

Námsáætlun fyrir skólaíþróttir - 5. bekkur
Skólaárið 2025– 2026



Kennarar: Guðríður S. Brynjarsdóttir

Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Nemandi geti: - Geta gert æfingar sem reyna á loftháð þol í íþróttum. - Geta gert æfingar með eigin líkamsþyngd sem reyna á styrk og stöðugleika. - Geta gert æfingar sem reyna á liðleika og hreyfigetu. - Geta sýnt útfærslu hreyfinga þannig að þær renni vel saman. - Geta gert einfaldar rytmískar æfingar og fylgt takti. - Geta tekið þátt í mismunandi hópíþróttagreinum. - Geta tekið þátt í einstaklingsíþróttum.	Leikir og stöðvaþjálfun. Íþróttahús lokað vegna viðgerða ágúst - nóvember Íþróttir kenndar úti	Umsögn Símat í tímum Stöðumat í: - Kollhnís - Sprellikarlahopp - Sippi - Kaðli - Bringusundi - Skriðsundi - Baksundi - Skólabaksundi - Flugsundssfótatök - Stungu af laugarbakka - Kafað eftir hlut - Marvaði - Fatasund

Félagslegir þættir	Nemandi geti: • Geta skilið mikilvægi jákvæðra samskipta. • Geta skilið mikilvægi stundvísi, aga og sjálfstæðra vinnubragða í tengslum við góðan árangur. • Geta farið eftir leikreglum og sýnt háttvísi í leik.	Keppnisleikir	Umsögn
Heilsa og heilsuefling	Nemandi geti: • Geta valið viðeigandi fatnað og mikilvægan búnað til útivistar og nýtt hann. • Geta tekið þátt og sýnt virkni í leikjum.		Umsögn
Öryggis- og skipulagsreglur	Nemandi geti: • Geta gert sér grein fyrir mikilvægi helstu öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óhöppum. • Geta skilið mikilvægi eigin ábyrgðar á hreinlæti og heilbrigði við alla íþróttaiðkun.		Umsögn

Námsgögn: Áhöld í áhaldageymslu í íþróttahúsi.			
Lokanámsmat: Umsögn.			