

## Skólanámskrá Melaskóla í íþróttum

Hlutverk íþróttakennslu er meðal annars að styrkja alhliða þroska, efla heilsufar og afkastagetu hvers nemanda. Íþróttakennslan skal einnig stuðla að bættri andlegri og félagslegri vellíðan nemenda og styrkari sjálfsmynd.

	<b>5. bekkur</b>	<b>6. bekkur</b>	<b>7. bekkur</b>
<b>Hæfniviðmið og markmið</b>	<p>Að nemendur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• öðlist og efli hjá sér félagsþroska og samskiptahæfni</li> <li>• efli líkamlegan þroska og afkastagetu</li> <li>• efli líkamsvitund og fræðist um heilsusamlegt líferni</li> <li>• þroski hæfileika sína til tjáningar og sköpunar</li> <li>• fái aukið sjálfstraust og viljastyrk</li> <li>• læri rétta líkamsbeitingu</li> <li>• auki þol, kraft, liðleika og áræði</li> <li>• læri að hreyfing sé til ánægju</li> <li>• kynnist sem flestum íþróttagreinum</li> </ul>	<p>Að nemendur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• öðlist og efli hjá sér félagsþroska og samskiptahæfni</li> <li>• efli líkamlegan þroska og afkastagetu</li> <li>• efli líkamsvitund og fræðist um heilsusamlegt líferni</li> <li>• þroski hæfileika sína til tjáningar og sköpunar</li> <li>• fái aukið sjálfstraust og viljastyrk</li> <li>• læri rétta líkamsbeitingu</li> <li>• auki þol, kraft, liðleika og áræði</li> <li>• læri að hreyfing sé til ánægju</li> <li>• kynnist sem flestum íþróttagreinum og finni hreyfingu við hæfi</li> <li>• læri grunnreglur í algengum íþróttagreinum</li> <li>• læri grunnatriði um virkni líkamans í tengslum við hreyfingu</li> </ul>	<p>Að nemendur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• öðlist og efli hjá sér félagsþroska og samskiptahæfni</li> <li>• efli líkamlegan þroska og afkastagetu</li> <li>• efli líkamsvitund og fræðist um heilsusamlegt líferni</li> <li>• þroski hæfileika sína til tjáningar og sköpunar</li> <li>• fái aukið sjálfstraust og viljastyrk</li> <li>• læri rétta líkamsbeitingu</li> <li>• auki þol, kraft, liðleika og áræði</li> <li>• læri að hreyfing sé til ánægju</li> <li>• kynnist sem flestum íþróttagreinum og finni hreyfingu við hæfi</li> <li>• fái ítarlegri kennslu í algengum íþróttagreinum</li> <li>• læri grunnatriði um virkni líkamans í tengslum við hreyfingu</li> </ul>
<b>Kennsluhættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þrekæfingar.</li> <li>• Íþróttagreinar svo sem boltagreinar og spaðaiþróttir.</li> <li>• Leikir svo sem eltinga- og boltaleikir.</li> <li>• Stöðvavinna, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæð vinna.</li> <li>• Útihlaup að vori og hausti.</li> <li>• Útikennsla eftir aðstæðum.</li> <li>• Reynt er að skapa jákvætt og skemmtilegt andrúmsloft í hópnum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þrekæfingar.</li> <li>• Íþróttagreinar svo sem boltagreinar og spaðaiþróttir.</li> <li>• Leikir svo sem eltinga- og boltaleikir.</li> <li>• Stöðvavinna, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæð vinna, teygjur.</li> <li>• Útihlaup að vori og hausti.</li> <li>• Útikennsla eftir aðstæðum.</li> <li>• Reynt er að skapa jákvætt og skemmtilegt andrúmsloft í hópnum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þrekæfingar.</li> <li>• Íþróttagreinar svo sem boltagreinar og spaðaiþróttir.</li> <li>• Leikir svo sem eltinga- og boltaleikir.</li> <li>• Stöðvavinna, þrautalausnir, hópvinna, sjálfstæð vinna, teygjur.</li> <li>• Útihlaup að vori og hausti.</li> <li>• Útikennsla eftir aðstæðum.</li> <li>• Reynt er að skapa jákvætt og skemmtilegt andrúmsloft í hópnum.</li> </ul>
<b>Námsmat</b>	<p>Nemendur þreyta próf þar sem þol, snerpa, styrkur og færni eru metin. Einnig er símat þar sem kennari metur færni, virkni, stundvísi og hegðun. Nemendur fá skriflegt mat í lok haustannar. Í lok vorannar fá nemendur einkunn í formi bókstafs.</p>		