



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"> - 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 fínhyfingum - 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 eign forsendur.

Kennsluáætlun í skólaíþróttum - Vorönn 2020

E

Dagsetning	Kennsla/viðfangsefni
06.01 – 10.01	Leikir
13.01 – 17.01	Handbolti
20.01 – 24.01	Bandý
27.01 – 31.01	Körfubolti
03.02 – 07.02	Stöðvaþjálfun Próf: Langstökk án atrennu
10.02 – 14.02	Badminton Fyrirlestur - Bóklegt próf hjá 10. bekk 11. feb. – foreldravíðtöl
17.02 – 21.02	Fótbolti
24.02 – 28.02	Boðhlaup Próf: Bóklegt próf hjá 10. bekk 26. feb. - Óskudagur
02.03 – 06.03	Leikir Vetrarfrí: 5-6 Mars
09.03 – 13.03	Kýló / Brennó
16.03 – 20.03	Þol og styrkur
23.03 – 27.03	Leikir Skipulagsdagur og Skólahreysti 21. Mars og 23. Mars
30.03 – 03.04	Badminton
06.04 – 10.04	Páskafrí: 6 - 13. Apríl
13.04 – 17.04	Bandý
20.04 – 24.04	Próf - Minútuþlaup Sumardagurinn fyrsti - 23. Apríl
27.04 – 01.05	Klára próf og frjálst val nemenda
04.05 – 05.06	Útivist – Leikir, æfingar og íþróttir við íþróttahús

*Kennari áskilur sér rétt á að breyta kennsluáætlun án fyrirvara