

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

### Íþróttir 9.bekkur

#### Markmið, kennsluaðferðir og kennarar.

Markmið og kennsluaðferðir: Að nemendum líði vel í tímum, fái viðfangsefni við hæfi og læri að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun. Til hagræðingar og samvinnu íþróttakennara varðandi nýtingu áhalda, fylgja nemendur 7. – 10. bekkja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging íþróttakennslunnar er þó að sjálfsögðu aldursmiðuð og unnin út frá aðalnámskrá. Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Kennarar: Pétur Már Harðarson, petur.m.hardarson@seltjarnarnes.is, Arndís María Erlingsdóttir, arndis.m.erlingsdottir@seltjarnarnes.is

#### Námsmat

**Námsmat í íþróttum í Valhúsaskóla er metið út frá hæfnikorti.**

Námsmatið byggist á:

**Virkni** - Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum (tvöfalt vægi)

**Framkoma** - Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki (tvöfalt vægi)

**Þol** - Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol. (Fjölþrepakönnun og hlaupahringur haust/vor)

**Styrkur** - Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlima og bols. Styrktarkönnun 1 og 2

**Lipurð og samhæfing** - Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Metið á fimleika- og frjálsíþróttatímabili í kennslustundum

**Knattfærni** - Sýnt góða almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum. Metið á öllum knattímabilum

**Hæfni sem metin er lokið/ólokið á hæfnikorti (þættir sem tengjast t.d almennri fræðslu um heilsu, hollustu, þjálfun, næringu, hvíld o.fl, er metið lokið/ólokið. Ekki er gefinn bókstafur fyrir fræðsluna.**

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

### Námsaðlögun

Í íþróttatímum fá nemendur fjölbreytta þjálfun í mismunandi íþróttagreinum og hópleikjum sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, ábyrgð og tillitsemi. Áhersla er lögð á að fá nemendur til að bera ábyrgð á eigin heilsu og þjálfun auk þess að þeir fái fræðilega umjöllun um mikilvægi markvissar ástundunar, heilsuræktar og hollra lífshátta. Umræður fara fram um samfélagsleg og siðferðileg málefni, sjálfsaga í markmiðasetningu og þekkingu á byggingu líkamans.

#### Unnið er með eftirtalda þætti út frá þroska og aldurstigi nemenda:

- Félagsfærni, öryggis- og skipulagsreglur.
- Upplýsingatækni, fylgst með eigin árangri í Mentor og námsefni skoðað.
- Skapandi leikir og æfingar Valhúsaskóla 2025-2026.
- Einstaklingsmiðaða þjálfun í hópi.
- Almenna líkamsvitund og rétta líkamsbeitingu við nám og í þjálfun.
- Einstaklingsmiðaðar knattækniæfingar í knattspyrnu og æfingar með félagi.
- Mikilvægi liðsheildar, samvinnu og útsjónasemi í leikjum.
- Að auka hæfni í þeim íþróttagreinum og leikjum sem lagðar eru fyrir.
- Að auka skilning nemenda á mikilvægi þjálfunar líkamans bæði andlega og líkamlega.
- Fjölbreytt uppbygging þolþjálfunar þar sem nemendur hafa val um verkefni.
- Nemendur fái tækifæri á því að taka þátt í Skólahlaupi á sínum forsendum. Velja um að nýta sér hlaupið til keppni og þjálfunar eða röska göngu og njóta útiveru með félögum og starfsfólki.
- Nemendur taki stöðluð próf til að meta eigin líkamshreysti og beri saman við fyrri mælingar sínar.
- Fjölbreyttar æfingar sem stuðla að lipurð og liðleika.
- Grunnæfingar á dýnu og ýmsum fimleikaáhöldum, áhersla lögð á mismunandi erfiðleikastig og einstaklingsmiðun námsefnis
- Stökk, klifur, hanga, mismunandir tegundir kollhnísa, krabbastöðu, höfuðstöðu o.s.frv.
- Unnið með samhæfingu einfaldra æfinga og stig vaxandi fimleikaæfinga eftir getu hvers og eins.
- Unnið með eigin líkamsþyngd.

