



Kennsluáætlun í íþróttum hjá 1. – 3. bekk, 2018 – 2019.

Kennarar: Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Gunnlaugur Smáráson

Markmið með kennslunni er að nemandinn þekki öryggis- og umgengnisreglur í íþróttahúsi og hafi jákvæðni og kurteisi að leiðarljósi í samskiptum. Einnig á nemandi að þekkja mikilvægi hollrar hreyfingar, mataræðis, hvíldar og hreinlætis. Þekki helstu hugtök sem notuð eru í kennslu, geti brugðist við fyrirætlum kennara og tileinki sér góða vinnusemi. Nemendur gangi vel um áhöld og eigur í íþróttahúsi.

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:







Í 1. – 3. bekk er lögð áhersla á að kynna ýmsar íþróttagreinar og hópleiki sem stuðla að þjálfun í félagsfærni, samábyrgð og tillitssemi. Einnig er lögð áhersla á einstaklingsæfingar, hópleiki og skemmtilega samveru. Áhersla er lögð á að nemendur fái viðfangsefni við hæfi. Verkefni 1. -3. bekkjar fylgja sömu skiptingu í tímabil. Æfingar og uppbygging kennslunnar er aldursmiðuð og aðlöguð að getustigi nemandans.

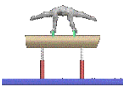







Námsgögn og kennsluefni.











Áhöld í íþróttahúsi, dýnur, boltar o.fl.


Námsmat


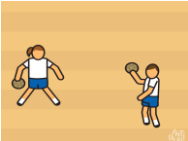
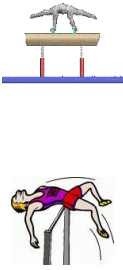

Við gerð námsmats er tekið mið af hreyfifærni nemenda, vinnu/virkni og hegðun nemenda. Nemendur fá umsögn í lok annar







Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Mat
27.. – 31. 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	
3.-7.sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur fá að spreyta sig í spretthlaupi og lengri hlaupum. 	Þolpróf Sprettur	
10.-14.sept sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleiri líkamlegum þáttum. 	Keiluratleikir Þrekstöðvar	
17. – 21. sept (úti) 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 	Kíló Frisbý	
24. – 28. sept 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí. Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 	Bandí	
1.-5. okt 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. 	Boltaval Teningaprek	







<p>8. – 12. 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>Frjálssar</p>	
<p>15. – 19. 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>22. – 26. okt</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik. • Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar • Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun. 	<p>Körfubolti</p> <p>Crossfit</p>	
<p>29. okt – 2.nóv</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þolþjálfun. • Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik. • Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar 	<p>Crossfit</p> <p>Körfubolti</p>	
<p>5. – 9. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton. 	<p>Hnit</p> <p>Badminton</p>	



<p>12. – 16. nóv</p>  	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. 	<p>Spjaldabolti</p> <p>Sokkafótbolti</p>	
<p>19. – 23. 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</p> <p>Þrek</p>	
<p>26. – 30. nóv</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta. 	<p>Skotboltaleikir</p> <p>Handbolti</p>	
<p>3. – 7. des</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. 	<p>Leikir</p>	
<p>10. – 14. des</p>  	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur læri grunnreglur í fótbolta. 	<p>Bland í poka</p> <p>Fótbolti</p>	
<p>17. – 19. des</p> 		<p>Jólastuð</p> <p>Tarzan</p>	
<p>7. – 11. 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>14. – 18. 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>	
--	---	--	--

Tímabil	Hæfniviðmið	Viðfangsefni	
<p>21. – 25. jan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur kynnist hinum ýmsu boltaleikjum og leiki sér með bolta. Nemendur njóti sín saman í leik. 	<p>Boltaval</p> <p>Teningaprek</p>	
<p>28. jan – 1. feb</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri réttar leikreglur í Spjaldabolta og Liðaskotbolta. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. 	<p>Spjaldabolti</p> <p>Liðaskotbolti</p>	
<p>4. – 8. feb</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>11. – 15. feb</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira. 	<p>Þol</p> <p>Sprettir/ sprengikraftur</p>	
<p>18. – 22. feb</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér reglur og rétta grunnfærni í bandí. 	<p>Bandí</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. 			
<p>25. feb – 1.mars</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>		
<p>4. – 7. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér réttar reglur og grunnfærni í badminton. 	<p>Hnit/Badminton</p>		
<p>11. – 15. mars</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>18. – 22. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í handbolta. 	<p>Skotboltaleikir</p> <p>Handbolti</p>		
<p>25. - 29. mars</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér grunnfærni í styrktar- og þölbjálfun. 	<p>Crossfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira. 	

<p>1. – 5. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í fótbolta. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. 	<p>Fótbolti</p>	
<p>8. – 12. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Staðan tekin á nemendum í sippi, sprett, liðleika, langstökki og píp testi. 	<p>Próf: Sipp, sprettur, liðleiki, langstökk</p> <p>Píp test</p>	
<p>15. – 19. apríl</p>		<p>Páskafrí</p>	
<p>23. – 26. apríl</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í hlaupum, hoppum og fleira. 	<p>Skotboltaleikir</p> <p>Þrek</p>	
<p>29. apríl – 3. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur tileinki sér rétta grunnfærni í körfuknattleik. Nemendur kynnist leikreglum greinarinnar 	<p>Körfubolti</p>	
<p>6. – 10. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur njóti sín saman í leik. 	<p>Leikir</p> <p>Teningaþrek</p>	
<p>13. – 17. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Nemendur læri réttar leikreglur í kíló, njóti sín í leik og taki tillit til hvers annars. Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu. 	<p>Kíló</p> <p>Útiþróttir</p>	

<p>20. – 24. maí</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>Frisby</p> <p>Flag football</p>	
<p>27. – 31. maí</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur njóti sín í leik og hollri hreyfingu, fari eftir settum reglum og taki tillit til hvers annars. 	<p>Keiluratleikur</p> <p>Ratleikur</p>	

Með fyrirvara um breytingar: Gísli Pálsson, Gunnhildur Gunnarsdóttir og Gunnlaugur Smáráson