



Í aðalnámskrá grunnskóla eru sett fram námshæfniviðmið í íþróttum í fjórum mismunandi flokkum:

- Heilsa og velferð
- Hreyfing og afkastageta
- Félagslegir þættir og samvinna
- Öryggi og skipulag

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í formi mismunandi íþróttagreina og hópleikja sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitsemi. Unnið er út frá einstaklingsmiðuðu námi þar sem mætt er þörfum hvers og eins nemenda og unnið út frá því að efla námshæfni allra nemenda. Áhersla er lögð á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu auk þess að þeir fái fræðilega umfjöllun um mikilvægi markvissrar ástundunar heilsuræktar og hollra lífshátta.

Nemendur geta fylgst með árangri sínum í verkefnabók í Mentor.

Kennsluáætlun 5-10. Bekkur

Íþróttir 5.bekkur.		Kennarar: Guðni, Kristján og Sara		
Námshæfni	Hæfniviðmið Ætlast er til þess að nemandi:	Námsefni/ kennslugögn	Kennsluhættir	Matsviðmið/ Námsmat
Heilbrigði og velferð	<ul style="list-style-type: none"> - Geti tekið þátt í útivist og gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. - Sæki og nýti sér upplýsingar um heilsu og velferð - Sýnt umhverfi sínu virðingu og notfært sér hana í útivist - Geti stundað íþróttir og leiki á eigin forsendum í hóp og sem einstaklingur 	<p>Íþróttahús</p> <p>Skólalóð</p> <p>Hlaupaleiðir/kort</p>	<p>Innlagnir</p> <p>Hlaup, ganga, hjóla</p> <p>Íþróttir</p> <p>Verklegar æfingar</p> <p>Keppnisleikir</p> <p>Knattleikir</p>	Mat og skipting á námshæfni kemur fram inn á Mentor



Hreyfing og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> - Taki virkan þátt í leikjum og æfingum sem reyna á samhæfingu og liðleika - Hafi gott vald yfir gróf og fínhreyfingum - Sýni fjölbreytta hæfni í mismunandi íþróttagreinum - Hafi þekkingu á helstu líffærum og vöðvahópum líkamans - Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika - Þekkt flestar íþróttagreinar - Nýtt sér stöðluð próf til að meta eigin getu 	<p>Íþróttahús Kársnesskóla</p> <p>Skólalóð</p> <p>Kársnesskóli</p>	<p>Innlagnir</p> <p>Hlaup, ganga, hjóla</p> <p>Íþróttir</p> <p>Verklegar æfingar</p>	<p>Mat og skipting á námshæfni kemur fram inn á Mentor</p> <p>Prófþættir/ afkastageturpróf: Styrkur, þol, liðleiki, hlaupahraði og stökkkraftur</p>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> - Nemendur hafi tileinkað sér skilning á reglum og keppnis fyrirkomulagi. - Unnið í samvinnu og haft jafnrétti að leiðarljósi. - Tekist á við sigra og ósigra - Sýni öðrum nemendur og kennara skilning, tillitsemi og virðingu. - Viðhafi jákvæð samskipti til að efla liðsanda - Hafi félagslega færni til samskipta við nýja félagi í íþróttum og leikjum 	<p>Íþróttahús Kársnesskóla</p> <p>Skólalóð</p>	<p>Innlagnir</p> <p>Hlaup, ganga, hjóla</p> <p>Íþróttir</p> <p>Verklegar æfingar</p>	<p>Mat og skipting á námshæfni kemur fram inn á Mentor</p>
Öryggi og skipulag	<ul style="list-style-type: none"> - Tileinki sér rétta líkamsbeitingu - Umgengist áhöld og búnað á öruggan og viðeigandi hátt - Sýni öryggis- og umgengisreglum skilning og fylgi þeim eftir 	<p>Íþróttasalur</p> <p>Búningsklefar</p> <p>Skólalóð</p>	<p>Umræða um námsefni, öryggi og reglur</p>	<p>Mat og skipting á námshæfni kemur fram inn á Mentor</p>



Matskvarði:	Matsviðmið fyrir námshæfni í íþróttum:
A (Framúrskarandi)	Nemandi nær öllum viðmiðum sem námshæfni gerir kröfur um(4 efnisþættir). Auk þess að ná ágætis einkun í færni og afkastagetuprófum
B (Góð)	Nemandi nær flestum viðmiðum sem námshæfni gerir kröfur um(4 efnisþættir). Auk þess að ná góðri einkunn í færni og afkastagetuprófum
C (Sæmilegt)	Nemandi nær að minnsta kosti helming þeirra viðmiða sem námshæfni gerir kröfur um(4efnisþættir). Auk þess að ná lágmarkskröfum í færni og afkastagetuprófum(hreyfing og afkastageta)
D (Ábótavant)	Nemandi hefur ekki náð viðmiðum um námshæfni sem skilgreint er undir matskvarða C. Auk þess að ná ekki lágmarkskröfum í færni og afkastagetuprófum.

Dagsetning	Kennsla/viðfangsefni
03.01 – 04.01	Skotboltaleikir
07.01 – 11.01	Þrek: Þol og styrkur
14.01 – 18.01	Handbolti
21.01 – 25.01	Knattspyrna
28.01 – 01.02	Próf: Stöðvabjálfun (langstökk án atrennu)
04.02 – 08.02	Leikir og klára próf 7.feb – foreldraviðtöl
11.02 – 15.02	Bandý
18.02 – 22.02	Körfubolti
25.02 – 01.03	Vetrarfrí: 25 – 26 feb Leikir
04.03 – 08.03	Öskudagur: 6.Mars Styrkur, liðleiki, þol og styrktaræfingar
11.03 – 15.03	Próf: Styrkur
18.03 – 22.03	Leikir og klára próf Skipulagsdagur: 19.Mars og Skólahreysti 21.Mars
25.03 – 29.03	Badminton
01.04 – 05.04	Frjálsar íþróttir
08.04 – 12.04	Kýló / Brennó
15.04 – 19.04	Páskafrí: 15 - 19.Apríl
22.04 – 26.04	Blak Páskafrí: 22.Apríl og Sumardagurinn fyrsti - 25.Apríl
29.04 – 03.05	Klára próf
06.05 – 06.06	Útivíst – Leikir, æfingar og íþróttir við íþróttahús