

Skólaíþróttir 1 bekkur

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

ÍÞRÓTTIR

Í íþróttum einbeitem við okkur að einu viðfangsefni eða íþrótt í einu, oftast í 1-2 vikur í senn. Kennd verða grunnatriði þekktra sem og minna þekktra íþróttagreina, farið verður í hópeflisleiki og samvinnuleiki sem og að nemendur fá að spreyta sig á þrek/pól æfingum ásamt fleiru. Áhersla verður lögð á að börnin upplifi hreyfingu á jákvæðan og uppbyggjandi hátt og efla fín/grófhreyfingar, skynfærin sem og félagsleg gildi.

Námsáætlun

Skólaárið 2021-2022

Haust 2021

Tímabil

Viðfangsefni

Hæfniviðmið

24/8 - 27/8

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 pól.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

30/8 - 3/9

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 pól.
- Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum.

6/9 - 10/9

Frjálsar íþróttir, Hlaupa- og hoppleikir.

- Gert æfingar sem reyna á pól.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.
- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

13/9 - 17/9

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.

20/9 - 24/9

Hringekja, stöðvarþjálfun, boðhlaup með bolta, Vító

- 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.

27/9 - 1/10

Hópleikir úti ef 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.

4/10 - 8/1.

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.

11/10 - 15/10

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.

18/10 - 22/10

Leikir. Zomby leikur, gryfjubolti, Tommi og jenni, Boltar á miðju.

- 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 skólaþróttum og farið eftir leikreglum.

25/10 - 29/10

Leikir. Ásadans,Dimmalimm, Boltakista á miðjunni

- 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 skólaþróttum og farið eftir leikreglum.

1/11 - 5/11

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 skólaþróttum og farið eftir leikreglum.

- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

8/11 - 12/11

Bandý. Æfingar og spil. Stöðvahringur með knattraki, handboltaskoti, körfubolta ofl.

- 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.

15/11 - 19/1

Fimleikar. Farið í grunnæfingar.

eins og kollhnís, handahlaup o.fl. Hringekja/þrautabraut

- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.

22/11 - 26/11

Frjálsar íþróttir, t.d. í spretti, boðhlaup, valhopp og hliðar saman hliðar ofl. langstökk með og án atrennu o.fl. Kastkeppni með litla sandpoka.

- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.

29/11 - 3/12

Tarzan leikur. Dimmalimm með bolta.

- 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.

13/12 - 17/12

Frjáls leikur.

Vor 2022

Tímabil

Viðfangsefni

Hæfniviðmið

4/1 - 7/1

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.

10/1 - 14/1

Handbolti. Stöðvavinna og smáleikir tengdir handbolta.

- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.

17/1 - 21/1

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.

24/1 - 28/1

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 skólaþróttum og farið eftir leikreglum.

31/1 - 4/2

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.

7/2 - 11/2

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 skólaþróttum 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

Krakkabla. 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.

7/3 - 11/3

Badminton. Ýmsar æfingar
og leikir.

- Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum.

14/3 - 18/3

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.

21/3 - 25/3

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.

28/3 - 1/4

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.

4/4 - 8/4

Frjálsar íþróttir. Unnið í formi
stöðvaþjálfunar.

- Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.
- Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

11/4 - 15/4

Páskafrí.

18/4 - 22/4

Fótbolti. 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 - 29/4

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 - 6/5

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 skólaþróttum og farið eftir leikreglum.

9/5 - 13/5

Gönguferðir og hópleikir.

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.

16/5 - 20/5

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.

23/5 - 27/5

Fjáls leikur.

30/5 - 3/6

Vordagar.

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur Nemandi

Heilbrigði og velferð Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífennis 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

Býr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

Námsmat

Hæfniviðmið í skólaípróttum hjá 1 bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Gert æfingar sem reyna á þol.

Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.

Félagslegir þættir

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

Heilsa og efling þekkingar

Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugtaka og hreyfinga.

Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Lykilhæfni

Skapandi og gagnrýnin hugsun

Jafnan virt skoðanir annarra og verið skapandi við lausn verkefna.

Sjálfstæði – samvinna

Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

Ábyrgð og mat á eigin námi

Lært af mistökum.

Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

Hlutverk og vinnulag nemandans

- **Samskipti** Nemendur sýni samnemendum sem og öðrum virðingu og tileinki sér jákvæðni, tillitssemi og kurteisi.
- **Mæting** Nemendur temji sér stundvísi.
- **Virgni í tímum:** Nemendur taki virkan þátt í kennslustundum.

- **Skyldur nemenda:**Nemendur fari eftir skóla- og húsreglum, fylgi fyrirmælum kennara og starfsfólks íþróttahússins.
- **Skyldur kennara** Kennarar aðlaga kennsluhætti að þroska og getu nemenda og einstaklingsmiða námið.
- **Ágreiningur:** Ef eitthvað kemur uppá hjá nemenda í búningsskelfa eða í íþróttahúsinu er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

Sel - skólaíþróttir 1. 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 1. 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 1. 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 1. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum og hlustað á aðra.

Sel - skólaíþróttir 1. bekkur - Sjálfstæði - samvinna

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

Sel - skólaíþróttir 1. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Af öryggi metið námið og lært af mistökum.
- Lagt sig fram við námið af alúð og nýtt tímann mjög vel.