

Námsvísar 2021 - 2022

Fag: Skólaíþróttir

Kennari: Ólafur Sigfús Benediktsson og Steinunn Hulda Magnúsdóttir.

Tímafjöldi á viku: 4 kennslustundir.

Bekkur: 3. - 4. bekkur

Kennsluaðferðir og skipulag: Samkennsla er í 3. og 4. 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 eru 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	- hafi fengið tækifæri til að velja sér hreyfingu við hæfi, á vegum skólans eða í nærsamfélagi, 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.
Sjálfbærni	- 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.
Sköpun	-fái tækifæri til að búa til eða hanna reglur eða leik

Áætlun

Viðfangsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat	Vettvangsferðir / grenndarkennsla
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	Auki skyn- og hreyfiproska sinn með þátttöku í æfingum með stór og smá áhöld og að þeir þjálfist í grunnhreyfingum og að tengja þær saman.	Grunnþjálfun, smáleikir, leikir með áhöld, knattleikir, frjálsíþróttir, leikfímiaefingar, 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.	Á haustin er kennt úti eins og veður leyfir.
Félagslegir þættir	Auki líkamsþroska sinn með því að taka þátt í leikjum og leikrænum æfingum sem efla líkamspól, hraða, viðbragð, kraft og liðleika.	Nemendur taka að auki stöðluð próf til að meta getu þeirra og framfarir milli ára.	Gefin er umsögn í lok haustannar en einkunn í lok vorannar.	
Heilsa og efling þekkingar	Auki fagurþroska sinn með því að taka þátt í skapandi hreyfingu.			
Öryggis- og skipulagsreglur	Auki félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska sinn með því að læra að fylgja reglum leikja,			

	<p>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, markmið æfinga og leikja og mikilvægi réttrar líkamsbeitingar, læri að taka fram og ganga frá áhöldum, fræðist um hlutverk beinagrindarinnar, læri að bregðast fljótt við fyrirmælum og tileinki sér réttar reglur í leikjum.</p> <p>Geti gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.</p> <p>Geti útskýrt líkamlegan mun á kynjum.</p> <p>Geti sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.</p>			

Færni í sundi sem þarf að ná við lok 3.bekkjar:

- geti synt 12 m bringusund

- geti synt 12 m skólabaksund með eða án hjálpartækja
- geti synt 8 m skriðsunds fótatök með andlit í kafi og arma teygða fram
- geti synt 6 m baksund með eða án hjálpartækja
- nái að kafa eftir hlut á 1-1,5m dýpi
- 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 4. bekkjar:

- geti synt 25 m bringusund
- geti synt 15 m skólabaksund
- geti synt 12 m skriðsund með eða án hjálpartækja
- geti synt 12 m baksund með eða án hjálpartækja
- geti stungið sér úr krop stöðu af bakka eða stiga
- læri að kasta bjarg hring eða bjargsnúru til félaga og draga hann að landi
- skilji og fari eftir reglum í leik
- þekki og noti einföld hugtök sem tengjast sundiðkun
- þekki og fari eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða