



Kennsluáætlun í íþróttum hjá 4. – 6. bekk, haustönn 2019-2020

Kennarar: Gunnhildur Gunnarsdóttir, Gunnlaugur Smáráson og Ragnar Ingi Sigurðsson

Markmið með kennslunni er að nemandinn þekki öryggis- og umgengisreglur í íþróttahúsi. Einnig á nemandinn að læra að hafa jákvæðni að leiðarljósi í samskiptum, þekkja mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis.

Lykilhæfni:

Nám í íþróttum á ekki eingöngu að auka þekkingu nemenda á greininni sjálfri heldur einnig að efla þætti sem snúa að nemandanum sjálfum s.s. tjáningu, samvinnu, gagnrýna hugsun, sköpunargáfu og ábyrgð á eigin námi. Með beitingu fjölbreyttra kennslu-, mats- og námsaðferða er stefnt að því að hlúa að þessum mikilvægu námsþáttum.

Grunnþættir:

Samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex: *Læsi – sjálfbærni - lýðræði og mannréttindi – jafnrétti - heilbrigði og velferð - sköpun.*

Námsefni:

Nemendur fá fjölbreytta þjálfun í formi leikja og með æfingum í leik. Einnig auka þau færni sína í grunnatriðum ýmsa íþróttagreina. Mikilvægt er að börnin hafi jákvæða upplifun af íþróttatímum og komi til með að finna hvernig hreyfing hentar þeim sem heilsubót í komandi framtíð. Mikilvægt er að nemendur læri reglur, séu kurteis og geti leyst úr ágreiningsmálum.

Verkefni 4. – 6. bekkjar fylgja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging kennslunnar er aldursmiðuð og unnin út frá Aðalnámskrá grunnskólanna. Nemendur taka líkamsfærniþróf viðkomandi bekkjar.

Námsgögn og kennsluefni.

Áhöld í íþróttahúsi, dýnur, boltar o.fl.

Námsmat

Námsmat






Líkamshreystiþróf


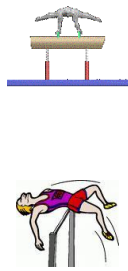



Símat: Virkni/vinna, fyrirmæli og samskipti


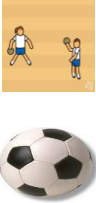




Sjálfsmat

Lykilhæfni

Nemendur í 4. bekk fá umsögn í lokamati. Nemendur í 5.-7. bekk fá bókstaf í lokamati

| Tímabil | Hæfniviðmið | Viðfangsefni | Mat |
|--|---|--|-----|
| 26. - 30. ágúst (úti)  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í spretthlaupum og þolþjálfun. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu, fari eftir settum reglum og taki tillit til hvers annars. | Þol/leikir Útileikir | |
| 2.-6. sept (úti)  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur fá að spreyta sig í spretthlaupi | Keiluratleikir Sprettur | |
| 9.-13. sept (úti)  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. | Þolpróf Kíló | |
| 16.-20. sept (úti)  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleiri líkamlegum þáttum. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. | Þrekstöðvar Frisbý | |
| 23.-27. sept  | <ul style="list-style-type: none"> Stöðumat Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. | Sipp, sprettur, liðleiki og langstökk Bandí | |
| 30.sept - 4. okt | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist mismunandi boltum og leikjum. | Boltastöðvar | |

| | | | |
|--|---|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. | <p>Teningaprek</p> | |
| <p>7.-11. okt</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fimleikum og auki færni sína í hinum ýmsu fimleikaæfingum. Nemendur tileinki sér grunnfærni í frjálsum íþróttum. Nemendur auki styrk, þol og liðleika. | <p>Fimleikar</p> <p>Frjálsar</p> | |
| <p>14.-18. okt</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í blaki. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. Nemendur læri ýmsa blakleiki. | <p>Blak</p> | |
| <p>21.-25. okt</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik. Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar | <p>Körfubolti</p> <p>Crossfit</p> | |
| <p>28.okt – 1.nóv</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist betur nærumhverfinu. Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun. | <p>Ratleikur</p> <p>Crossfit</p> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>4.-8. nóv</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton. | <p>Badminton</p> | |
| <p>12. – 16. nóv</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. | <p>Spjaldabolti Sokkafótbolti</p> | |
| <p>18 – 22. nóv</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira. | <p>Liðaskotbolti Þrekhringur</p> | |
| <p>25. – 29. nóv</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta. | <p>Skíðaskotfimi (leikur) Handbolti</p> | |
| <p>2. – 6.des</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. | <p>Skotboltaleikir Leikir</p> | |
| <p>9. – 13. des</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur læri boltafærni og grunnreglur í fótbolta. | <p>Boltafærni Fótbolti</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>16. – 20. des</p>  |  | <p>Jólastuð</p> <p>Tarzan</p> | |
| <p>6. – 10. jan</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Að nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í blaki. • Nemendur hafi tekið þátt í ýmsum leikjum með blakbolta. • Að nemendur auki færni sína í blaki. | <p>Blak</p> | |
| <p>13. – 17. Jan</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. • Áhersla lögð á að nemendur fari eftir settum reglum í leik og taki tillit til hvers annars. | <p>Dodgeball</p> <p>Capture the flag</p> | |

Með fyrirvara um breytingar: Gunnhildur Gunnarsdóttir, Gunnlaugur Smárason og Ragnar Ingi Sigurðsson