

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 1. bekkur
skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: - Gert æfingar sem reyna á þol. - Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. - Geta gert almennar liðleikaæfingar. - Geta gert einfaldar rytmískar æfingar.	Leikir og stöðvabjálfun. Íþróttahús lokað vegna viðgerða. Íþróttakennsla úti í formi hlaupa og leikja. Inni í matsal ef veður er slæmt. Verður þannig allavega út okt.	Umsögn Símat í tímum Stöðumat í: - Kollhnís - Sprellikarlahopp - Sippi - Kaðli
Félagslegir þættir	Nemandi geti: - Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum. - Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og efling þekkingar	Nemandi geti: Geti þekkt helstu líkamshluta.		Umsögn

	• Geta tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi. • Geta tekið þátt í leikjum. • Geta þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni.		
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: • Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum.		Umsögn
Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi og sundlaug.			
Lokanámsmat: Umsögn. Í skólasundi er stuðst við 1. sundstig			