

## Námsáætlun í skólaíþróttum

Kennarar: Fannar, Davíð og Eyrún

Megintilgangur skólaíþróttar er að efla líkamlegt og andlegt heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda. Nemendur fræðast um mikilvægi hreyfingar og heilsuefningar. 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

| <b>Haust - viðfangsefni</b>                                                                                | <b>Hæfniviðmið</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Námsmat</b>                                              | <b>Vor - viðfangsefni</b>                                                                                                        | <b>Hæfniviðmið</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Námsefni</b>               | <b>Námsmat</b>                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Ágúst - september<br><br>Útiþróttir<br>Boltaleikir<br>Stöðvar<br>Badminton<br>Sund<br><br>Göngum í skólann | Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.<br>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.<br>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.<br>Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt | Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum.<br>Sundviðmiðsstig 7 | Febrúar - Mars<br><br>Boltaleikir<br>Þrek<br>Körfubolti<br>Fótbolli<br>Bandý<br>Stöðvar<br>Sund                                  | Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklings íþrótt.<br>Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.<br>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.                                                                                                         | Verklegt.<br>Efni frá kennara | Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum.<br>Sundviðmiðsstig 7 |
| Október - nóvember<br><br>Boltaleikir<br>Þrek<br>Körfubolti<br>Fótbolli<br>Bandý<br>Stöðvar<br>Sund        | Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.<br>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.<br>Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.<br>Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.                               | Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum.<br>Sundviðmiðsstig 7 | Apríl - Maí<br><br>Boltaleikir<br>Þrek<br>Körfubolti<br>Fótbolli<br>Skotboltaleikir<br>Bandý<br>Stöðvar<br>Tarzan leikur<br>Sund | Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.<br>Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.<br>Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.<br>Synt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka. | Verklegt.<br>Efni frá kennara | Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum.<br>Sundviðmiðsstig 7 |

## 7. BEKKUR skólaárið 2024 – 2025

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Desember - janúar<br><br>Tarzan og Jane<br>Skotbolta leikir<br>Badminton<br>Sund | Tekið þátt í ýmsum leikjum.<br>Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt<br>í nokkrum mismunandi boltaleikjum.<br>Synt viðstöðulaust baksund,<br>skriðsund og kafsund 8 m auk þess<br>að stinga sér af bakka. | Íþróttir - Símat út frá<br>hæfniviðmiðum.<br>Sundviðmiðsstig 7 |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|