

Í Fossvogsskóla er lögð áhersla á hreysti og að nemendur þrói með sér jákvætt viðhorf til hreyfingar. Skólaípróttir 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. Þar sem Fossvogsskóli er heilsueflandi 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 ípróttatímum 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 skóla- ípróttum. Við lok 4. bekkjar getur nemandi:	1.bekkur	2.bekkur	3.bekkur	4.bekkur
<p><b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gert æfingar sem reyna á þol,</li> <li>- gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi,</li> <li>- sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu,</li> <li>- sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum</li> <li>- tekið þátt í stöðluðum prófum,</li> <li>- <b>kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Synt sporötök, bringusund,</b></li> </ul>	<p>Sameiginlegar námsleiðir fyrir alla árganga</p> <p>Nemandi</p> <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>• tekur reglulega slökun í lok kennslustundar og grunnæfingar í jóga sem reyna á stöðujafnvægi og lipurð</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>• lærir að kasta, grípa, rúlla, rekja, sparka og hæfa skotmark með ýmsum gerðum af boltum og baunapokum</li> <li>• fær kynningu og prófar allar helstu boltagreinar</li> <li>• spreytir sig á grunnhreyfingum í fimleikum líkt og kollhnís, handahlaup, handstöðu og fleiri æfingar</li> <li>• tekur þátt í hlaupaleikjum</li> </ul>			

<p>skólabaksund, baksund og skriðsund með eða án, hjálpartækja stuttar vegalengdir.</p>	
<p><b>Félagslegir þættir:</b>  - unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum,  - skilið skipulagshugtök í skólaípróttum og farið eftir leikreglum,  - gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</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 leiðtogahæfni sína með því að útskýra leikreglur eða upplifun sína af ípróttum</li> <li>• er hvattur til að leiðrétta og leiðbeina samnemendum á jákvæðan hátt</li> </ul>
<p><b>Heilsa og efling þekkingar:</b>  - skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við ípróttir og sundiðkun,  - útskýrt líkamlegan mun á kynjum,  - notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, ípróttum og líkamlegri áreynslu  - þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga,  - sett sér einföld þjálfunarmarkmið í ípróttum og heilsurækt og unnið að þeim,</p>	<p>Sameiginlegar námsleiðir fyrir alla árganga</p> <p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir hugtök og orð sem eiga við hreyfingar í ípróttum sem og líkamshluta</li> <li>• fær kynningu á vöðvaheitum þeirra vöðva sem hann notar við styrktaræfingar</li> <li>• lærir hvernig hjarta og lungu virka í átökum</li> <li>• fær hreyfiverkefni með sér heim þar sem hann sýnir og leiðbeinir fjölskyldu sinni í verki</li> <li>• ræðir hugtök eins og hreysti, þol og þrek, markmið rædd og aðferðir við að vinna að þeim</li> <li>• leikreglur eru vel kynntar fyrir nemendum og þeim kennt að telja stig eða halda skor í því sem við á</li> <li>• hleypur útihlaup (400-600m) að hausti og vori og fer í hjólaferðir með eða án kennara</li> <li>• lærir hreinlætisreglur á sundstöðum</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir,</li> <li>- gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum,</li> <li>- tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum,</li> <li>- tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</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- tennispaðar, teppaflísar, plastkeilur, sippubönd, húllahringir, spilateningar, hjólabretti, dósastultur, hopp-boltar, baunapokar, blöðrur, frisbee-diskar úr svampi, gúmmíhringir, bandýsett, hljómflytningstæki.</p>
<b>Námsmat</b>	<p>-Leiðsagnarmat, skráning á getu og stöðu hvers nemanda ásamt stöðluðu þolprófi-píptesti sem mælir úthald.</p> <p>-Áhugasemi, viðhorf, virkni, hreyfifærni, þol og þrek ásamt framförum er metið jafnt og þétt yfir veturinn.</p> <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 meta framfarir við æfingar sem reyna á samhæfingu (sipp og sprellikarlar), styrk (hnébeygjur, armbeygjur, bakæfingar með og án teygju og ýmsar kjarvöðvaæfingar) og grunnæfingar í fimleikum (kollhnís, handahlaup).</p>