

Námsáætlun í íþróttum fyrir 1. til 4. bekk

Tímabil: Haustið 2017

2 kennslustundir á viku

Kennari: Ragna Baldvinsdóttir

Markmið

Leikurinn er þungamiðjan í íþróttum hjá 1.-2. bekk, s.s. skynhreyfingar, hlutverkaleikir, hlaupaleikir og boltaleikir. Þá munu markvissar æfingar sem efla skynfæri og bæta gróf- og fínhreyfingar einnig vera áberandi. Áhersla á virðingu og umburðarlyndi í einu og öllu. Helstu hreyfingar sem lögð verður áhersla á eru að börnin nái eru hlaup, hopp, kast, grip, spyrnur og jafnvægi. Kollhnísar og veltur, gripstyrkur, búkstyrkur og samhæfing augna og handa/fóta með og án bolta. Þá verður einnig lögð áhersla á aukið þol í gegnum leiki.

Hæfniviðmið

- Nemendur geti gert æfingar sem reyna á þol, stöðu- og hreyfijafnvægi, lipurð og samhæfingu.
- Nemendur geti sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í boltaleikjum
- Nemendur geti unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa
- Nemendur taki þátt í stöðluðum prófum og geti gert einfaldar mælingar og talningar.
- Nemendur taki þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs.

Námsefni

Nemendur verða kynntir fyrir öllum helstu íþróttagreinum, s.s. frjálsum íþróttum, boltagreinum, fimleikum, badminton o.fl. auk þess sem lögð er áhersla á að bæta þol og styrk, jafnvægi, liðleika og æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Leitast verður við að nota nánasta umhverfi skólans til íþróttaiðkunar og leikja. Útikennsla fer fram eins lengi og veður leyfir.

Kennsluaðferðir og skipulag

Fjölbreyttar kennsluaðferðir, t.d. hópaskiptingar, stöðvaþjálfun og para-, einstaklings- og liðaæfingar.

Námsmat

Námsmatið byggir á virkni, viðmóti og þátttöku nemenda í tímum auk framkomu og hegðunar

Tímabil	Námsefni	Viðfangsefni - fyrri tími	Viðfangsefni - seinni tími
21.-25. ágúst	Útiíþróttir	Starfsdagur	Leikir - grasvöllur
28.ágúst-1.sept	Útiíþróttir	Teningaleikur	Skógarleikir
4.-8. september	Útiíþróttir	Ratleikur	Stöðvar - grasvöllur
11.-15. september	Útiíþróttir	Frjálsar íþróttir	Fótboltagolf - grasvöllur
18.-22. september	Útiíþróttir	Norræna/Unicefhlaup	Hreyfiverkefni - 10 æfingar
25.-29. september	Útiíþróttir	Leikir - grasvöllur	Stöðvar - grasvöllur
2.-6. október	Stöðvar (4-5), boltar	Kaðlar, frjálst, áhöld, körfubolti	Leikir - boltapema
9.-13. október	Stöðvar (4-5), hlaup	Styrkur, hlaup, boltar, dýnuæfingar+stökkbretti	Leikir - hlaupapema
16.-20. október	Boltagreinar	Blak / Ringó / dýnubolti	Bandý / knattspyrna
23.-27. október	Leikir, boltar	Leikir + frjálsleikur	Haustleyfi
30.okt-3.nóv	Hlaup, styrkur	Haustleyfi	Hreyfibingó
6.-10. nóvember	Stöðvar	Leikir	Spil,fimleikar
13.-17. nóvember	Samvinna, stöðvar	Hóp-liðaleikir	Frjálsar
20.-24. nóvember	Stöðvar (4-5), boltar	Kaðlar, frjálst, áhöld, körfubolti	Þrepamarkmið
27.nóv-1.des	Boltagreinar	Þrepamarkmið	Bandý / dýnubolti
4.-8. desember	Boltar,hlaup	Starfsdagur	Leikir - boltapema
11.-15. desember	Frjálst	Frjálsleikur	Jóladagar
18.-22. desember		Jóladagar	Jóladagar