

Námsáætlun í skólaíþróttum

Kennarar: Fannar, Davíð og Valdimar

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

Haut - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat	Vor - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsefni	Námsmat
Ágúst - september Útiþróttir Boltaleikir Stöðvar Badminton Blak Bandý Sund Göngum í skólann	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Sund Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða.	Símat Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sund viðmiðsstig 9	Febrúar - mars Boltaleikir Þrek Körfubolti Fótbolti Bandý Stöðvar Sund	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Sund Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða	Verklegt efni frá kennara.	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmiðsstig 9
Október - nóvember Boltaleikir Þrek Fimleikar Frjálsar Stöðvar Sund	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.	Símat út frá hæfniviðmiðum. Sund markmiðsstig 9	apríl - maí - júní Boltaleikir Þrek Körfubolti Fótbolti Skotboltaleikir Bandý Stöðvar Tarzanleikur Sund	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklings íþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.	Verklegt efni frá kennara. Verklegt efni frá kennara.	Símat Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmiðsstig 9

	Sund Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða			Sund Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða		
Desember - Janúar Tarzan og Jane Skotbolta leikir Badminton Bandy Sund	Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans. Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Sund Sýnt leikni og synt viðstöðulaust í bringusundi, baksundi, skriðsundi, flugsundi og kafsundi auk þess að geta troðið marvaða	Íþróttir - Símat út frá hæfniviðmiðum. Sundviðmiðsstig 9				