4. BEKKUR skólaárið 2025 – 2026

Kennsluáætlun í skólaíþróttum

Kennarar: Eyrún og Aleksandra

Megintilgangur skólaíþrótta er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsueflingar. Þeir kynnast fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Nám í skólaíþróttum styrkir, stuðlar að og eykur sjálfstraust, betri líkamsvitund og andlega vellíðan. Gott líkamlegt ástand og markviss hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur barna og unglinga. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að tengja saman jákvæð áhrif markvissrar hreyfingar, heilbrigðs lífernis og velferðar til framtíðar.
Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund

Haust - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat	Vor - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsefni	Námsmat
Ágúst - september Íþróttir útikennsla - útihlaup og ýmsir leikir. Íþróttir Innikennsla - stöðvar - fimleikar og badminton. Sund -Bringusund -Kafsund -Skriðsund -skólabaksund -sundleikir - Göngum í skólann	Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt boltaleikjum.. Synda bringusund, skriðsund, baksund og kafað, velt sér af kvið yfir á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni..	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum Hlaup 6 mín Sund - Markmiðsstig 4	Febrúar - Mars Íþróttir - innikennsla - Þrek Boltagreinar(handbolti, fótbolti, körfubolti og bandý) MSFT Sund -Bringusund -Kafsund -Skriðsund -baksunds og skólabaksunds fætur - sundleikir	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sund - Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni, gert sund æfingar sem reyna á þol.	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum Þol MSFT könnun Útihlaup 6 mín	Íþróttir - Símat Sund - Markmiðsstig 4
október - nóvember Sund -Bringusund -Kafsund -Skriðsund -skólabaksund -sundleikir Íþróttir - innikennsla - Þrek Boltagreinar(handbolti, fótbolti, körfubolti og bandý)	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Sund Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni, Gert æfingar sem reyna á þol	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum Sund - Markmiðsstig 4	Apríl - Maí - Júní Boltaleikir Þrek Skotboltaleikir Stöðvar Tarsanleikur Sund	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sund - Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni, Gert æfingar sem reyna á þol	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum Verklegt. Efni frá kennara	Íþróttir - Símat Sund - Markmiðsstig 4
Desember - Janúar Tarsanleikur Boltaleikir	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Gert hreyfingar sem reyna á	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum				

4. BEKKUR skólaárið 2025 – 2026

Badminton Sund	stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Sund- Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni, og bætt þol í sundi.	Sund - Markmiðsstig 4				