

# Námsvísar 2021-2022

**Fag:** Skólaíþróttir

**Kennari:** Ólafur Sigfús Benediktsson og Steinunn Hulda Magnúsdóttir.

**Tímafjöldi á viku:** 4 kennslustundir

**Bekkur:** 1. - 2. bekkur

**Kennsluaðferðir og skipulag:** Samkennsla er í 1. og 2. bekk. Nemendur fá þrjár kennslustundir á viku í íþróttum og eina í sundi. Einu sinni í viku eru allir í íþróttum, hina 3 tímuna er bekknum skipt í þrjá hópa en þá eru tveir hópar í íþróttum og einn í sundi. Hver kennslustund er 40 mínútur en nemendur fá fimm mínútur af hvorri kennslustund til að skipta um föt og fara í sturtu.

Aðaláherslan er lögð á að kenna í gegnum leik og ört skipt um viðfangsefni. Viðfangsefnin voru þannig að allir eiga að geta ráðið við þau, óháð getu og þroska og þannig er jákvæð sjálfsmynd nemenda efl. Tónlist skipar háan sess í tímum og er hún ætluð til hvatningar og stjórnunar.

Þau atriði heilbrigðis og velferðar sem áhersla er lögð á er hreyfing, góð samskipti, öryggi og hreinlæti.

## Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersluþættir
Heilbrigði og velferð	- hreyfi sig alla daga vikunnar, um 60 mínútur á dag eða lengur - taki þátt í leikjum og/eða stundi íþróttir – líkams- og heilsurækt með ánægju og félagsleg samskipti að leiðarljósi.
Jafnrétti	- stundi fjölbreytta hreyfingu í formi leikja og/eða íþróttar sem eru án fordóma á skólatíma og í nær samfélagi.
Lýðræði og mannréttindi	- fái tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi, á vegum skólans eða í nær samfélagi, þar sem hann fær tækifæri til að hafa áhrif á skipulagið.
Læsi	- fái tækifæri til að ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu og vellíðan.

	- þekki áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið.
<b>Sjálfbærni</b>	- fái tækifæri til að velja leik eða hreyfingu sem honum finnst áhugaverð og skemmtileg. - þjálfist í því að fara rólega af stað í upphafi reglubundinnar hreyfingar og einnig í lok æfingar og skilji hvers vegna.
<b>Sköpun</b>	- fái tækifæri til að búa til eða hanna reglur eða leik.

## Áætlun

Viðfangsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat	Vettvangsferðir / grenndarkennsla
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	auki skynþroska sinn með því að leysa af hendi verkefni sem þroska öll skynfæri og taki þátt í æfingum og leikjum sem reyna á samspil þeirra	Grunnþjálfun, smáleikir, hlaupaleikir, leikir með áhöld, knattleikir, frjálsíþróttir, leikfimiæfingar hringþjálfun, stöðvaleikir, leikræn tjáning o.fl.	Kannanir verða framkvæmdar jafnt og þétt yfir veturinn. Mikið er lagt upp úr ástundun, virkni og hegðun, að nemendur taki þátt og einnig að þeir fylgi reglum og fyrirmælum kennara. Gefin er umsögn.	Á haustin er kennt úti eins og veður leyfir.
<b>Félagslegir þættir</b>	auki hreyfiþroska sinn með því að þjálfast í grunnhreyfingum eins og að hlaupa, kasta og rúlla, þjálfist í æfingum með ýmis áhöld og fái útrás fyrir hreyfiþörf	Nemendur taka að auki stöðluð próf til að meta getu þeirra og framfarir milli ára. 1.bekkur mun fara í MOT - Hreyfiþroskapróf		
<b>Heilsa og efling þekkingar</b>				
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	auki líkamsþroska sinn með því að taka þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð, kraft og liðleika.			

	<p>auki fagurþroska sinn með því að taka þátt í skapandi hreyfingu</p> <p>auki félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska sinn með því að læra að upplifa gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum, fylgja reglum leikja, læri að taka sigri og ósigri og taki þátt í leikjum eða æfingum þar sem reynir á samvinnu, sjálfstraust, viljastyrk og slökun</p> <p>auki vitsmunaproska sinn með því að fræðast um umhirðu líkamans, fræðist um hlutverk beinagrindarinnar og læri helstu líkamsheiti, helstu hugtök og skipulagsform sem notuð eru við íþróttakennslu, læri að bregðast fljótt við fyrirmælum og tileinki sér réttar reglur í leikjum, markmið æfinga og leikja og mikilvægi rétttrar líkamsbeitingar, læri að taka fram og ganga frá áhöldum og læri umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum,</p>			

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 1.bekkjar:

- geti flotið á bringu og baki með eða án hjálpartækja
- nái skriðsunds fótatökum við bakka með eða án hjálpartækja
- nái bringusunds fótatökum við bakka með eða án hjálpartækja
- geti gengið með andlit í kafi 2,5 m
- geti staðið í botni og andað að sér, fært andlitið í kaf og andað frá sér (10 sinnum)
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti einföld hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 2.bekkjar:

- geti synt 10 m bringusund með eða án hjálpartækja
- geti synt 10 m skólabaksunds fótatök, með eða án hjálpartækja
- geti synt 8 m skriðsunds fótatök (armar teygðir fram), með eða án hjálpartækja
- nái marglyttufloti; fljóti upp í hnipri og rétti úr sér
- geti spyrrt frá bakka og látið sig fljóta með andlit í kafi 2,5 m eða lengra
- geti hoppað af bakka í laug
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti einföld hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða