

Kennsluáætlun - Skólaíþróttir

Grunnskóli	Kirkjubæjarskóli
Fag	Skólaíþróttir
Kennari	Þorsteinn Valur Thorarensen
Bekkur	5. bekkur, 6. bekkur, 7. bekkur
Tímabil	14 vikur, september 2025-maí 2026
Grunnþáttur	Heilbrigði og velferð

Lýsing

Í þessari 14 vikna lotu í skólaíþróttum leggjum við áherslu á að þjálfar grunnþætti líkamlegrar hreyfingar gegnum fjölbreytta hreyfingu og leiki. Lotan skiptist í markvissa þjálfunarblokkir þar sem þol, úthald, styrkur og jafnvægi eru í brennidepli. Nemendur fá tækifæri til að þróa líkamlega getu sína á skipulegan hátt, þar sem þeir læra að þekkja eigin líkama og takmarkanir sínar jafnt sem getu. Hreyfing er grundvallarþáttur í lífi barna og ungmenna og því leggjum við mikla áherslu á að skapa jákvætt og hvetjandi umhverfi þar sem allir upplifa árangur.

Í þolþjálfunarblokkum vinnum við með hlaup, þolálagsleiki og keppnir sem reyna á úthald og þrek. Styrkþjálfun fer fram með líkamlegum æfingum og leikjum sem reyna á ólíka vöðvahópa, aðlagð að aldri og þroska nemenda. Jafnvægisþjálfun tengist bæði líkamlegri færni og einbeitingu, og er mikilvægur grunnur að öðrum íþróttum. Til að gera þjálfunina skemmtilega og aðgengilega notum við fjölbreytta leiki sem reyna á alla þessa þætti samtímis, þar sem nemendur vinna saman í hópum og læra mikilvægi þess að hvetja hvern annan.

Þessi námsþáttur tengist grunnþættinum heilbrigði og velferð á margvíslegan hátt. Nemendur öðlast skilning á mikilvægi reglulegrar hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu, og læra að meta eigin líðan í tengslum við hreyfingu. Áhersla er lögð á gleði af hreyfingu frekar en samkeppni eina og sér, og nemendur eru hvattir til að setja sér persónuleg markmið og fylgjast með framförum sínum yfir lotuna.

Hæfniviðmið

- skilið mikilvægi jákvæðra samskipta,
- skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur,
- sett sér langtíamarkmið í íþróttum,
- sett sér langtíamarkmið í heilsurækt,

- sýnt almenna þekkingu á heilsueflandi líferni,
- tekið þátt í alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla,
- tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.
- gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum,
- gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika,
- gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu,
- sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman,
- tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum,
- nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti.

Námsmarkmið

- Nemendur þjálfar grunnþætti líkamlegrar hreysti með áherslu á þol, úthald, styrk og jafnvægi í gegnum fjölbreytta leiki og æfingar
- Nemendur taka þátt í þolþjálfunarbökkum þar sem þeir vinna með hlaup, þolálagsleiki og keppnir sem reyna á úthald og þrek
- Nemendur framkvæma styrkþjálfunaræfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á ólíka vöðvahópa, aðlagð að aldri og þroska
- Nemendur þjálfar jafnvægi og einbeitingu sem grunn að annarri íþróttþjálfun
- Nemendur læra að þekkja eigin líkama, takmarkanir sínar og getu, og setja sér persónuleg markmið sem þeir fylgjast með yfir lotuna
- Nemendur upplifa gleði af hreyfingu í hvetjandi umhverfi þar sem þeir vinna saman í hópum og læra að hvetja hvern annan