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

- Knatttækni í körfubolta s.s. knattrak, sendingum og skoti á körfu.
- Einstaklings- og tvímenningsæfingar með knött.
- Keppnislíkir leikir sem þjálfar nemendur í samspili.
- Mikilvægi liðsheildar, jákvæð hvatning.
- Leikreglur og mikilvægi þess að kunna að tapa eins og að sigra.
- Ýmsa körfuleiki sem þjálfar viðbragð, snerpu, samhæfingu og útsjónarsemi í leik.
- Ýmsar tvímenningsæfingar sem reyna á þol, styrk, liðleika, snerpu, viðbragð.
- Dodgeball mismunandi útfærslur og Brennó.
- Fræðslu um heilbrigðar og hollar lífsvenjur.
- Ábyrgð og mat á eigin námi.
- Uppbyggingastefnuna, mitt hlutverk og þitt hlutverk, mikilvægi samstöðu og náungakærleika.
- Skapandi hópeflisleiki
- Mismunandi tegundir þol- og styrktaræfinga.
- Mismunandi tegundir liðleika- og teygjuæfinga.
- Viðbragðs- og snerpuæfingar.
- Félagsfærni í gegnum leiki.
- Fjölbreyttar kennsluaðferðir til þjálfunar á knatttækni í handbolta.
- Handboltalíkir leikir sem þjálfar útsjónarsemi og samspil.
- Fá nemendur til að skynja hreyfingar samherja í leik og að þeir geti nýtt sér það í þágu liðsheildar.
- Mismunandi varnar- og sóknar uppstillingar (aðeins kynning).
- Skólahreystibraut fyrir þá nemendur sem langa að komast í Skólahreystikeppnina.
- Staðlað styrktarpróf til að meta árangur.
- Gagnrýna hugsun og sjálfstæð vinnubrögð.
- Fjölbreyttar knatttækniæfingar í blaki.
- Réttu líkamsbeitingu í grunnsögum og fótavinnu.
- Leikreglur í blaki, badminton og handbolta.

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

- Fjölbreyttar slagþækniæfingar í badminton, forhönd, bakhönd, uppgjafir, smass, drop o.fl
- Staðsetningar á leikvelli og fótavinnu, rétt uppsetning nets og frágangur.

Í lok skólaárs er boðið upp á fjölbreyttar æfingar úti sem reyna á þol, styrk, liðleika, reynir á samvinnu og félagsþroska. Ýmsir leikir og íþróttagreinar.

Nemendur fá tækifæri til að velja sér verkefni út frá eigin áhuga. Nemendur fá tækifæri til að taka þátt í keppnum og viðburðum á vegum skólans svo sem skólahlaupi, handboltamóti, knattspyrnu- og sundmóti að vori. Nemendur í 9. og 10. bekk hafa möguleika á að taka þátt í skólahreysti. Lögð er áhersla á að allir nemendur taki þátt á sínum forsendum :-)

## Hlutverk og vinnulag nemandans

Hér koma fram viðmið um:

|                                 |                                                                                                  |                         |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samskipti</b>                | Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu. Tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi. | <b>Hlutverk nemenda</b> | Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahúss. Nemendur mega ekki fara inn í íþróttasali án íþróttakennara.       |
| <b>Mæting og virkni í tímum</b> | Nemendur temji sér stundvísi og taki virkan þátt í kennslustundum.                               | <b>Hlutverk kennara</b> | Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða þar sem það á við. Kennarar aðstoða nemendur við að ná settum markmiðum og ráðleggja. |

## Lykilhæfni í námsgrein

Lögð er áhersla á eftirfarandi lykilhæfniviðmið í námsgreininni:

Lykilhæfnipættir, út frá aðalnámskrá grunnskóla, eru m.a.viðfangsefni í íþróttatímum í Valhúsaskóla og ættu að endurspeglast í lýsingu á viðfangsefnum hér fyrir ofan. Lykilhæfnipættirnir eru:

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

- Tjáning og miðlun
- Skapandi og gagnrýn hugsun
- Sjálfstæði og samvinn
- Ábyrgð og mat á eigin námi. Áhersla hefur einnig verið lögð á hæfniviðmið í skólaíþróttum út frá aðalnámskrá.
- Líkamsvitund, leikni, afkastageta
- Félagslegir þættir
- Heilsa og efling þekkingar
- Öryggis- og skipulagsreglur

Hæfni er meira en þekking og leikni, hún felur í sér viðhorf og siðferðisstyrk, tilfinningar og sköpunarmátt, félagsfærni og frumkvæði. Þessa þætti er erfitt að meta nema með huglægu mati.

## Námsáætlun

| Tímabil og viðfangsefni                                                     | Hæfniviðmið<br>Byggð á matsviðmiðum við lok 10. bekkjar. Sjá nánar í skólanámskrá.                                                                                                                                                                                                                                 | Námsmat                                                                                                                                                                                                                              | Kennsluaðferðir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Námsefni                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lota 1</b><br/><b>26. ágúst - 30. september</b></p> <p>Útitímabil</p> | <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• Sýnt góða og almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (knattspyrna)</li> </ul> | <p><i>Tímataka (tími skráður - nemendur fá að líta á viðmiðunarskala fyrir hlaup og meta árangur sinn út frá því, Viðmiðunartöflu er hægt að sjá í verkefni tengd lotu)</i></p> <p><b>9. bekkur hleypur Neshringinn (3,2 km)</b></p> | <p>Verklegr kennsla í eftirfarandi þáttum:</p> <p>Útiíþróttir - Hópefli - Þol- styrktar-,hraða- og snerpuþjálfun-Frjálsar íþróttir - Knattspyrna - Leikir/fjör - Fjölpapapróf - Styrktarkönnun - Fimleikar - Fræðsla um þol-,styrktar-, og teygjuæfingar - Fræðsla um næringu, álag og hvíld. Körfuknattleikur - Mismunandir tegundur líkamsræktar og</p> | <p><b>Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna / Skokkhringur um Nesið - Pallaprekhringur á gervigrasi Knattækniæfingar allir með bolta / Knattækniæfingar 3-4 nemendur vinna saman / spilað á litlum völlum fáir í liði - stuttir leikir / Frjálsar íþróttir – hlaupatækniæfingar</b></p> |

