

Kennsluáætlun - Skólaíþróttir

Grunnskóli	Kirkjubæjarskóli
Fag	Skólaíþróttir
Kennari	Þorsteinn Valur Thorarensen
Bekkur	8. bekkur, 9. bekkur
Tímabil	8 vikur, september 2025-maí 2026
Grunnþáttur	Heilbrigði og velferð

Lýsing

Í skólaíþróttum leggjum við áherslu á að byggja upp úthald, þol og styrk nemenda í 8. og 9. bekk. Markmiðið er að nemendur öðlist skilning á mikilvægi líkamsþjálfunar fyrir heilsu og velferð, bæði til skemmri og lengri tíma. Við byrjum á því að kanna stöðu hvers og eins og setjum persónuleg markmið sem nemendur vinna að í gegnum tímabilið.

Í úthaldsvinnunni stunda nemendur fjölbreyttar æfingar, bæði innanhúss og utandyra. Þolþjálfunin felur í sér hringþjálfun og samvinnuleiki sem krefjast þess að nemendur haldi áfram þegar erfitt fer að verða. Styrkþjálfunin byggist á líkamsviktaræfingum og einföld lóðaæfingum þar sem nemendur læra rétta tækni.

Grunnþátturinn heilbrigði og velferð er rauður þráður í gegnum eininguna. Við ræðum tengsl hreyfingar við andlega líðan, svefn og einbeitingu í námi. Í lok tímabilsins meta nemendur eigin framfarir og setja sér markmið um áframhaldandi hreyfingu, þannig að þeir öðlist töl til að viðhalda góðum líffræðilegum og andlegum heilbrigðisþáttum til framtíðar.

Hæfniviðmið

- skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann,
- skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur,
- farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik og hvatt til jákvæðrar framkomu við samherja og mótherja.
- unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum,
- unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur,
- nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun,
- vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar hafa í tengslum við þjálfun líkamans,

- sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi,
- notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar,
- gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfírrt þol í íþróttum,
- sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu,
- tekið þátt í hópíþróttum,
- tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt,
- nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum,

Námsmarkmið

- Nemendur kanna eigin líkamlega stöðu í upphafi tímabils og setja sér persónuleg markmið um úthald, þol og styrk sem þeir vinna að í átta vikur.
- Nemendur stunda fjölbreyttar úthaldsæfingar innanhúss og utandyra þar sem þeir læra að fylgjast með eigin þúls og líðan meðan á þjálfun stendur.
- Nemendur taka þátt í hringþjálfun og samvinnuleikjum sem krefjast þess að þeir haldi áfram þegar erfitt fer að verða og byggja þannig upp þolþjálfun.
- Nemendur framkvæma líkamsviktaræfingar og einfaldar lóðaæfingar með réttri tækni og í samræmi við öryggisreglur til að byggja upp styrk.
- Nemendur öðlast skilning á tengslum hreyfingar við andlega líðan, svefn og einbeitingu í námi og geta útskýrt mikilvægi líkamspjálfunar fyrir heilsu og velferð.
- Nemendur meta eigin framfarir í lok tímabilsins og setja sér markmið um áframhaldandi hreyfingu til að viðhalda góðum líkamlegum og andlegum heilbrigðisþáttum til framtíðar.