

# Kennsluáætlun í skólaípróttum skólaárið 2023-2024

## 1. - 4. bekkur

**Kennari: Viktor Páll Magnússon**

Ípróttakennsla í 1.-4. bekk í Grunnskóla Önundarfjarðar tekur mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá. Hæfniviðmið skólaípróttanna er skipt í fjóra flokka: **Líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar** og að lokum **öryggis- og skipulagsreglur**. Enn fremur leitast þau við að mæta áherslupáttum grunnskólalaga og aðalnámskrár.

Ekki er unnið með einn þátt í einu heldur skarast þessir þættir í flestum verkefnum. Hæfniviðmið/markmið eru tilgreind í upphafi hvers verkefnis eða lotu.

### **Kennsluaðferðir:**

Kennslan er einstaklingsmiðuð með áherslu á hlutbundið nám með það að markmiði að vekja áhuga nemendanna og gera skólaípróttir að áhugaverðu og lifandi námsefni. Mismunandi leiðir eru farnar að markmiðum Aðalnámskrár sem taka mið af áhugasviði og þroska nemandans. Nemendur fá tækifæri til samvinnu, samræðu, að segja frá og er lögð áhersla á orðaforðavinnu.

**Námsmat:** Námsmatið tengist lykilhæfni Aðalnámsskrár og byggist m.a. á virkni, vinnubrögðum, færni, skilningi og einbeitingu nemenda. Símat, endurgjöf og eftirfylgni. Matskvarði fyrir metanleg hæfniviðmið er; Framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar, hæfni ekki náð.

Matsviðmið fyrir 8. - 10. bekk eru A,B+,B,C+,C,D

Kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar

## Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- Gert æfingar sem reyna á þol.
- Gert hreyfingar sem reyna á jafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum.

**Leiðir að markmiðum:**

- Gerðar fjölbreyttar æfingar í kennslustund.
- Fjölbreyttir leikir sem þjálfa eftirfarandi þætti.
- Mismunandi boltaleikir prófaðir.

## Félagslegir þættir

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Skilið skipulagshugtök í skólaípróttum og farið eftir leikreglum.
- Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans.

**Leiðir að markmiðum**

- Umræður um tilfinningarnar sem fylgja því að vinna og tapa.
- Farið vel yfir allar reglur og gætt þess að þeim sé fylgt.
- Umræður um samviskusemi og mikilvægi þess að vera hreinskilinn í keppni og leik.

- Umræður um líkamsvitund og einkastaði líkamans.

## Heilsa og efling þekkingar

### Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Útskýrt líkamlegan mun á kynjum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.
- Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.
- Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

### Leiðir að markmiðum

- Skýra vel frá tilgangi allra æfinga sem gerðar eru og gæta þess að mikilvæg hugtök komist til skila.
- Nemendur setja sér markmið og kennari hjálpar þeim að vinna að þeim.
- Nemendur fá að hanna og búa til sínar eigin æfingar eða leiki, sækja sér upplýsingar, nota viðeigandi hugtök og gera mælingar og talningar.
- Stundaðar útiíþróttir, farið í leiki, göngu- og hjólatúra. Aðstaða í nærumhverfinu nýtt, t.d. hoppubelgur og frísbíggjuföllur.

## Öryggis og skipulagsreglur

### Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum sundstaða og íþróttahúsa og brugðist við óhöppum.

## Leiðir að markmiðum

- Umræður um öryggis-, skipulags- og umgengisreglur.