Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Íþróttir

Árgangur: 5.-7. 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:

5.-7. Bekkur

Frjálsar íþróttir	Þol og spretthlaup
	Boðhlaup
	Viðbragð úr start blokkum
	Langstökk
Strandblak/Blak	Fingurslag
	Fleygur
	Kunna uppgjafir

	Sendingar á milli 2-4 einstaklinga
	Þekkja grunn reglur í blaki
Fótbolti	Rekja bolta yfir völl hratt, hægt og með öðrum
	Senda bolta milli fótleggja
	Skjóta á mark
	Þekkja grunn reglur í fótbolta
Badminton	Senda undirhandarsendingu
	Senda yfirhandasendingu
	Taka á móti flugi
	Framkvæma uppgjöf
	Þekkja grunn reglur í badminton
Bandi	Rekja bolta yfir völl
	Halda rétt á kylfu
	Senda bolta á milli tveggja til fjögra einstaklinga
	Skjóta í mark
	Þekkja grunn reglur í Bandi
Körfubolti	Drippla bolta yfir völl
	Skjóta á körfu
	Kunna rétta sendingartækni
	Spila saman í litlum og stórum hópum
	Framkvæma stefnubreytingar
	Þekkja grunn reglur í körfubolta

Ringó	Kastað og gripia hring
	Geta framkvæmt uppgjöf
	Þekkja grunn reglur í ringó
Fimmleikar	Fara í koll- hnís fram og aftur
	Ganga á slá
	Hoppa yfir kistu
	Fara í brú og flugvél
	Fara í handahlaup
Handbolti	Sendingar
	Kasta og gripa bolta
	Drippla bolta
	Skjóta á mark
	Þekkja grunn reglur í handbolta
Borðtennis	Geta haldið kúlu á lofti
	Geta sent kúlu á milli
	Geta gefið uppgjöf
	Þekkja grunn reglur í borðtennis

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

Líkamsvitund, færni og afkastageta

Þol - gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum,

Styrkur - gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika,

Liðleiki - gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu,

Samhæfing - sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman,

Taktur - gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti,

Hópíþróttir - tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum,

Einstaklingsíþróttir - tekið þátt í einstaklingsíþróttum,

Stöðluð próf - nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti.

Félagslegir þættir

Tilfinningar - skilið mikilvægi jákvæðra samskipta,

Virkni - skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur,

Leikreglur - þekkt helstu leikreglur í leikjum, hóp- og einstaklingsíþróttum,

Háttvísi - farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik.

Heilsa og heilsuefling

Markmiðasetning, íþróttir - sett sér langtímamarkmið í íþróttum,

Markmiðasetning, heilsurækt - sett sér langtímamarkmið í heilsurækt,

Markmiðasetning, hreyfifærni nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að eflingu hreyfingar,

Líffræðiþekking - tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu,

Útivistarbúnaður - valið viðeigandi fatnaðar og mikilvægan búnað til útivistar og nýtt hann,

Útivist - skipulagt að einhverju leyti útivist í fjölbreyttu landslagi, tekið þátt, fylgt áætlunum og varast hættur sem fylgt geta,

Heilsuefling - sýnt almenna þekkingu á heilsueflandi líferni,

Heilsurækt - tekið þátt í alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla,

Mælingar - notað mælingar til að leggja mat á lipurð og samhæfingu,

Virkni - tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

Öryggisreglur - gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum,

Skyndihjálp - framkvæmt grunnatriði skyndihjálpar,

Hreinlæti - skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

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

Tímabil: Skólaár 2026-2027

Námsmat:

- **4. bekkur** Hæfniviðmið

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.