

Námsáætlun í íþróttum fyrir 1. og 2. bekk

Tímabil: Hausti 2016

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.

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, stöðvabjálfun og para-, einstaklings- og liðaæfingar.

Námsmat

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

Tímabil	Dagar	Námsefni	Viðfangsefni – fyrri tími	Viðfangsefni – Seinni tími
29.ágúst-2.sept.	2	Úti íþróttir	Leikir - völlum	Leikir - skólalóð
5.-9. sept.	2	Úti íþróttir	Teningaleikur	Frjálssar íþróttir
12.-16. sept	2	Úti íþróttir	Ratleikur	Stafsdagur
19.-23. sept	2	Úti íþróttir	Leikir - skólalóð	Knattspyrna
26.-30. sept	2	Úti íþróttir	Norræna skólahlaupið	Leikir – völlum
3.-7. október	2	Stöðvar	Kaðlar, frjálst, áhöld	Styrkur, hlaup, boltar
10.-14. október	2	Boltagreinar	Körfubolti	Handbolti
17.-21. október	1	Fimleikar	Fimleikar	Haustleyfi
24.-28. október	1	Hlaupaleikir	Haustleyfi	Leikir
31.okt-4.nóv	2	Íþróttagreinar	Badminton	Bandý
7.-11. nóv	2	Stöðvar	Spil,fimleikar	Blak, frjálssar
14.-18. nóv	1	Hóp-liðaleikir	Starfsdagur	Leikir
21.-25. nóv	2	Stöðvar	Boltastöðvar	Frjálst-áhöld
28.nóv-2.des	2	Leikir	Teningaleikur	Leikir
5.-9. des	2	Liðakeppni	Boðhlaup, leikir	Samvinnuleikir
12.-16. des	2	Leikir	Boltaleikir	Jólatarzan