

Kennsluáætlun - Skólaíþróttir

Grunnskóli	Kirkjubæjarskóli
Fag	Skólaíþróttir
Kennari	Þorsteinn Valur Thorarensen
Bekkur	1. bekkur
Tímabil	September 2025-maí 2026
Grunnþáttur	Heilbrigði og velferð

Lýsing

Í þessari kennslulotu verður lögð áhersla á að börn kynnist fjölbreyttri hreyfingu í gegnum leik og gleði. Aðalfókus verður á hreyfileiki, leikræna kennsluhætti og þrautabrautir þar sem nemendur fá tækifæri til að þróa með sér grunnfærni í hreyfingu á skemmtilegan hátt. Þrautabrautirnar verða hannaðar með aldurshæfi í huga og bjóða upp á fjölbreytt verkefni sem krefjast mismunandi hreyfigetu.

Sérstök vinna verður lögð í að efla jafnvægi og samhæfingu nemenda með markvissum æfingum og leikjum. Þetta felur í sér æfingar sem þjálfa auga-hönd samhæfingu, fótavinnu og líkamsvitund. Nemendur fá tækifæri til að prófa sig áfram við ýmsar áskoranir sem styrkja þessa þætti, allt frá einföldum jafnvægisleikjum upp í flóknari samhæfingarverkefni eftir því sem skólaárið líður.

Kennslan tengist grunnþættinum heilbrigði og velferð með því að leggja grunn að jákvæðu viðhorfi til hreyfingar og líkamlegrar virkni frá unga aldri. Lögð verður áhersla á að hver nemandi upplifi gleði og árangra við hæfi, sem styrkir sjálfsmynd og vellíðan. Samvinna og félagsfærni verður einnig þjálfuð í gegnum hópleiki og sameiginleg verkefni þar sem börn læra að styðja og hvetja hvert annað.

Hæfniviðmið

- 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.
- þekkt helstu líkamshluta,
- gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum,
- tekið þátt í leikjum.

- gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans,
- gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri,
- tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiproska,

Námsmarkmið

- Nemendur taka þátt í þrautabrautum sem krefjast fjölbreyttrar hreyfigetu og leysa verkefni á skemmtilegan hátt
- Nemendur æfa jafnvægi og samhæfingu í gegnum markvissar æfingar og leiki sem þjálfa líkamsvitund
- Nemendur þróa auga-hönd samhæfingu og fótavinnu með aldurshæfum áskorunum
- Nemendur upplifa gleði af hreyfingu og byggja upp jákvætt viðhorf til líkamlegrar virkni
- Nemendur styðja og hvetja hvert annað í hópleikjum og sameiginlegum verkefnum
- Nemendur taka þátt í leikrænum kennsluhætti þar sem hreyfileiki er þjálfaður í gegnum leik og gleði