Hlíðaskóli

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir eru tvær kennslustundir á viku allan veturinn. Hinar ýmsu íþróttagreinar verða kynntar fyrir nemendum á annatímabilum í gegnum leik og með ýmsum aðferðum. Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurtekningaræfingar, námsleikir, stöðvaþjálfun, áfangaþjálfun, þrautabrautir, hlutverkaleikir og hópvinnubrögð. Stuðlað er að nemendur iðki íþróttir sér til ánægju og heilsubótar. Áhersla verður lögð á að ýta undir daglega hreyfingu og markmiðasetningu í sinni heilsueflandi vegferð

Námsþættir	Tímabil	Hæfniviðmið við lok lotunnar Að nemandinn geti;	Kennsluhættir	Matsviðmið (A - D)
Útihlaup og útileikir	Ágúst - sept	Útihlaup próf. Nemendur nái lágmarksviðmiðum í þolprófi	Nemendur vinna eftirfarandi verkefnum á árinu: Lögð er áherslu á samvinnu á milli nemenda. Nemendur beri virðingu fyrir hvort öðru og kennara Geti gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífernis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlæti í tengslum við íþróttir Taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti.	Hefur náð þeim hæfniviðmiðum í skólaíþróttum sem kveðið er á um í skólanámsskrá
Boltagreinar	október	Nemendur læri einföld tækniatriði og leikatriði í hverri grein fyrir sig		A Framúrskarandi
Fimleikar	nóvember	Nemendur kunni helstu grunn fimleikaæfingar á gólfi og stökk rétt stökk yfir áhald		B Hæfniviðmiðum náð
Tarzan og leikir	des jan	Nemendur taki þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla styrk, hraða og viðbragð		C Hæfniviðmiðum náð að nokkru marki
Badminton og blak	feb	Nemendur læri helstu reglur og leikfræði í badminton og blaki		D Þarf að gera betur
Frjálsar íþróttir	mars	Nemendur læri að framkvæma og mæla köst og stökk með atrennu		
Stöðvahringur	april	Nemendur læri ýmsar útfræslur af æfingum sem notaðar eru í stöðvahring		
Útihlaup og leikir	maí	Útihlaup próf. Nemendur nái lágmarksviðmiðum í þolprófi		