

Markmið

- Efla Félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska
- Bæta þol, styrk, liðleika
- Kenna rétta líkamsbeitingu og rétta framkvæmd fjölbreyttra æfinga
- Kenna nemendum seiglu, að hvetja aðra, sýna tillitssemi og fara eftir fyrirmælum

Þjálfar ofantalda þætti reglulega yfir vetur og veita nemendum mörg tækifæri til þess að takast á við þessa krefjandi þætti námsins

Kennsluáætlun/vinnulag

Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurteknar æfingar, leikir, stöðvaþjálfun, þrautabrautir. Nemendur vinna sem einstaklingar en einnig í hóp. Sérstök áhersla er á það að hausti og vori að fara í Laugardalinn, þar fara nemendur út fyrir skólalóðina og þurfa að fylgja fyrirmælum og standa svolítið á eigin fótum í verkefnum sem lögð eru fyrir. Þessar ferðir reyna á rötun, hugrekki og sjálfstæði, ásamt því að læra fjölbreytta leiki og æfingar. Áhersla er á þol og hlaupahraða á þessu tímabili. Í íþróttasalnum er lögð áhersla á aðra hluti, þar er farið fjölbreytta hreyfiþjálfun og er lögð aðaláhersla á færni þjálfun ásamt styrk og liðleika.

Íþróttakennsla fer fram í íþróttahúsi Langholtsskóla og TBR.

Útitímabil er í byrjun hausts og lok vors.

Kennt er tvisvar sinnum í viku, 40 mínútna tímar.

Kynntar eru ýmsir leikir, minnibolta leikir boltaíþróttar, frjálsar íþróttir og fimleikar.

Lögð er áhersla á virðingu, vellíðan og virkni.

Námsmat

- Tekin eru nokkur færniþróf
- Þolþróf

Mikilvægt er að átta sig á því að prófin eru tekin til þess að átta sig á stöðu barnanna en er ekki stóri dómur, námsmatið er leiðbeinandi fyrir kennara og foreldra. Prófin gefa vísbendingar um hreyfifærni og líkamsástand barnanna. Ef ástæða þykir til hefur kennari samband við foreldra og á samtal um niðurstöður og hvað er hægt að gera til að bæta ástand ef þurfa þykir.

Námsgögn

Nemendur mæti í íþróttafötum í kennslustundir.

Áhöld í íþróttasal: Minni áhöld: boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badmintonflugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur, mottur, baunapokar, körfuboltar, fótboltar, handboltar, skotboltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar.

Stærri áhöld: kubbar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet, grindur (fyrir grindahlaup), hástökk uppistöður og rá, langstökkspilki, mörk gervigrasvöllur, körfuspjald, grasvöllur.