ÖLDUSELSSKÓLI

## Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

# Íþróttir - 8. 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
2 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

Íþróttaáhöld

## 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. Hópa, einn hópur fer út, einn hópur fer inn og einn hópur fer í sund og er skipt inni og úti hóp 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*

Geta gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol í íþróttum.

Geta sýnt og framkvæmt styrkaræfingar sem bæta líkamsstöðu, kraftúthald og styrk bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu.

Geta gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu.

Geta sýnt útfærslu flókinna hreyfinga þannig að þær renni vel saman.

Geta gert rytmískar æfingar og fylgt takti.

Geta tekið þátt í hópíþróttagreinum.

Getur tekið þátt í einstaklingsíþróttum og heilsurækt.

Getur nýtt sér stöðluð próf í íþróttum til að meta eigið þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

### *Félagslegir þættir*

Geta skilið mikilvægi gagnkvæmrar virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann.

Geta skilið mikilvægi góðrar ástundunar og sjálfsaga í tengslum við góðan árangur.

Geta þekkt mismunandi tegundir leikreglna í hóp- og einstaklingsíþróttum.

Geta farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik og hvatt til jákvæðrar framkomu við samherja og mótherja.

### *Heilsa og heilsuefling*

Geta unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum.
Geta unnið með og sett sér skammtíma- og langtímamarkmið í heilsurækt og metið árangur.

Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að móta eigin þjálfunaráætlun.

Geti vitað hvaða hlutverki helstu vöðvahópar hafa í tengslum ið þjálfun líkamans.

Geta valið viðeigandi fatnað og nauðsynlegan búnað sem hæfir valinni útivist.
Geta skipulagt, tekið þátt og fylgt áætlun um útivist í mismunandi aðstæðum og varast hættur sem fylgt geta.
Geta sýnt og skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á líkamlegu og andlegu heilbrigði og líkamlegu ásigkomulagi.

Geta sótt og nýtt sér upplýsingar um alhliða heilsurækt sem er í boði utan skóla.
Geta notað mælingar til að leggja mat á eigin afkastagetu með tilliti til þreks, hreysti, lipurðar og samhæfingar.

Geta tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.

### *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.