

Skólaíþróttir 2. bekkur 2021-2022

Kennarar: Kristín Sigurðardóttir

2

Lýsing

ÍÞRÓTTIR: Leitast verður við að vinna með hvert viðfangsefni í hópi, stöðvaformi og/eða einstaklingsvinnu. Lögð verður áhersla á að tillitsemi, virðing og jákvæðni verði í hávegum höfð og að nemendur læri mikilvægi almenns heilbrigðis og hreyfingar.

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Leitast verður við að vinna með hvert viðfangsefni í hópi, stöðvaformi og/eða einstaklingsvinnu. Lögð verður áhersla á að tillitsemi, virðing og jákvæðni verði í hávegum höfð og að nemendur læri mikilvægi almenns heilbrigðis og hreyfingar. Einnig lögð áhersla á einstaklingsæfingar, hópleiki og skemmtilega samveru með einkunnarorð skólans að leiðarljósi; Virðing, ábyrgð og vellíðan. Kennarar eru 2 kennslustundir á viku, 40 mín í senn.

Námsáætlun

Skólaárið 2022-2023

Haust 2022

Tímabil	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
22/8 - 26/8	Útitímabil hefst. Kynning á verkefnum vetrarins og leikir.	Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Gert æfingar sem reyna á þol. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
29/8 - 2/9	Gönguferðir og hópeflisleikir. Nærumhverfi nýtt til kennslu.	Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Gert æfingar sem reyna á þol. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
5/9 - 9/9	Frjálsar íþróttir, Hlaupa- og hópaleikir.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
12/9 - 16/9	Kastleikir.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
19/9 - 23/9	Fótbolti	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
26/9 - 30	Hópleikir veður leyfir.	Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Gert æfingar sem reyna á þol. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
3/10 - 7/1.	Innitímabil hefst. Stöðva/hringþjálfun.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
10/10 - 14/10	Fjölbreyttar æfingar í formi stöðva/hringþjálfunar.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.

Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

17/10 - 19/10	Starfsd/vetrafrí	Leikir.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
26/10 - 28/10		Leikir.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
31/10 - 4/11		Sparkó/kýló	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
7/11 - 10/11		Bandý. Æfingar og spil.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
14/11 - 18/11		Fimleikar. Farið í grunnæfingar. eins og kollhnís, handahlaup o.fl.	Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
21/11 - 25/11		Frjálsar íþróttir, t.d. í spretti, langstökk með og án atrennu o.fl.	Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
28/11 - 1/12		leikur.	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
5/12 - 16/12		Frjáls leikur.	

Vor 2023

Tímabil	Viðfangsefni	Hæfniviðmið
4/1 - 6/1	Sparkó/kýló	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
9/1 - 13/1	Handbolti. Stöðvavinna og smáleikir tengdir handbolta.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
16/1 - 20/1	Handbolti. Spil eftir minniboltareglum á litlum völlum.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
23/1 - 27/1	Hópleikir.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
6/2 - 10/2	Fjölbreyttar æfingar í formi stöðva/hringþjálfunar.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
13/2 -	Teningaleikur. Unnið saman í hópum að fjölbreyttum verkefnum tengdum	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

17/2	ýmsum íþróttagreinum.	Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
14/2 - 18/2	Körfubolti. Unnið með knattraksæfingar og skotæfingar ásamt því að spila í litlum hópum.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
21/2 - 25/2	Krakkablað. Farið verður í æfingar tengdar blakíþróttinni.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
28/2 - 4/3	Krakkablað. Spilað verður krakkablað eftir þar til gerðum reglum.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
6/3 - 10/3	Badminton. Ýmsar æfingar og leikir.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.
13/3 - 17/3	Fimleikar. Farið í grunnæfingar eins og kollhnís, handahlaup o.fl.	Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
20/3 - 24/3	Bandý. Æfingar og spil í litlum hópum.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
27/3 - 31/3	Teningaleikur. Unnið saman í hópum að fjölbreyttum verkefnum tengdum ýmsum íþróttagreinum.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
11/4 - 14/4	Frjálsar íþróttir. Unnið í formi stöðvaþjálfunar.	Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
24/4 - 28/4	Fótubolti. Æfingar og spil.	Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
25/4 - 30/4	Tarzan leikur.	Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
2/5 - 5/5	Útitímabil hefst. Leikir.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.
8/5 starfsd	Gönguferðir og hópleikir.	Tekið þátt í útivist og búið sig til útveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi.
9/5 - 12/5	Nærumhverfi nýtt til kennslu.	Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Gert æfingar sem reyna á þol. Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
15/5 - 19/5	Fjölbreyttar æfingar í formi stöðva/hringþjálfunar.	Gert æfingar sem reyna á þol. Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
22/5 - 26/5	Fjáls leikur.	

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur Nemandi

Heilbrigði og velferð	Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífens og stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi sem og gerir sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna sína.
Jafnrétti	Þroskast á eigin forsendum og ræktar hæfileika sína og fer eftir reglum og vinnur sína vinnu á jafnréttisgrundvelli.
Lýðræði og mannréttindi	Fær að hafa áhrif t.d í vali á leikjum eða tónlist í tímum og kemur fram við aðra af virðingu.
Læsi	Fær tækifæri til að fræðast og ræða um mikilvægi hreyfingar, lesa í umhverfið sitt og túlka það eftir sinni getu.
Sjálfbærni	Velur leiki eða æfingar sem höfða til hans og veita honum ánægju og getur sagt frá eigin vali á hreyfingu.
Sköpun	Tekur þátt í að skapa/útfæra leiki eftir eigin höfði.

Námsmat

Hæfniviðmið í sundi hjá 2. bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Gert æfingar sem reyna á þol.

Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.

Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.

Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

Heilsa og efling þekkingar

Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir í nærumhverfi.

Farið eftir skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

Öryggis og skipulagsreglur

Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Sjálfstæði og samvinna

Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað á aðra og tjáð eigin hugsanir af öryggi.

Jafnan tekið tillit til annarra og unnið af öryggi með öðrum í hóp.

Ábyrgð og mat á eigin námi

Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann vel.

Hlutverk og vinnulag nemandans

Í íþróttum er ætlast til að börnin mæti á réttum tíma í þægilegum fatnaði sem hentar til íþróttaiðkunnar á þeim dögum sem íþróttatímar eru í stundatöflu og taki virkan þátt.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur

- **Hæfni á námssviði**
-

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

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

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Félagslegir þættir

- Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.
- Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.
- Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Farið eftir öryggis-, skipulags og umgengnisreglum sundstaða og íþróttahúsa.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað á aðra og tjáð eigin hugsanir af öryggi.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Sjálfstæði - samvinna

- Jafnan tekið tillit til annarra og unnið af öryggi með öðrum í hóp.
- Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Sel - skólaíþróttir 2. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann vel.