5.bekkur Skólaíþróttir

Tímar á viku: 2 kennslustundir

Kennsluaðferðir og skipulag.

Leiðir:

Hver tími hefst með innlögn kennara, kennari fer yfir það sem gert er í tímum og sýnir. Námsefnið verður kennt í æfinga og leikjaformi, bæði í gegnum einstaklings æfingar, stöðvar og hópleiki.

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta: Jafnt og þétt yfir veturinn verður unnið með æfingar sem reyna samhæfingu, styrk, þol og ýmsa boltafærni. Farið er í hinar ýmsu íþróttagreinar auk þess sem lögð verða fyrir stöðluð próf. **Félagslegir þættir:** Lögð verður áhersla á að nemendur sýni hvert öðru, starfsmönnum og kennurum umburðarlyndi og virðingu. Nemendur þurfa að læra að taka sigri og ósigri og sýna íþróttamannslega framkomu.	Leitast verður að því að efla, þrek, styrk og liðleika í gegnum æfingar, leiki, þrautahringi og hreyfistöðvar. Nemandi fær tækifæri á að kynnast ýmsum íþróttagreinum ásamt því að temja sér virkni, jákvætt hugarfar, samvinnu og að fara eftir settum reglum í tímum.	Notast verður við ýmis áhöld í eigu skólans. Ætlast er til þess að nemendur mæti með viðeigandi fatnað og skipti um föt fyrir og eftir kennslustund.	Yfir veturinn er stuðst við símat auk annara verklegra prófa.

Heilsa og efling þekkingar: Nemendur eiga fara eftir leikreglum og getað nýtt sér hugtök sem tengjast íþróttum. Lögð verður áhersla á rétta klæðnað í íþróttum og hreinlæti. Kenndir verða fjölbreyttir leikir auk þess sem farið er í hinar ýmsu íþróttagreinar jafnt inni sem úti. **Öryggis og skipulagsreglur:** Nemendur fá fræðslu um mikilvægi öryggis- og umgengnisregla. Einnig verður lögð áhersla á réttan klæðnað og hreinlæti. Nemendur eiga að mæta með viðeigandi fatnað í íþróttir.			

Grunnþættir menntunar.

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar
Læsi:	taki þátt í umræðu um gildi íþrótta fyrir sál og líkama
Sjálfbærni:	• mæti með íþróttaföt (stuttbuxur og bol) • fái jákvæða upplifun af íþróttaiðkun innan- og utanhúss

Heilbrigði og velferð:	• þjálfist í grófhreyfingum og samsettum hreyfingum • þjálfist í undirstöðuatriðum í a.m.k. tveggja hópa - og einstaklingsíþróttum • taki þátt í ýmsum leikjum og æfingum sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð • taki þátt í æfingum og leikjum í formi stöðvaþjálfunar og hringþjálfunar • upplifi gleði og ánægju með þátttöku í leik, öðlist þekkingu á starfsemi líkamans í tengslum við hreyfingu og ástundun íþrótta • tileinki sér helstu líkamsæfingar s.s. rétta og beygja, réttstaða, handstaða, hliðbeygja, bolvinda, bolbeygja, armbeygja, armrétta
Lýðræði og mannréttindi:	Skilið mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp og einstaklingsíþrótt.
Jafnrétti:	læri að bera virðingu fyrir þörfum og mismunandi getu félaga sinna
Sköpun:	taki þátt í og læri leiki sem veita útrás fyrir hreyfiþörf og efla samspil skynjunar