Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Íþróttir

Árgangur: 1. 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:

1. bekkur

Frjálsar íþróttir	Hlaup
	Langstökk
	Kasta bolta
Blak	Kasta bolta
	Gripa bolta
	Boltaleikir

Fótbolti	Sparka bolta
	Rekja bolta
	Stöðva bolta
	Skjóta á mark
Badminton	Slá fluguna upp í loft
	Slá fluguna yfir netið
Bandý	Halda á kylfu
	Rekja bolta
	Stöðva bolta
	Skjóta á mark
Körfubolti	Kasta og grípa bolta
	Drippla bolta kyrr og á ferð
	Skjóta á körfu
Ringó	Kasta og grípa hring
	Kasta hring yfir netið
Fimleikar	Koll- hnís fram og aftur
	Flugvél
	Ganga á slá
Handbolti	Kasta og grípa bolta
	Drippla bolta kyrr og á ferð
	Skjóta á körfu

Borðtennis Halda rétt á spaða

Slá bolta með spaða

Slá bolta upp í loft

Slá bolta yfir netið

Við lok 1. 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,

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 heilsuefling

Markmiðasetning, íþróttir - sett sér einföld markmið í íþróttum,

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,

Virkni - tekið þátt í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

Öryggisreglur - þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum,

Hreinlæti - skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum allar við íþróttir.

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

Tímabil: Skólaár 2026-2027

Námsmat:

- **1. bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.