

Í Fossvogsskóla er lögð áhersla á hreysti og að nemendur þrói með sér jákvætt viðhorf til hreyfingar. Skólaíþróttir eru kenndar utandyra fyrstu tvo mánuðina að hausti og síðustu tvo að vori þar sem nærumhverfi skólans er m.a nýtt í leiki, hlaup og hjólreiðar. Þá byrja nemendur hverja kennslustund á að hlaupa 1-3 km en þeim gefst einnig kostur á að hjóla vegalengdina ef þeir vilja.

Þar sem Fossvogsskóli er heilsuefandi skóli eru nemendur hvattir til að ganga eða hjóla í skólann sé þess nokkur kostur.

Að hausti er farið vel yfir hvaða hlutverki nemendur og kennari gegna í íþróttatímum sem og umgengnisreglur í sal. Áhersla er lögð á góða framkomu og hver og einn sýni virðingu í samskiptum. Hlutverkin eru rædd reglulega og þeim breytt ef þurfa þykir. Í sameiningu skapa nemendur og kennari jákvætt og gott andrúmsloft.

Til útskýringar: Texti á ljósgráum fleti er hæfniviðmið úr Aðalnámskrá grunnskóla frá 2013.

Texti á bleikum grunni er í vinnslu og er hæfniviðmið fyrir skólasund.

Hæfniviðmið í skólaíþróttum. Við lok 7. bekkjar getur nemandi:	5.bekkur	6.bekkur	7.bekkur
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b> - gert æfingar sem reyna á loftháð þol - gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols, - gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, - sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum, - tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu,	Sameiginlegar námsleiðir fyrir alla árganga Nemandi <ul style="list-style-type: none"> <li>• eflir úthald með útihlaupum, hjólatúrum og ýmsum hlaupaleikjum</li> <li>• gerir ýmsar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu eins og sprellikarla, sipp og grunnæfingar í fimleikum sem hluta af upphitun fyrir hverja kennslustund</li> <li>• lærir rétta líkamsbeitingu við styrktaræfingar sem hann tekur sem hluta af upphitun í hverri kennslustund td. hnébeygjur, armbeygjur, bakæfingar með og án teygju og ýmsar kjarnavöðvaæfingar</li> <li>• kynnist og prófar m.a. tennis, bandý, golf og frjálssar íþróttir</li> <li>• fær að spreyta sig í helstu boltagreinunum og kynnist reglunum í þeim. Boltagreinarnar eru; knattspyrna, handbolti, körfubolti og blak.</li> <li>• spreytir sig á grunnhreyfingum í fimleikum líkt og kollhnís, handahlaup, handstöðu og fleiri æfingar</li> </ul>		

<p>- synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka</p>	
<p><b>Félagslegir þættir</b></p> <p>- sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda,</p> <p>- skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim í hóp- og einstaklingsíþrótt,</p> <p>- rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalmyndir í íþróttaumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.</p>	<p>Sameiginlegar námsleiðir fyrir alla árganga</p> <p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fer í marga leiki sem eflir félagsfærni og er mikið kapp lagt á að allir taki þátt en njóti sín í leik og líði vel í eigin skinni</li> <li>• ræðir um leiki og þakkar fyrir góða keppni þar sem það á við</li> <li>• fær tækifæri til að efla leiðtogaþæfni sína með því að útskýra leikreglur eða upplifun sína af íþróttum</li> <li>• er hvattur til að leiðrétta og leiðbeina samnemendum á jákvæðan hátt</li> <li>• fær tækifæri til að taka þátt í ákvörðunartöku viðurlaga ef leikreglna er ekki gætt í leik og fær að dæma í leik sé þess kostur</li> </ul>
<p><b>Heilsa og efling þekkingar</b></p> <p>- gert sér grein fyrir gildi heilbrigð lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tenslum við íþróttir og sundiðkun,</p> <p>- útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja,</p> <p>- notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum,</p>	<p>Sameiginlegar námsleiðir fyrir alla árganga</p> <p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir vöðvaheitin á stærstu vöðvum líkamans með áherslu á þá vöðva sem hann þjálfar með styrktaræfingum</li> <li>• fær fræðslu í formi umræðna um hvað gerist í líkamanum við áreynslu. Hvernig hjarta, blóðrásarkerfið og lungu bregðast við líkamlegri áreynslu</li> <li>• fær tækifæri og er hvattur til að bæta þoltölur úr hlaupaleiknum (píptest) frá fyrra ári sé þess kostur</li> <li>• fær tækifæri á að mæla tíma eða lengd með viðeigandi tækjum í útikennslu t.d. í frjálsum íþróttum</li> <li>• fær kynningu á Glímu, þjóðaríþrótt Íslendinga</li> <li>• lærir hreinlætisreglur á sundstöðum</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- tengt hlutverk taugakerfis, hjarta blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,</li> <li>- nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim,</li> <li>- sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist,</li> <li>- notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu,</li> <li>- tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum,</li> <li>- tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti</li> </ul>	
<b>Námsgögn</b>	<p>-Íþróttasalur með áföstum áhöldum: mörk, körfur, rimlar, fimleikahringir og kaðlar.</p> <p>-Ýmsar tegundir af boltum: fót-, körfu-, hand-, blak-, skot-, tennis- , golf- og bandýboltar.</p> <p>-Dýnur, hestar, kubbar, stökkbretti, trampólin, badmintonspaðar, mini- tennisspaðar, teppaflísar, plastkeilur, sippubönd, húllahringir, spilateningar, hjólabretti, dósastultur, hopp-boltar, baunapokar, blöðrur, frisbee-diskar úr svampi, gúmmíhringir, bandýsett, hljómflutningstæki.</p>
<b>Námsmat</b>	<p>-Leiðsagnarmat, skráning á getu og stöðu hvers nemanda ásamt stöðluðu þolprófi-píptesti 2-3 yfir veturinn sem mælir úthald.</p> <p>-Áhugasemi, viðhorf, virkni, hreyfifærni, þol og þrek ásamt framförum er metið jafnt og þétt yfir veturinn.</p>

	-Nemendur fá munnlegt mat í kennslustundum s.s. í formi hvatningar og leiðbeininga og fá tækifæri til að taka þátt í mati á eigin hæfni og framfarir við æfingar sem reyna á samhæfingu (sipp og sprellíkarlar), styrk (hnébeygjur, armbeygjur, bakæfingar með og án teygju og ýmsar kjarnvöðvaæfingar) og grunnæfingar í fimleikum (kollhnís, handahlaup).
--	---