

Námsáætlun í skólaíþróttum

Kennarar: Aleksandra, Eyrún og Valdimar.

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 lífennis og velferðar til framtíðar. Skólaíþróttir skiptast í íþróttir og sund

Haust - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat	Vor - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsefni	Námsmat
Ágúst - september Útiíþróttir Útihlaup 8 mín hlaup Boltaleikir Stöðvar Badminton Sund Göngum í skólan	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum. .Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt.	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmið stig 6	Febrúar - Mars Handbolti Körfubolti Fótbolti Bandý Boltaleikir Stöðvar Sund MSFT könnun	Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.	MSFT könnun Verklegt. Efni frá kennara	Íþróttir - Símat Sund - Viðmiðsstig 6
Október - Nóvember Handbolti Körfubolti Fótbolti Bandý Þrek stöðvar MSFT könnun Sund	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stínga sér af bakka.	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmið stig 6	Apríl - Maí - Júní Badminton Þrek stöðvar Skotleikir Útiíþróttir 8 mín hlaup Sund	Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stínga sér af bakka. .Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt	Verklegt. Efni frá kennara	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmið - stig 6

6. BEKKUR skólaárið 2024– 2025

Desember - Janúar Íþróttir Tarsan leikur Boltaleikir Eltingaleikir Sund	Tekið þátt í ýmsum leikjum. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmið stig 6.				
--	--	---	--	--	--	--