

Skólaíþróttir 3 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

Útítímabil stendur frá byrjun skólaárs til loka september og frá byrjun maí og til skólaloka (ef veður leyfir).

23.-27. ágúst. Kynning á verkefnum skólaársins og leikir.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á pól. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.

30.-3. sept. Hópeflisleikir.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

6.-10. sept. Frjálsar íþróttir. Spjótkast, langstökk án atrennu og stuttir sprettir. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á pól. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

13.- 17. sept. Knattspyrna. Knattrak, sendingar, skotæfingar og spil. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

20.- 24. Sept. Knattspyrna. Knattrak, sendingar, skotæfingar og spil. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

27. - 1. okt. Hópeflir og körfubolti. Farið verður í grunnþætti körfuknattleiks það er að rekja knött, senda og skjóta á körfu. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

4. - 8. okt. Stöðvaþjálfun og körfubolti. Í stöðvaþjálfun verður unnið í styrktaræfingum með eigin þyngd. Í körfubolta verður unnið með knattraksæfingar og skotæfingar ásamt því að spilað verður í smærri hópum. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á pól. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

11. - 15. okt. Hringþjálfun. Unnið er með styrk og þol.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

18. - 22. okt. Brennó og stangabolti.

Hæfniviðmið: Jafnan virt skoðanir annarra og verið skapandi við lausn verkefna. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

25. - 29. okt. Fjölbrepapróf (kynning á framkvæmd þess) og sjálfsmat. Sjálfsmatið samanstendur af stuttum sprettum, langstökk án atrennu, uppstig á bekk, kviðæfingum og sippi. Þar sem hver æfing er framkvæmd í 1 mínútu.

Hæfniviðmið: Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Tekið þátt í stöðluðum prófum. (Kynningarhluti fjölbrepaprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu). Gert æfingar sem reyna á þol. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

1. - 5. nóv. Bandy, leikur sem svipar til íshokkí. Fótþolli. Æfingar og leikir í fámennum hópum.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

8. - 12. nóv. Fimleikar. Einnig er þrautabraut lögð, þar sem farið í í kollhnís, handstöðu ofl. Einstaklingsverkefni. Farið verður í grunnæfingar líkt og kollhnís og handahlaup ásamt fleiru. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

15. - 19. nóv. Frjálsar íþróttir. Farið verður t.d. í stutta sprettir, langstökk og hástökk.

Hæfniviðmið: Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Tekið þátt í stöðluðum prófum. (Kynningarhluti fjölbrepaprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

22. - 26. nóv. Krakkablað. Farið verður í leiki og grunnæfingar tengda blakíþróttinni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.

29. - 3. des. Badminton. Farið verður í æfingar og leiki tengda badmintoníþróttinni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.

6. - 10. des. Fótþolli. Spilaður verður sokkabolti.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á þol. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

13. - 17. des. Tarzanleikur.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

Vorönn 2022

3. - 7. Jan. Kúló og sparkó, leikir sem svipa til hafnabolta, kúló er leikinn með höndum en sparkó með fótum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.

10. – 14. jan. Handbolti. Stöðvavinna og smáleikir tengdir handbolta. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

17. – 21. jan. Handbolti. Spilaður handbolti eftir minniboltareglum á litlum völlum.

Hæfniviðmið: Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

24. – 28. jan. Sjálfsmat. Sjálfsmatið samanstendur af stuttum sprettum, armbeygjum, uppstig á bekk, kviðæfingum og sippi. Þar sem hver æfing er framkvæmd í 1 mínútu.

Hæfniviðmið: Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

31. – 4. feb. Stöðvaþjálfun. Í stöðvaþjálfuninni verður unnið með styrktaræfingar með eigin þyngd.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á þol. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

7. – 11. feb. Teningaleikur. Tveir eða fleiri vinna saman að fjölbreyttum verkefnum tengd ýmsum íþróttagreinum.

