



ÖXARFJARÐARSKÓLI

Kennsluáætlun 2026-2027

8.-10. 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 og Christoph

Íþróttakennsla eru 3 klukkustundir í viku.

Markmið:

Að nemandi:

- getur gert æfingar með loftháðu þoli (hlaup, styrkur, liðleikur)
- getur gert æfingar með loftfirrtu þoli og snerpu (sprettir).
- getur gert flóknar samhæfingar.
- getur gert flóknar hreyfingar þannig þær renni saman.
- getur sýnt og framkvæmt styrktaræfingar.
- getur gert rytmískar æfingar og fylgt takti.
- getur tekið þátt í hópíþróttum.
- getur tekið þátt í einstaklingíþrótt.
- getur tekið við tilfinningum hvort sem tapað eða unnið.
- getur þekkt mismunandi tegundir leikreglna.
getur skilið milli jákvæðna og neikvæðna samskipta á milli samnemendum og kennurum.
- getur nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- Innlögn
- Útikennsla á haustin og vorin
- 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.