



7. bekkur - Námsgrein: ÍÞRÓTTIR - Kennari: Gústaf Sæland - Tímafjöldi: 2

Námsgögn: Íþróttaföt og viðeigandi skóbúnaður hvort sem kennsla er inni eða úti

Lykilhæfni:

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex. Unnið er með alla þessa þætti, en þó mismikið eftir árgöngum: *læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, heilbrigði og velferð, sköpun*. Sjá nánar í skólanámskrá Landakotsskóla.

Lokanámsmat í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár.

Í Landakotsskóla er leitast við að námsmat sé leiðbeinandi og nái utan um fjölbreytta hæfni nemenda. Í meginráttum er endurgjöf og námsmat til nemenda með tvenns konar hætti:

- *í formi óformlegs námsmats í gegnum samtal, hvatningu og leiðsögn í kennslustundum sem byggt er á skýrum markmiðum sem eru nemendum ljós.*
- *með formlegri hætti með ólíkum verkefnum sem nemandi vinnur ýmist í skólanum eða sem heimaverkefni. Nemendur sýna hæfni sína með ritgerðum, kynningum, munnlegum, verklegum eða skriflegum prófum, leikþáttum, stuttmyndum, framsöguverkefnum myndverkum eða dansverkum þar sem styrkleikar nemenda geta notið sín. Í þessum verkefnum fá nemendur formlegri endurgjöf sem getur verið í formi einkunnarorða, bókstafa, prósentutölu, stigagjafar eða umsagnar. Nemendur vinna einnig sjálfsmat og jafningjamat með sambærilegum hætti. Námsmatið er grundvallað á þeim hæfniviðmiðum sem unnir er með hverju sinni.*



Hæfniviðmiðin eru sá grundvöllur sem náms- og kennsluaðferðir og námsmat byggjast á.

Hæfniviðmiðin skýra fyrir nemendum til hvers er ætlast af þeim og leiðbeina við námið, hvetja og auka skilning á tilgangi námsins.

Hæfniviðmiðin hjálpa kennurum að gera sér skýra grein fyrir því hvað það er sem þeir vilja að nemendur nái tökum á varðandi þekkingu og leikni.

Hæfniviðmiðin hjálpa kennurum að velja hentugar kennsluaðferðir og skilgreina hvernig meta skuli árangur og hvort tiltekinni hæfni sé náð.

Námsþættir	Hæfniviðmið	Náms-og kennsluaðferðir	Námsmat
	Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.	Viðstöðulaus hlaup. Mismunandi vegalengdir. Lotuþjálfun. Mismunandi vegalengdir og hvíld milli lotna. Hópleikir sem þjálfar loftháð þol	Æfingar reglulega yfir skólaárið. Framfarir og árangur metin með tímatöku.
	Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum	Grunnatriði kennd í nokkrum íþróttagreinum. Færni þjálfuð reglulega yfir veturinn.	Símat
	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.	Nemendur þjálfar sig reglulega yfir veturinn í mismunandi æfingum sem reyna á þessa þætti. Þar ber að nefna : sipp, sprellikall, fjölbreyttar útgáfur af hoppum, klifur í kaðli, einfaldar fimleikaæfingar.	Stöðluð próf í lok annar
	Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.	Nemendur þjálfar sig reglulega yfir veturinn í mismunandi æfingum sem reyna á þessa þætti	Stöðluð próf í lok annar



Náms- og kennsluáætlun

Skólaárið 2025 -2026

	Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.	Regluleg innlögn frá kennara um mikilvægi hæfniviðmiðs.	Símat
	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.	Virk þátttaka í tímum þjálfar upp hæfni. Innlögn frá kennara.	Símat
	Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífarnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun	Innlögn kennara	Símat

ANNARÁÆTLUN				
Mánuður	Staðsetning - Uppbygging tíma	Námsefni	Dagsetning mat s	Annað
Ágúst	Íþróttir á skólalóð og nærumhverfi 4x2 tímar	- Skólahringur - Útileikir : frísbí, kubb, ratleikur, kíló, Star Wars skotbolti og fl. - Íþróttir :		
September	Uppbygging tíma á skólalóð -Skólahringur - Stuttir hreyfileikir og æfingar			



Náms- og kennsluáætlun

Skólaárið 2025 -2026

	- Íþrótt/leikur sem einkennir hvern tíma			
Október	KR íþróttir, 4x2 tímar Allir tímar í KR innihalda upphitun í formi hreyfileikja. Æfinga sem reyna á líkamlegt atgervi. Hver tími hefur meginþema sem er annaðhvort íþrótt eða hópleikur	Meginþema 1. Badminton 2. Blak 3. Bandí 4. Skotboltaleikir		
Nóvember	KR íþróttir, 3x2 tímar	Meginþema 1. Körfubolti 2. Hreystitími og “frelsi 3. Fimleikar Star Wars		



Náms- og kennsluáætlun

Skólaárið 2025 -2026

Desember	KR íþróttir 3x2 tímar	1. Handbolti 2. Stöðvápjálfun 3. Tarzan leikur		
Janúar	KR íþróttir 4x2 tímar	1. Námsmat - “frelsi” 2. Námsmat - “frelsi”	Námsmat	
Febrúar	KR íþróttir 3x2 tímar	1. Badminton 2. Blak 3. Bandí		
Mars	KR íþróttir 3x2 tímar	1. Skotboltaleikir 2. Körfubolti 3. Hreystitími og “frelsi”		



Náms- og kennsluáætlun

Skólaárið 2025 -2026

Apríl	KR íþróttir 4x2 tímar	1. Fimleikar - Star Wars 2. Handbolti 3. Námsmat – “frelsi” 4. Námsmat - Tarzan leikur	Námsmat	
Maí/júní	Íþróttir á skólalóð og nærumhverfi 4x2 tímar	· Skólahringur · Útileikir : frísbí, kubb, ratleikur, kíló, Star Wars skotbolti og fl. · Íþróttir : boltaíþróttir, bandí, frjálsar íþróttir og fl	Námsmat	

Kennsla í íþróttum og útivist fer fram á skólalóð og í nærumhverfi að hausti og vori. Yfir vetrarmánuði fer kennsla fram í íþróttahúsi KR.

KR íþróttir reglur

- Starfsmaður fylgir nemendur milli KR og skóla. Starfsmaður setur reglur sem nemendur fara eftir.



Skólaárið 2025 -2026

Náms- og kennsluáætlun

- Nemendur fara ekki inn í sal fyrr en kennari gefur leyfi. Á meðan bíða nemendur í búningsklefa.
- Nemendur mæta í íþróttafötum og íþróttaskóm í kennslustundir
- Farsímar eru ekki leyfilegir í kennslustundum
- Tyggjó er bannað
- Geti nemandi ekki tekið fullan þátt í íþróttatíma vegna meiðsla er ætlast til að aðstandendur hafi samband við skrifstofu skólans eða beint við íþróttakennara. Ef nemandi getur ekki tekið þátt í íþróttum til lengri tíma þarf að skila inn vottorði á skrifstofu skólans.

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.