

Skólanámskrá

Bekkur: 1. bekkur

Námsgrein: Skólaíþróttir

Ábyrgð

Virðing

Velliðan



Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none"> gert sér grein fyrir mikilvægi heilbrigðs lífarnis og hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun. gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis í tengslum við sundiðkun. sýnt nokkra boltafærni eins og að kasta og grípa. tekið þátt í mismunandi skotboltaleikjum. iðkað íþróttir og leiki á skólalóð og nærsamfélagi. haft vald á helstu grunnhreyfingum s.s. hlaupa, hoppa og klifra. gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum eins og að hlaupa viðstöðulaust í ákveðinn tíma. sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu eins og að fara í kollhnís. framkvæmt æfingar sem auka þrek og hreysti. 	<p>Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni:</p> <p>Sýnikennsla, vettvangsferðir, endurtekningaræfingar, námsleikir, verkstæðiskennsla (stöðvaþjálfun), áfangaðþjálfun, stöðugt þjálfunarálag, spurnaraðferðir, þrautalausnir og þrautabrautir, hlutverkaleikir, hermileikir, leitaradferðir, kannanir, hópvinubrögð, frásögn og sagnalist, sjónsköpun, hugarflug, leikræn tjáning, sviðsetning, söguaðferð. iPad og tengd tækni.</p>	<p>Þau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:</p> <p>Áhöld í íþróttasal Minni áhöld: Boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badminton flugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, combi sett, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur, mottur. Stærri áhöld: Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet. Áhöld í skóla og á skólalóð</p>	<p>Hreyfifærniþróf:</p> <p>Kollhnís</p> <p>Sippa x 5</p> <p>Hlaup milli keila 12m í 60 sek– búa til skala</p> <p>Öfug handstaða við vegg/rimla – halda stöðunni í 5 sek</p> <p>Grípa baunapoka x5</p> <p>Rúlla bolta milli tveggja stanga með 40 sm bil á milli úr 2 m fjarlægð.</p> <p>Vinnusemi - nemendur skilji</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • gert æfingar með mismunandi áhöldum eins og að sippa nokkrum sinnum. • flotið á bringu/baki. • synt með bringusundsfótatök m/án hjálparkækja stutta vegalengd. • synt með skriðsundsfótatökum og blöðkum stutta vegalengd. • staðið í botni og fært andlit í kaf og andað frá sér. • spyrnt frá bakka og með andlit í kafi og runnið a.m.k. 2 m. 		<p>Minni áhöld: Boltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar, liðabönd, vesti, bandý kylfur.</p> <p>Stærri áhöld: Klifurbrautir, rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfuspjöld, yfir veggur.</p>	<p>mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Leikni - þekki ýmis hugtök sem notuð eru í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.</p>
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir leikreglum og fyrirmælum kennara. • mætt í viðeigandi fatnaði í íþróttatíma. • mætt í viðeigandi fatnaði í sundtíma. • sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. 			
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir reglum sem snúa að umgengi í íþróttahúsum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna. • farið eftir öryggis- og umgengisreglum í sundlaugum og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna. 			