



Kennsluáætlun fyrir haustönn 2022

Námsgrein: Skólaíþróttir

Árgangur: 1.-4. bekkur

Kennari: Katarzyna Korolczuk

Netfang: kasia@klaustur.is

Almennt: Jákvæð upplifun íþróttakennslu í skólum getur lagt grunninn að heilsusamlegum lífsstíl hvers nemanda. Með jákvæðri upplifun af íþróttum, þar sem gleði og ánægja ríkir, eykst einnig vinnugleði og vellíðan sem hefur áhrif á allt skólastarfið. Þá getur góð og markviss kennsla einnig styrkt stoðkerfi líkamans og bætt líkamsreisl.

Helstu markmið: efling skynfæra líkamans og styrkja gróf- og fínhyringar, uppbygging á almennri líkamshreysti og þreki, nemendur taka þátt í stöðluðum prófum

Hlekkur á aðalnámskra <https://adalnamskra.is/>

Tímabil	Verkefni	Kennsluaðferðir	Tenging við lykilhæfni og hæfniviðmið
Haustönn Vorönn	Samhæfing og tækni- leikir, boltaleikir, keppnisleikir, innileikir, hoppaleikir (1.-4. b) KÖRFUBOLTI (3.-4. b): - læra drippla bolta - læra senda bolta - læra drippla bolta og stöðva með báðum höndum á bolta BLAK (3.-4. b) - læra fingurslag - læra fleygur	-hver fyrir sig -lið -tveir og tveir saman -æfingar í íþróttasal, úti og í sundlaug	-gera æfingar sem reyna á þol, -skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, - sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir - tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum, - tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs.

	<p>FIMLEIKAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kollhnís - leikfimerki (veldu úr 3 af listanum) <p>Leikir og spilaleikir (3.-4. b)</p> <p>Hoppaleikur almenn æfingar þróun (3.-4.)</p> <p>SUND:</p> <p>1.bekkur Staðið í botni og andað að sér, andlitið fært í kaf og andað frá sér. Endurtekið 10 sinnum. Flot á bringu eða baki með eða án hjálparkækja. Ganga með andlit í kafi 2,5 metra eða lengra. Bringusundsfótatök við bakka, með eða án hjálparkækja.</p> <p>2.bekkur 10 m bringusund með eða án hjálparkækja 10 m skólabaksundsfótatök með eða án hjálparkækja Spyrna frá bakka og renna með andlit í kafi, að lágmarki 2,5m Hoppa af bakka í laug.</p> <p>3.bekkur 12 m bringusund 12 m skólabaksund með eða án hjálparkækja 6 m skriðsundsfótatök með andlit í kafi og arma teygða fram 6 m baksundsfótatök með eða án hjálparkækja Kafað eftir hlut á 1 - 1,5 m dýpi.</p> <p>4.bekkur 25 m bringusund 15 m skólabaksund 12 m skriðsund með eða án hjálparkækja 12 m baksund með eða án hjálparkækja Flugsundsfótatök með eða án hjálparkækja Stunga úr kropstöðu af bakka eða stiga.</p>		<p>Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum - unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum - skilja skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum - gert einfaldar mælingar og talingar í leikjum - tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu - útskýra líkamlegan mun á kynjum - notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu - sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim - farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum
--	--	--	---

Námsmat:

Leiðsagnarmat, stöðupróf, framvindumat, lokamat