Hæfniviðmið: Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugataka og hreyfinga. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

14. – 18. feb. Hópeflisleikir.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

21. – 25. feb. Krakkablað. Farið verður í æfingar og leiki tengda blakíþróttinni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

28. – 4. mars. Krakkablað. Spilað verður krakkablað með þar til gerðum reglum.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

7. – 11. mars. Hópeflisleikir.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

14. – 18. mars. Badminton. Farið verður í æfingar og leiki tengda badmintoníþróttinni. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

21. – 25. mars. Badminton. Æfingar og leikir.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Lært af mistökum. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

28. – 1. apríl. Bandý, leikur sem svipar til íshokkí. Spilað verður bandý í fámennum hópum.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á þol. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum.

4. – 8. apríl. Fimleikar. Farið verður í grunnæfingar líkt og kollhnís og handahlaup ásamt fleiru. Nemendur sem ráða vel við tækniæfingar sem lagðar eru fram fá flóknari æfingar þeir sem ekki ráða við æfingarnar fá einfaldari útfærslu.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

11.-15. apríl. Páskafrí.

18. – 22. apríl. Teningaleikur. Tveir eða fleiri vinna saman að fjölbreyttum verkefnum tengd ýmsum íþróttagreinum.

Hæfniviðmið: Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugta og hreyfinga. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel. Tekið þátt í stöðluðum prófum. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

25. – 29. apríl. Frjálsar íþróttir. Smá leikir tengdir frjálsum íþróttum.

Hæfniviðmið: Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

2. – 6. maí. Frjálsar íþróttir, utan dyra ef veður leyfir. Lengri sprettir, spjótkast og boðhlaup.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt. Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir. Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðuhugta og hreyfinga.

9. – 13. maí. Hópleikir.

Hæfniviðmið: Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

16.-20. maí. Knattspyrna. Farið verður í knattrak, sendingar, skotæfingar og spil.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

23. – 27. maí. Knattspyrna. Farið verður í knattrak, sendingar, skotæfingar og spil.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu. Jafnan tekið tillit til annarra, verið virk/ur í hópastarfi og lagt sitt af mörkum á uppbyggilegan hátt.

30.- 3. júní. Hópleikir.

Hæfniviðmið: Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum. Unnið vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt. Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

6.-10. júní. Annar í Hvítasunnu, vordagur, skólaslit og starfsdagar.

Grunnpættir menntunar

Grunnpáttur 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	Býr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

Námsmat

Hæfniviðmið í skólaíþróttum hjá 3 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.

Tekið þátt í stöðluðum prófum. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa og langstökk án atrennu).

Hvert atriði er í símati allt skólaárið að undanskyldu stöðluðu prófunum.

Félagslegir þættir

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

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

Heilsa og efling þekkingar

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

Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim.

Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra í gegnum umræður.

Lykilhæfni

Skapandi og gagnrýnin hugsun

Jafnan virt skoðanir annarra og verið skapandi við lausn verkefna.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

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.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

Ábyrgð og mat á eigin námi

Lært af mistökum.

Lagt sig fram við námið og nýtt tímann vel.

Símat sem kannað er jafnt og þétt yfir skólaárið innan tímana sjálfra.

Gefin er lokaekun að vori í bókstöfum.

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 búningsklefa 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 3. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

Sel - skólaíþróttir 3. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

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

Sel - skólaíþróttir 3. 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 3. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Útskýrt líkamlegan mun á kynjum.
- Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu.

- Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum.

Sel - skólaíþróttir 3. bekkur - Tjáning og miðlun

- Tekið virkan þátt í samræðum, hlustað meðan aðrir tala og af öryggi tjáð eigin hugsanir og skoðanir.

Sel - skólaíþróttir 3. bekkur - Skapandi og gagnrýnin hugsun

- Tekið virkan þátt í að skilgreina viðmið og jafnan virt skoðanir annarra.

Sel - skólaíþróttir 3. bekkur - Samvinna - sjálfstæði

- Jafnan tekið tillit til annarra og verið mjög virk/-ur í hópastarfi.
- Unnið mjög vel eftir fyrirmælum og sjálfstætt.