

Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni.

Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Skilið skipulagshugtök í skólaípróttum og farið eftir leikreglum.

Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.

Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum og líkamlegri áreynslu.

Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og ípróttahúsa og brugðist við óhöppum

Námsþáttur: Skólaíþróttir

| Leiðir að hæfniviðmiðum | Viðfangsefni/Efnisval | Námsmat |
|--|--|---|
| <p>Nemendur mæta 3svar í viku eftir lotukerfi sem skiptist í inni íþróttir, úti íþróttir og sund (120 mínútur).</p> <p>Til þess að nálgast hæfniviðmiðin byggjast tímarnir upp á þol- tækni- og hraða æfingum. Einnig er farið í leiki og miðast þeir við aldur nemendanna</p> | <p>Nemendur fara í grunnæfingar í þoli, hraða, kollhnísunum og boltaleikjum. Æfingar með sippuböndum.</p> <p>Farið yfir grunnæfingar í köfun og flotæfingum.</p> <p>Bringusund, skólabaksund og skriðsundsfótatök kennd með hjálpartækjum.</p> | <p>Geta tekið þátt í leikjum og farið eftir reglum í þeim.</p> <p>Geta sippað.</p> <p>Geta kastað og gripið bolta.</p> <p>Geta framkvæmt léttar fimleikaæfingar</p> <p>Geta farið í kaf og blásið frá í gegnum munn og nef.</p> <p>Fljóta og renna.</p> <p>Synda bringusund, skólabaksund og skriðsundsfótatök með eða án hjálpartækja.</p> <p>Hoppa út í laug.</p> |