

Námsáætlun í íþróttum fyrir 5. og 6. bekk

Tímabil: Hausti 2017

2 kennslustundir á viku

Kennari: Ragna Baldvinsdóttir

Markmið

Fjölbreyttar hreyfingar og leikir að ýmsu tagi eru áherslu atriði 5.-7. bekkjar. Leiðnimiðuð markmið að ýmsu tagi t.d. í boltatækni, köstum og stökkum. Að nemendur geti sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum. Auk þess sem lögð er áhersla á styrkjandi og liðkandi æfingar sem leggja grunn að þreki og líkamshreysti nemenda.

Hæfniviðmið

- Nemendur geti gert æfingar sem reyna á þol, styrkm lipurð og samhæfingu.
- Nemendur geti sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- Nemendur sýni virðingu og góða framkomu. Hafi jafnframt jákvætt viðhorf til íþróttar og sýni árangursrík samskipti.

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 til 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. Stöðumat nemenda sem tekið er í lok annar.

50% mæting og virkni í tímum

30% framkoma – hegðun – viðmót

20% líkamlegt stöðumat – próf

Tímabil	Námsefni	Viðfangsefni - fyrri tími	Viðfangsefni - seinni tími
21.-25. ágúst	Útiíþróttir	Starfsdagur	Leikir - grasvöllur
28.ágúst-1.sept	Útiíþróttir	Teningaleikur	Má flagginu+
4.-8. september	Útiíþróttir	Rattleikur	Blöðruleikurinn
11.-15. september	Útiíþróttir	Frjálsar íþróttir	Fótboltagolf - grasvöllur
18.-22. september	Útiíþróttir	Norræna/Unicefhlaup	Hreyfiverkefni - 10 æfingar
25.-29. september	Útiíþróttir	Leikir - grasvöllur	Knattspyrna - miniMót
2.-6. október	Íþróttagreinar	Badminton	Bandý
9.-13. október	Hlaup, styrkur	Þrek + leikir	Kýló/sparkó
16.-20. október	Boltagreinar	Blak / Ringó / dýnubolti	Knattspyrna
23.-27. október	Leikir, boltar	Leikir	Haustleyfi
30.okt-3.nóv	Hlaup, styrkur	Haustleyfi	Hreyfibingó
6.-10. nóvember	Hlaup, styrkur,greinar	Þrek + Frispý	Bandý
13.-17. nóvember	Samvinna, stöðvar	Hóp-liðaleikir	Frjálsar
20.-24. nóvember	Líkamleg próf	Stöðumat	Stöðumat
27.nóv-1.des	Hlaup, styrkur	Þrek + körfubolti	Boðhlaup + dýnubolti
4.-8. desember	Boltar,hlaup	Starfsdagur	Leikir - boltapema
11.-15. desember	Hlaup,frjálst	Leikir + frjálsleikur	Jóladagar
18.-22. desember		Jóladagar	Jóladagar