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                   |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</i></li><li>• <i>Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu</i></li><li>• <i>Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. - Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</i></li><li>• <i>Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</i></li><li>• <i>Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</i></li></ul> |  | stöðvaþjálfunar - Handbolti - Blak - Badminton - Tímatökur - Frisbígolf - Val nemenda - Ringó - Kubb - Bandý - Tarsan og Jane - Ýmsir boltaleikir |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lota 2</b><br/><b>1 október -</b><br/><b>19 desember</b></p> | <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.</li> <li>gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>Sýnt góða virkni í kennslustundum og gera sitt besta í mismunandi verkefnum.</li> <li>Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki.</li> <li>Sýnt góða almenna færni í mismunandi boltagreinum (Körfubolti).</li> <li>Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga,</li> </ul> | <p><b>Námsmat er snýr að loftfirrtu þoli - bíptest</b></p> |  | <p><i>Frjálsar íþróttir þar sem farið verður í grunnþætti langstökk, þristökks, hástökk, spretthlaups, kúluvarps, kringlukasts og uppstökk.</i></p> <p><i>Körfubolti - fjölbreyttar knattækniæfingar - skottækni - samspil - ýmsir körfuleikir "Götubolti" o.fl.</i></p> <p><i>Í nóvember mun 10. bekkur læra dans fyrir 1. des hátíðina.</i></p> <p><i>Ýmsir boltaleikir / Dogdeball / Hópeflisleikir / Tarzan leikurinn</i></p> |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra.</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Lota 3</b><br/>5 janúar - 30 apríl</p> | <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu.</li> <li>• Sýnt góða almenna færni í mismunandi boltagreinum (handbolti).</li> <li>• Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</li> <li>• Tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• Sýnt fallega framkomu í kennslustundum gagnvart samnemendum og starfsfólki.</li> <li>• Gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfivídd og</li> </ul> | <p><b>Námsmat er snýr að loftfirrtu þoli - bíptest</b></p> |  | <p><i>Handbolti. Fjölbreyttar knattækniæfingar allir með bolta / Knattækniæfingar tveir og tveir nemendur saman / Knattrak / Sendingar / Hraðaupphlaup / Vörn / Sókn/ Skot/Sendingaleikir / Keppnislíkir leikir / Styrktaræfingar með handbolta / Liðleikaæfingar með handbolta / Spil á litlum völlum / Gabbhreyfingar / Spilað á stórum velli</i></p> <p><i>Fimleikar - grunnæfingar á dýnu - æfingar: á áhöldum, í rimlum, í köðlum, á jafnvægisslá og terra á slá. Erfiðleikastig æfinga fer eftir getu hvers og eins. Allir fá verkefni við hæfi :-)</i></p> <p><i>Blaktímabil: Farið verður í grunnatriði blaks þar sem</i></p> |

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>hreyfigetu, sýnt góða samhæfingu í hreyfingum og fylgt takti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li><li>• Gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol.</li></ul> |  |  | <p><i>nemendum verður kennd grunnatriði eins og fingurslag, fleyg, móttöku, mismunandi uppgjafir, smass, varnir og fleira. Þá verður einnig spilað á völlum og farið í ýmsa blak leiki sem reyna á færni nemenda.</i></p> <p><i>Badmintontímabil: Farið verður í grunnatriði badmintons þar sem nemendur læra rétt grip á spaða, að slá með forhönd og bakhönd. Þá fá nemendur að spreyta sig í leik í einliða og tvíliða leik og ýmis konar fótavinnu sem reyni á hæfni nemenda. Þá verður farið í ýmsa leiki og nemendum kenndar grunnreglur í badminton.</i></p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lota 4</b><br/><b>4 maí - 10 júní</b></p> | <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirt þol.</li> <li>• tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans.</li> <li>• Sýnt góða og almenna færni með knött í mismunandi boltagreinum (knattspyrna)</li> <li>• Skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</li> <li>• Sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu</li> <li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. - Útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast ýmsum íþróttum.</li> <li>• Sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu.</li> </ul> | <p>Tímataka (tími skráður - nemendur fá að líta á viðmiðunarskala fyrir hlaup og meta árangur sinn út frá því,. Viðmiðunartöflu er hægt að sjá í verkefni tengd lotu)</p> <p><b>9. bekkur hleypur Neshringinn (3,2 km)</b></p> |  | <p>Skokk / Hlaup / Þol / Styrkur / Snerpa / Leikir / Knattspyrna / Skokkhringur um Nesið - Knattækniæfingar allir með bolta / Knattækniæfingar 3-4 nemendur vinna saman / spilað á litlum völlum fáir í liði - stuttir leikir</p> |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Kennsluáætlanir 2025 – 2026

Birtar á heimasíðu skólans og með fyrirvara um breytingar

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum.</li><li>• Rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði, bæði sínu eigin og annarra.</li><li>• Tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi.</li></ul> |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|