

Kennsluáætlun í skólaípróttum skólaárið 2023-2024

5. - 7. bekkur

Kennari: Viktor Páll Magnússon

Ípróttakennsla í 5.-7. 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 7. bekkjar getur nemandi:

- Gert æfingar sem reyna á loftháð þol.
- Gert hreyfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Gert flóknar samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþr.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.

Leiðir að markmiðum:

- Gerðar fjölbreyttar æfingar í kennslustund.
- Æfingum komið inn í fjölbreytta leiki sem reyna á ólíka þætti.
- Mismunandi íþróttir prófaðar.
- Nemendur látnir prófa sig og mæla árangur.

Félagslegir þættir

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.
- Rætt líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir í íþróttumfjöllun og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi.

Leiðir að markmiðum

- Umræður um tilfinningarnar sem fylgja því að vinna og tapa og árhersla lögð á góðan liðsanda.
- Farið vel yfir allar reglur og gætt þess að þeim sé fylgt.

- Umræður um samvirkusemi og mikilvægi þess að vera hreinskilinn í keppni og leik.
- Umræður um líkamsvitund, kynheilbrigði, staðalímyndir og ofbeldi.

Heilsa og efling þekkingar

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífnis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Útskýrt misjafnan líkamlegan þroska einstaklinga og kynja.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
- Tengt hlutverk taugakerfis, hjarta, blóðrásar og lungna við líkamlega áreynslu.
- Nýtt niðurstöður prófa til að setja sér skammtíma- og langtímamarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.
- Sótt sér margvíslegar upplýsingar við undirbúning og úrvinnslu verkefna í skólaíþróttum og útivist.
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.
- Tekið þátt í glímu og ýmsum leikjum.
- Tekið þátt á ábyrgan hátt í útivist með tilliti til aðstæðna og ratað um landsvæði eftir korti.

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.

Öryggis og skipulagsreglur

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið.

Leiðir að markmiðum

- Umræður um öryggis-, skipulags- og umgengisreglur.