



Í aðalnámskrá grunnskóla eru sett fram námshæfniviðmið í skólaíþróttum í fjórum mismunandi efnisþáttum:

- Heilsa og efling þekkar
- Líkamsvitund, leikni og afkastageta
- Félagslegir þættir
- Öryggi og skipulagsreglur

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 því að efla námshæfni allra nemenda og að sama skapi er tekið tillit til þarfa hvers og eins 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 hreyfingar og hollra lífshátta. Þar að auki er mikilvægt að nemendur tileinki sér öryggis- og skipulagsreglur og fari eftir fyrirmælum kennara.

## Kennsluáætlun 5-10. Bekkur

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



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



Niðurstöður námsmats birtist nemendum í gegnum hæfniviðmið og matsviðmið inn á Mentor. Þar geta foreldrar og nemendur nálgast hæfnikort nemenda og séð yfirlit yfir hvar nemandinn er staddur hverju sinni. Í 5.-10.bekk er einkunn gefin í: A, B+, B, C+, C og D.

Matskvarði:	Matsviðmið fyrir námshæfni í íþróttum:
<b>A</b> (Framúrskarandi)	Nemandinn hefur náð framúrskarandi tókum á þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eign forsendur.
<b>B+</b> (Mjög Góð)	Nemandinn hefur náð mjög góðum tókum á þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eigin forsendur auk þess sem hann hefur sýnt fram á frammúrskarandi hæfni á einhverjum sviðum.
<b>B</b> (Hæfni náð)	Nemandinn hefur náð tókum á þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eigin forsendur.
<b>C+</b> (Á góðri leið)	Nemandinn er á góðri leið með að ná tókum á þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eigin forsendur. Vantar herslumuninn upp á að hæfni sé náð.
<b>C</b> (Þarfnast þjálfunar)	Nemandinn hefur náð tókum á hluta af þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eigin forsendur en þarfnast þjálfunar á ákveðnum sviðum.
<b>D</b> (Ábótavant)	Nemandinn hefur ekki náð neinum tókum á þeirri hæfni sem ætlast er til að hann búi yfir í lok annar miðað við jafningja og eign forsendur.

# Kennsluáætlun 2019 Haust



Vika	Dagsetning	Kennsla/viðfangsefni
1 - 5	26.08 – 27.09	Útivist - Útihlaup, íþróttir, leikir og æfingar Próf: <b>Timataka</b>
6	30.09 – 04.10	Íþróttasalur – Kórúbolti Skipulagsdagur: 4. <b>okt</b>
7	07.10 – 11.10	Íþróttasalur - Handbolti Foreldravíðtöl: 9. <b>Ok</b>
8	14.10 – 18.10	Íþróttasalur – <b>Bandý</b>
9	21.10 – 25.10	Íþróttasalur – Leikir: Kýló + Brennó Vetrarfrí: 21 og 22. <b>Ok</b>
10	28.10 – 01.11	Íþróttasalur – Stöðvaþjálfun Próf: <b>Liðleikaþróf</b>
11	04.10 – 08.11	Íþróttasalur – Badminton
12	11.11 – 15.11	Íþróttasalur – Knattspyrna
13	18.11 – 22.11	Íþróttasalur - Styrkur, liðleiki og þol Skipulagsdagur: 21. <b>Nóv</b>
14	25.11 – 29.12	Íþróttasalur – Þol og snerpa Próf: <b>Pip-Ísst</b>
15	02.12 – 06.12	Íþróttasalur - Tarzan
16	09.12 – 13.12	Íþróttasalur – Leikir
17	16.12 – 20.12	Íþróttasalur – Frjálst val nemenda Jólaskemmtanir: 20. <b>des</b>

\*Íþróttakennarar áskila sér rétt á að breyta kennsluáætlun án fyrirvara

\*\*Gerð er krafa um að nemendur mæti með íþróttaföt í kennslustundir