



ÖXARFJARÐARSKÓLI

Kennsluáætlun 2026-2027

5.-7. bekkur

Námsgrein: Íþróttir

Meginmarkmið skólaíþróttar er að örva þroska nemenda, efla afkasta getu, hreyfifærni og almennt um líkamsfærni. Íþróttakennsla er 3 klukkustundir á viku.

Kennari: Guðrún Lilja

Íþróttakennsla eru 3 klukkustundir í viku.

Markmið:

Nemandi:

- getur gert æfingar með loftháð þol í íþróttum. (td. Liðleiki, styrkur, hlaup)
- hefur gott vald á boltaæfingum. (t.d. grip, köst, drippl, viðbrögð)
- getur gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reynir á styrk og stöðuleika.
- getur gert samhæfingar
- getur tekið þátt í hópíþrótt.
- getur tekið þátt í einstaklingsíþrótt.
- getur gert æfingar með hreyfigetu.
- getur tekið tilfinningum hvort sem er tapað eða unnið.
- getur hugað að heilbrigði og hreinlæti við íþróttaiðkun.
- getur valið viðeigandi fatnað í útivist.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Útikennsla á haustin og vorin
- Sýnikennsla.
- Paravinna.
- Hópvinna
- Einstaklingsvinna
- Hópeflisleikir.
- Stöðvavinna/styrkur.

Námsmat:

- Stöðluð próf (t.d. píptest, mat á liðleika, o.fl.)
- Fylgja fyrirmælum og reglum.
- Áhugi og virkni í tímum.
- Stundvísi.
- Hegðun.

Námsgögn:

- Áhöld og tæki í íþróttahúsi
- Íþróttafatnaður/skór.