



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.

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"> - Geti tekið þátt í útivist og gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt 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



Líkamsvitund, leikni 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 - 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 námsmati má sjá inn á Mentor</p> <p>Prófpættir: Hlaup, liðleiki stökk, Styrkur, þol, virkni og framkoma.</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 skipulagsreglur	<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>



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:
A (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+ (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 (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.
C+ (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.
C (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.
D (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 eigin forsendur.

Kennsluáætlun í skólaíþróttum Vorönn 2021

+

Dagsetning	Kennsla/viðfangsefni
05.01 – 08.01	Leikir
11.01 – 15.01	Stöðvappjálfun Próf: Líðleikapróf
18.01 – 22.01	Körfubolti
25.01 – 29.01	Þol og styrkur
01.02 – 05.02	Bandy
08.02 – 12.02	Próf – Minútuþlaup/Píp Ísaj 09. feb – Foreldravíðtöl
15.02 – 19.02	Leikir og klára próf 17. feb – Óskudagur, 18-19. feb vetrarfrí
22.02 – 26.02	Fótbolti
01.03 – 05.03	Kýló / Brennó
08.03 – 12.03	Handbolti
15.03 – 19.03	Þol og styrkur + Leikir Skipulagsdagur 17.mars
22.03 – 26.03	Badminton Árshátíð 25-26.Mars
29.03 – 02.04	Þáskafri: 29 mars - 5.Apríl
05.04 – 09.04	Stöðvappjálfun Próf: Langstökk án atrennu
12.04 – 16.04	Bandy
19.04 – 23.04	Kýló/Brennó Sumardagurinn fyrsti - 22.Apríl
26.04 – 30.04	Klára próf og leikir
03.05 – 04.06	Útivist – Leikir, æfingar og íþróttir við íþróttahús

*Kennari áskilur sér rétt á að breyta kennsluáætlun án fyrirvara