

2. BEKKUR skólaárið 2025 - 2026

Námsáætlun í skólaíþróttum

Kennarar: Davíð, Hrafn, Aleksandra 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 heilsuefingar. Þeir kynna fjölbreyttum þjálfunaraðferðum sem auka færni þeirra og þekkingu á eigin líkama. Námsáætlunin 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 Sund -Aðlögun í vatni. Köfun -hoppæfingar-rennsli - flot. Íþróttir útikennsla - gönguferðir - ýmsir leikir Íþróttir innikennsla - bandý - leikir - frjálst - Göngum í skólann	Sund - .Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Tekið þátt í útvist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt.	Sund - markmiðsstig 2. sundstig Íþróttir símat Þátttaka í útiveru og félagsfærni. Útihlaup.	Febrúar - mars Sund -Aðlögun í vatni. Köfun-hoppæfingar-rennsli-flot. Bringusund og skriðsundsfætur. Íþróttir innikennsla ýmsir leikir --stöðvar-fimleika - badminton -	Sund - .Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 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.Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.	Verklegt efni frá kennara. Kannanir á samhæfingu í sippi og líkams stjórnun.	Sund - markmiðsstig 2. sundstig Íþróttir símat - samhæfing.
október - nóvember Sund -Aðlögun í vatni. Köfun -hoppæfingar-rennsli - flot. Bringusund og skriðsundsfætur. Íþróttir - innikennsla -stöðvar-fimleikar-æfingar -boltagreinar (fótbolti, karfa, handbolti)	Sund - Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.	Sund - markmiðsstig 2. sundstig Íþróttir símat Bolta og félagsfærni.	Apríl - maí - júní. Sund -Aðlögun í vatni. Köfun-hoppæfingar-rennsli-flot.Bringusund og skriðsundsfætur. Íþróttir - innikennsla -þrek -boltagreinar-æfingar -frjálst - skotbolti -Tarzan leikur	Sund - kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. Gert æfingar sem reyna á þol.Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.	Verklegt efni frá kennara.	Sund - markmiðsstig 2. sundstig Íþróttir símat

2. BEKKUR skólaárið 2025 - 2026

Desember - janúar Sund -Aðlögun í vatni. Köfun -hoppæfingar-rennsli og flot. Bringusund og skriðsund færur. Íþróttir - Skotbolta og eltingaleikir- Tarzan - bandý - frjálst	Sund - Kafað, velt sér af kvið á bak og öfugt og tekið þátt í leikjum í vatni. 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 - markmiðsstig 2. sundstig Íþróttir símat				