

## Skólanámskrá

**Bekkur: 4. bekkur**

**Námsgrein: Skólaíþróttir**

**Ábyrgð**



**Virðing**

**Velliðan**

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
<b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>skilið mikilvægi heilbrigðs lífarnis og hreinlætis í tengslum við íþróttaiðkun.</li> <li>sýnt nokkra boltafærni eins og að kasta bolta á ákveðið skotmark.</li> <li>gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum eins og að hlaupa viðstöðulaust í ákveðin tíma.</li> <li>sýnt einfaldar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu eins og fara í kollhnís aftur á bak og áfram.</li> <li>gert æfingar með mismunandi áhöldum eins og að sippa nokkrum sinnum.</li> <li>tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og hreysti.</li> <li>aukið líkamshreysti sitt og þrek.</li> </ul>	<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, leitaraðferðir, kannanir, hópvinnumbrögð, frásögn og sagnalist, sjónsköpun,</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</p>	<p>Hreyfifærnipróf:</p> <p>Kollhnís</p> <p>Sippa x 15</p> <p>Hlaup milli keila 12m í 2 mín - ná eins mörgum ferðum og hann getur</p> <p>Höfuðstaða upp við vegg</p> <p>Rekja bolta 10 m – kasta bolta í vegginn 5 sinnum og rekja hann tilbaka</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sýnt boltafærni með því að rekja knött ákveðna vegalengd.</li> <li>• þekkt leikreglur og tekið þátt í mismunandi skotboltaleikjum.</li> <li>• gert æfingar sem reyna á stöðujafnvægi eins og gera höfuðstöðu.</li> </ul>	hugarflug, leikræn tjáning, sviðsetning, söguaðferð. iPad og tengd tækni.	dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet. Áhöld í skóla og á skólalóð Minni áhöld: Boltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar, liðabönd, vesti, bandý kylfur. Stærri áhöld: Klifurbrautir, rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfuspjöld, yfir veggur.	Kasta bolta í mark frá 6 m og hitta í gjarðir sem hanga í markinu.  Vinnusemi - nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.  Leikni - þekki mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim, sýnt háttvísi í leik.
<b>Félagslegir þættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þekkt og skilið mismunandi leikreglur og farið eftir þeim.</li> <li>• skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í íþróttum.</li> <li>• sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.</li> </ul>			
<b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir reglum sem snúa að umgengni í íþróttahúsi og fylgt fyrirmælum kennara og starfsmanna.</li> <li>• mætt í viðeigandi fatnaði í íþróttatíma.</li> </ul>			