



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 1-4. Bekkur

Íþróttir 1-4.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"> - Tekið þátt í útivist og klætt sig eftir veðri - Gert æfingar sem reyna á þol - Sýnt umhverfi sínu virðingu og notfært sér hana í útivist - Geti stundað íþróttir og leiki á eigin forsendum í hóp og sem einstaklingur - Ratað um skólahverfið sitt 	<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 í verkefnabók nemanda í Mentor







Hreyfing og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> - Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á samhæfingu - Efla gróf og fínreyfingar - Sýnt nokkra boltafærni og geti tekið þátt í mismunandi boltaleikjum - Þjálfað þol, styrk, hreyfifærni og liðleika - 	<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 í verkefnabók nemanda í Mentor</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 nemendum 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 í verkefnabók nemanda í 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 í verkefnabók nemanda í Mentor</p>

Lokaeinkunn eftir nýja matskvarðanum



Framúrskarandi - Hæfní náð - Þarfnast þjálfunar - Hæfní ekki náð

- Nemandi sem fær  í einkunn er að læra og þarf aðstoð og meiri æfingu til að geta sleppt hjálpardekkjunum.
- Nemandi sem nær að nýta sér þekkingu í kunnuglegum aðstæðum en þarf stundum aðstoð er nemandi sem fær .
- Ef nemandi nær  í einkunn þá nær hann færninni sem stefnt er að og er tilbúinn að halda áfram. Hann er bara á nokkuð góðri ferð.
- Að lokum er það nemandi sem hefur náð . Hann er framúrskarandi og getur gert allskonar listir.

	<p>Ég kem með mínar eigin hugmyndir, sjónarmið og stíl í hverju sem ég tek mér fyrir hendur. Ég þekki efnið mjög vel og get miðlað því áfram.</p> <p><i>Framúrskarandi!</i></p>	
	<p>Ég næ færninni sem stefnt er að og er tilbúinn til að halda áfram.</p> <p><i>Vel gert.</i></p>	
	<p>Ég næ að nýta mér þekkinguna í kunnuglegum verkefnum og aðstæðum en þarf stundum aðstoð.</p> <p><i>Haltu áfram að æfa þig.</i></p>	
	<p>Ég er að læra og þarf aðstoð frá öðrum og meiri æfingu.</p> <p><i>Þú getur þetta!</i></p>	

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	Stöðvaþjálfun
04.02 – 08.02	Leikir 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	Þol og styrkur
18.03 – 22.03	Leikir 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	Leikir og kynning á prófum fyrir 4.bekk
06.05 – 06.06	Útivist – Leikir, æfingar og íþróttir við íþróttahús