

Kennsluáætlun 2025-2026

1. - 4. bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Kennari: Jennifer Please

Markmið:

Að nemandi geti:

- gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum
- gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans,
- gert almennar liðleikaæfingar,
- gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri,
- gert einfaldar rytmískar æfingar,
- tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni,
- tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfifroska
- tekið þátt í stöðluðum prófum
- skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik,
- sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum,
- skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum,
- skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.
- sett sér einföld markmið í íþróttum,
- sett sér einföld markmið í heilsurækt,
- nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni,
- þekkt helstu líkamshluta,
- skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkunar hans,
- tekið þátt í skipulagðri útivist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta,
- þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni,
- tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi,
- gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum,
- tekið þátt í leikjum.
- þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum,
- gert viðvart ef óhapp verður,
- skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við allar íþróttir.

Kennsluáðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Sýnikennsla
- Einstaklingsvinna
- Para- og hópavinna
- Endurtekningaræfingar
- Stöðvaþjálfun
- Þrautabrautir
- Leikir
- Kynning og þjálfun í hinum ýmsu íþróttagreinum.
- Útikennsla á vorin og haustin

Námsmat: er stöðumat

- Hreyfing og afkastageta
- Líkamlegri færni
- Hegðun og atferli
- Virkni, áhugi og viðhorf
- Fyriræli og reglur
- Sjálfsmat

Námsgögn:

- Ýmis tæki og áhöld