

## Námsáætlun í íþróttum fyrir 3. og 4. bekk

Tímabil: Hausti 2016

2 kennslustundir á viku

Kennari: Ragna Baldvinsdóttir

### Markmið

Leikurinn er þungamiðjan í íþróttum hjá 3.-4. 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, stöðvapjálfun 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	Frjálsar íþróttir
12.-16. sept	2	Úti íþróttir	Ratleikur	Starfsdagur
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, frjálsar
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