



Kennsluáætlun fyrir haustönn 2022

Námsgrein: Skólaíþróttir

Árgangur: 5.-7. 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 líkamsreisn.

Helstu markmið: æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamsreisn, móta tæknilega færni ýmissa íþróttagreina, efla félags-, tilfinningaog siðgæðisþroska nemenda

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

Tímabil	Verkefni	Kennsluaðferðir	Tenging við lykilhæfni og hæfniviðmið
Haustönn Vorönn	KÖRFUBOLTI: -drippla bolta (framför) -senda bolta (framför) -læra gólf sendingar -læra drippla bolta og stöðva með báðum höndum á bolta LÍKAMSRÆKT: -æfingar með eigin líkamspyngd, bjöllum, teygjum, boltum BLAK: - fingurslag og fleygur (framför) - gjöf og tennisgjöf (læra) HANDBOLTI: - drippla bolta (læra)	-hver fyrir sig -lið -tveir og tveir saman -æfingar í íþróttasal, úti og í sundlaug	-gert æfingar sem reyna á loftháð þol, - gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun, - útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja, -notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum, - tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti

<p>-senda bolta (læra) -læra gólf sending</p> <p>FÓTBOLTI: - drippla bolta (framför) -senda bolta (framför) - skotið (skotið)</p> <p>- FIMLEIKAR: - kollhnís - brú - herðastaða - leikfimerfi (veldu úr 5 af listanum) - Hoppa yfir hest</p> <p>FRJÁLSAR: -Hlaupa, almenn æfingar þróun, móttaka á kefli, -startblokkir -langstökk</p> <p>Leikir og spilaleikir</p> <p>Leikirstökk, langstökk, hástökk</p> <p>SUND: -baksund -bringusund -skriðsund</p> <p>5.bekkur -75 m bringusund, án hvíldar -25 m skólabaksund -25 m skriðsund með sundfit -12 m baksund -Stunga af bakka -Fatasund -Synda með bjarghring í grunnri laug til félaga og synda um 5 m með hann í bakka -Hlutur sóttur á 1-2 m dýpi eftir þriggja metra kafsund -Troða marvaða í 20-30 sekúndur</p> <p>6.bekkur -200 m bringusund, viðstöðulaust. -50 m skólabaksund, stílsund. -25 m skriðsund, stílsund. -25 m baksund, stílsund. -25 m bringusund á tíma. Lágmark 35.0 sek.</p>		<p>til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.</p> <p>- tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu, - sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum - sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda - skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt - tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum -sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka - nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim</p>
--	--	--

	<p>-15 m björgunarsund (skólabaksundsfótatök). -8 m kafsund</p> <p>7.bekkur</p> <p>-300 m bringusund, tímamörk: synt á minna en 10 mínútum. -50 m skólabaksund, stílsund -15 m björgunarsund með jafningja (skólabaksundsfótatök) -8 m kafsund, stílsund -50 m bringusund á tíma 1:14 mín -25 m skriðsund á tíma 32 sek</p>		
--	--	--	--

Námsmat:

Leiðsagnarmat, stöðupróf, framvindumat, lokamat