Námsgrein: Íþróttir 8.–10. bekkur

Kennarar: Selmdís Þráinsdóttir og Valdís Jósefsdóttir

Tímafjöldi á viku: 8.-10. bekkur 1 í viku 60 mínútur í senn og fær 10. bekkur auka tími 1 í viku einnig eru það 60 mínútur.

Kennsluaðferðir og skipulag: Hefðbundinn íþróttakennsla sem fer fram í íþróttarhöllinni og úti eins og veður leyfir að hausti og vori. Í íþróttarhöllinni fer kennsla aðallega fram í aðalsal byggingarinnar. Lagt er upp úr því að hafa kennslu eins fjölbreytta og kostur er á þar sem miðað er að því að stuðla að heilbrigði og velferð nemenda. Reynt er eftir bestu getu að komast til móts við þarfir allra nemenda hverju sinni. Rauði þráðurinn í allri kennslu er þó að skapa aðstæður þar sem nemandi fær tækifæri til að þroskast andlega, líkamlega og félagslega með það í huga að þau njóti þess að hreyfa sig. Nemendur takast á við verkefni sem reyna meðal annars á styrk, þol og leiðleika í gegnum hinar ýmsu íþróttir og leikir. Nemendur fá meðal annars að kynnast hinum ýmsum knattíþróttum, dansi, fimleikum, frjálsíþróttum, bandý, hniti, klifri og leikjum.

Skipulag kennslustundar er yfirleitt þríþætt, þar sem byrjað er á upphitun, aðalhluti svo tekin fyrir og endað á niðurlagi. Nemendur vinna í litlum sem og stórum hópum eða sem einstaklingar þar sem lögð er áhersla á að virkja alla nemendur.

Námsmat: Leiðsagnarmat miðar af því að fylgjast með stöðu nemanda og sjá stöðuna á meðan námi stendur. Fylgst verður með færni, virkni og hegðun nemenda.

Grunnþættir menntunar

Eftirfarandi áherslur eru skilgreindar fyrir grunnþætti menntunar í íþróttum:

Grunnþáttur	**Áhersluþættir grunnþátta menntunar Áhersla er lögð á**
Læsi	Að nemendur séu læsir á umhverfi sitt og líkama.
Sjálfbærni	Nemendur geti tekist á við verkefni með samspili umhverfis og félagslegra þátta.
Heilbrigði og velferð	Að nemendur læri mikilvægi hollar fæðu og næringar. Einnig að þeir læri mikilvægi hvíldar og hreyfingar af öllu tagi ásamt hreinlæti.
Lýðræði og mannréttindi	Nemendur fá að hafa áhrif á einstaka kennslustundir s.s. með vali á verkefnum. Nemendum sé boðið uppá góða aðstöðu til íþróttaiðkunar. Að nemendur vinni saman og sýni góða framkomu. Virðing sé gagnkvæm milli nemenda og kennara/starfsfólks. Nemendur beri virðingu fyrir allri aðstöðu íþróttahússins. Nemendur þjálfast í að virða ólíkar skoðanir og að taka þátt í uppbyggilegri umræðu.

Jafnrétti	Áhersla á að allir eru jafnir óháð kyni, menningu, fötlun, aldri og búsetu og líkamsbyggingu.
Sköpun	Unnið er með líkamstjáningu í mismunandi formum og aðstæðum.

Viðfangsefni	**Námsefni**	**Hæfniviðmið/ markmið**	**Mat**
Grunnþjálfun helstu íþróttagreina s.s. knattleikir, frjálsar íþróttir, badminton, fimleikar, íþróttir fatlaðra og fjölbreyttir leikir.	Íþróttir: Inni: áhöld/tæki sem þarf að nota fyrir helstu íþróttagreinar. Úti: það sem náttúruna hefur upp á að bjóða.	Markmiðið er að byggja upp áhuga og jákvætt viðhorf til heilbrigðrar hreyfingar og hollra lífshátta. • Að kynna fyrir nemendum og kenna þeim undirstöðuatriði íþróttagreina • Að bæta í gegnum leik og æfingar, líkamsþol, kraft, hraða, viðbragð, liðleika, styrkleika og líkamsvitund • Að læra að fylgja reglum sem einkenna hinar ýmsu íþróttagreinar • Að geta gert rytmískar æfingar og fylgt takti • Að geta skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann • Að upplifa ánægju af eigin framförum - Að auka félags, hreyfi og siðgæðis þroska. • Að geta notað mælingar til að meta eigin frammistöðu með hliðsjón af þreki, hreysti, lipurð og samhæfingu. • Að gera nemendur meðvitaða um mikilvægi hreyfingar.	Er byggt á vinnu í tímum, framförum og færni í ákveðnum þáttum.

Í íþróttakennslu í 8.–10. bekk er unnið með heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna og Barnasáttmálann með áherslu á heilsu, vellíðan, jafnrétti, samvinnu og virðingu. Leitast er við að skapa jákvætt og öruggt námsumhverfi þar sem allir nemendur fá tækifæri til að taka þátt, efla færni sína og upplifa ánægju af hreyfingu.

Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna

Grein	Birtingarmynd í námsmáætlun íþróttakennslu
2. grein	Börnum eru tryggðar aðstæður til að taka þátt í íþróttum óháð kyni, uppruna, trú eða efnahag foreldra.
19. grein	Börnum skal tryggt öruggt umhverfi þar sem þau hljóta vernd gegn ofbeldi í öllum birtingarmyndum.
31.grein	Börnum skal veitt tækifæri til að stunda taka þátt í leikjum og afþreyingu sem hæfa aldri

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna

Heimsmarkmið	Birtingarmynd í námsmáætlun íþróttakennslu
3. Heila og vellíðan	Nemendur efla líkamlega og andlega heilsu með fjölbreyttri hreyfingu, leikjum og íþróttum. Áhersla er lögð á mikilvægi reglulegrar hreyfingar, heilbrigðra lífshátta og jákvæðrar upplifunar af íþróttaiðkun.
4. Menntun fyrir alla	Nemendur fá tækifæri til að þroska hreyfifærni sína og læra nýjar íþróttagreinar í gegnum fjölbreytt verkefni sem taka mið af getu og þörfum hvers og eins.
5. Jafnrétti kynja	Áhersla er lögð á að allir nemendur fái jöfn tækifæri til þátttöku óháð kyni. Nemendur læra að sýna hver öðrum virðingu og vinna saman í leikjum og íþróttum.
10. Aukinn jöfnuður	Unnið er að því að allir nemendur geti tekið virkan þátt í kennslunni óháð getu, fötlun eða bakgrunni. Verkefni eru aðlöguð eftir þörfum til að stuðla að þátttöku og jákvæðri upplifun allra.