



Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2025 - 2026

Námsgrein: Íþróttir

Árgangur: 4. bekkur

Kennari: Katarzyna Korolczuk

Netfang: kasia@klaustur.is

Almennt: Megintilgangur náms og kennslu námssviðsins er að nemendur fái fræðslu um og tækifæri til markvissrar heilsuræktar og heilsueflingar og öðlist skilning á mikilvægi þeirra fyrir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan. Markviss hreyfing og beiting líkamans í íþróttum og líkamsrækt er mikilvægur hluti heilbrigðis, heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í daglegu lífi, leik og starfi. Þannig öðlast nemendur innsýn og fræðslu í fjölbreyttum íþróttagreinum. Með því að samþætta hreyfingu og heilsueflandi umhverfi inn í allt skólastarf skapast möguleiki til að ná fram jákvæðum skólabrag og hlúa að þroska og heilbrigði hvers einstaklings frá sem flestum hliðum.

Helstu markmið:

4. bekkur

Fótbolti	Drippla bolta og stöðva með fótunum á bolta
	Sparka bolta til samherja
	Skjóta á mark
Bandý	Drippla með kúlu og stöðva hana
	Skjóta í mark með kylfu
Badminton	Slá bolta yfir netið
	Halda úti stuttum leikjum
Borðtennis	Slá bolta með spaða yfir borð
	Leikja stuttan leik

Frjálsar íþóttir Hlaup á stuttar vegalengdir

Hlaup á langar vegalengdir

Skipta á kefli í boðhlaupi

Langstökk

Kasta bolta

Handbolti Drippla bolta með annarri hendi

Skjóta á mark

Gefa bolta til samherja

Körfubolti Drippla bolta með annarri hendi

Skjóta í körfu

Gefa bolta til samherja

Blak Slá bolta með báðum höndum (fingurslag)

Afturhandar slá (fleygur)

Fimleikar Stökk yfir hest (með fótum í sundur)

Framrúlla

Handstaða við vegg

Brú

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, færni og afkastageta

Þol - gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum,

Styrkur - gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans,

Liðleiki - gert almennar liðleikaæfingar,

Samhæfing - gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri,

Taktur - gert einfaldar rytmískar æfingar,

Hópíþróttir - tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni,

Einstaklingsíþróttir - tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska,

Stöðluð próf - tekið þátt í stöðluðum prófum.

Félagslegir þættir

Tilfinningar - skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik,

Virkni - sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum,

Leikreglur - skilið einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum,

Háttvísi - skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.

Heilsa og heilsuefning

Markmiðasetning, íþróttir - sett sér einföld markmið í íþróttum,

Markmiðasetning, heilsurækt - sett sér einföld markmið í heilsurækt,

Markmiðasetning, hreyfifærni - nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni,

Líffræðiþekking - þekkt helstu líkamshluta,

Útivistarbúnaður - skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkunar hans,

Útivist - tekið þátt í skipulagðri útivist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta,

Heilsuefning - þekkt hvað felst í heilsuefandi lífni,

Heilsurækt - tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi,

Mælingar - gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum,

Virkni - tekið þátt í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

Öryggisreglur - þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum,

Skýndihjálp - gert viðvart ef óhapp verður,

Hreinlæti - skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum allar við íþróttir.

Hlekkur á aðalnámskra **https:** <https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-23-skolaithrottir-2024>

Tímabil: Skólaár 2025-2026

Námsmat:

- **4. bekkur** A–D matskvarða

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.