ÖLDUSELSSKÓLI

Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

Íþróttir - 5. Bekkur

Kennari/ar

Nafn: Anton, Alexander og Snorri.
Netfang: Anton.Orri.Gudnason@reykjavik.is
Alexander.Medvedev@reykjavik.is
snorri.gudrodarson@reykjavik.is

Lýsing

Bekknum er skipt í 3 hópa og skiptast á í sundlotum og íþróttalotum
3 kennslustundir á viku í íþróttum

Markmið / inntak

Til þess að nálgast hæfniviðmiðin byggjast tímarnir upp á þol- tækni- og hraða æfingum.

Einnig er farið í leiki og miðast þeir við aldur nemendanna. Unnið er að verkefnum og miðast þau við aldur nemendanna.

Námsefni

Íþróttaáöld

Kennsluaðferðir

Kennt þeim nýja leiki hvort sem það er með boltaíþróttir eða án bolta.

Námsmat

Þolpróf
Syrktarpróf
Hæfnismat.
Skilja mikilvægi hreinlætis.
Geta framkvæmt einfaldar styrktar æfinga og eigin líkamsþyngd.

Námslotur

Skiptast upp í þrjá. Tveir hópar fara inn í ÍR og einn hópur fer í sund. en sundhópur er í sex vikur í sundi.

ÖLDUSELSSKÓLI

Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá (listuð upp eins og þau eru í aðalnámskrá)

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.

Geta gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans.

Geta gert almennar liðleikaæfingar.

Geta gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri.

Geta gert einfaldar rytmískar æfingar.

Geta tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni.

Geta tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska.

Félagslegir þættir

Geta skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik.

Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.

Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum.

Geta skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.

Heilsa og heilsuefling

Geta sett sér einföld markmið í íþróttum.

Geta sett sér einföld markmið í heilsurækt.

Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni.

Geti þekkt helstu líkamshluta.

Geta skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkunar hans.

Geta tekið þátt í skipulagðri útvist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættur sem fylgt geta.

Geta þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni.

Geta tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi.

Geta ger einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum.

Geta tekið þátt í leikjum.

Öryggi og hreinlæti

Geta tekið ákvarðanir á grunvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.

Geta framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og björgunar.

Geta fundið til eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.

Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum.

Geta gert viðvart ef óhapp verður.

Geta skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum tið allar íþróttir.

Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.

Geta gert almennar liðleikaæfingar.

Geta tekið þátt í leikjum og farið eftir reglum í þeim.

Kunna að sippa.
Geta kastað og gripið bolta.
Skilja mikilvægi hreinlætis.
Geta framkvæmt einfaldar styrktar æfinga, eigin líkamsþyngd.