

Skólanámskrá

Bekkur: 3. 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. • sýnt nokkra boltafærni eins og að kasta bolta á ákveðið skotmark. • gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum eins og að hlaupa viðstöðulaust í ákveðinn tíma. • gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu eins og að fara í kollhnís aftur á bak og áfram. • gert æfingar með mismunandi áhöldum eins og að sippa nokkrum sinnum. • tekið þátt í æfingum sem auka þrek og hreysti. • iðkað íþróttir og leiki á skólalóð og í nærsamfélagi. | <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), áfangþjálfun, stöðugt þjálfunarálag, spurnaraðferðir, þrautalausnir og þrautabrautir, hlutverkaleikir, hermileikir, leitaraðferðir, kannanir, hópvinubrögð, frásögn og sagnalist, sjónsköpun, hugarflug, leikræn tjáning, sviðsetning, söguaðferð.</p> <p>iPad og tengd tækni.</p> | <p>Pau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:</p> <p>Áhöld í íþróttasal</p> <p>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.</p> <p>Stærri áhöld: Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri</p> | <p>Hreyfifærniþróf:</p> <p>Kollhnís</p> <p>Sippa x 10</p> <p>Hlaup milli keila 12m í 90 sek – búa til skala</p> <p>Höfuðstaða upp við vegg</p> <p>Rekja (með höndum) bolta 10 m – kasta til kennara grípa hann aftur og rekja bolta tilbaka.</p> <p>Kasta bolta í mark frá 4-5m og hitta í gjarðir sem hanga í markinu.</p> |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • sýnt nokkra boltafærni með því að rekja knött ákveðna vegalengd. • þekkt leikreglur og geti tekið þátt í mismunandi skotboltaleikjum. • gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi eins og að gera höfuðstöðu. | | <p>dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet.</p> <p>Áhöld í skóla og á skólalóð</p> <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>Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.</p> <p>Leikni - þekki mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.</p> |
| Félagslegir þættir | <ul style="list-style-type: none"> • þekkt og skilið mismunandi leikreglur og farið eftir þeim. • skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara. • 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 umgengni í íþróttahúsi og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna. • mætt í viðeigandi fatnaði í íþróttatíma. | | | |