

Skólaíþróttir 1. bekkur 2023 - 2024

Kennarar: Arndís María Erlingsdóttir; Kristín Sigurðardóttir

1

Lýsing

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

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. Kennnd verða grunnatriði þekktra sem og minna þekktra íþróttagreina, farið verður í hópeflisleiki og samvinnuleiki sem og að nemendur fá að spreyta sig á þrek/þol æfingum ásamt fleiru. Áhersla verður lögð á að börnin upplifi hreyfingu á jákvæðan og uppbyggjandi hátt og efla fin/grófhreyfingar, skynfærin sem og félagsleg gildi.

Námsáætlun

Skólaárið 2023-2024

Haust 2023

Tímabil

Viðfangsefni

Hæfniviðmið

23/8 - 25/8

Útítímabil 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.

28/8 - 1/9

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.

4/9 - 8/9

Frjálsar íþróttir, Hlaupa- og hoppleikir.

- 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.

11/9 - 15/9

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.

18/9 - 22/9

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.

25/9 - 29/9 **25/9 skipulagsdagur**

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.

2/10 - 3/10. Foreldra og nemendaviðtöl

4/10-6/10

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.

9/10 - 13/10

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.

16/10 - 20/10

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.

23/10 - 25/10

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.

26/10- 31/10 Vetrarfrí/starfsdagur

1/11-10/11

Sparkó/kýló ofl hópleikir

- 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.

13/11 - 17/11

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.

20/11 - 24/11 Þemadagur

27/11-1/12

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.

4/12 - 8/12

Friðarsar 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.

11/12 - 15/12

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.

18/12 Leikir

19/12 - litlu jólin, jólafrí

Tímabil Vor 2024

Viðfangsefni

Hæfniviðmið

4/1 - 5/1

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.

8/1 - 12/1

Handbolti. Stöðvavinna og smáleikir tengdir handbolta.

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

15/1 - 19/1

Handbolti. Spil og leikir 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.

22/1 - 29/1

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.

30-31 foreldra og nemendaviðtöl

1/2 - 2/2

Fjölbreyttar æfingar í formi stöðva/hringbjálfunar.

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

5/2 - 9/2

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 skólaíþróttum og farið eftir leikreglum.

12/2 - 13/2

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.

14/2 - 19/2 Öskudagur, vetrarfrí

Krakkabla. Farið verður í æfingar tengdar blakíþróttinni.

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

20/2 - 23/2

Boltastöðvar/þrautabraut

- 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.

26/2 - 29/2

Badminton. Ýmsar æfingar og leikir.

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

1/3 - 8/3

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.

11/3 - 15/3

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.

18/3 - 22/3

Teningaleikur. Fótboltateningaleikur. 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.

25/3 - 1/4 Páskafri

2/4- 5/4

Frjálsar íþróttir. Unnið í formi stöðvaþjálfunar.

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

8/4 - 12/4

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.

15/4 - 19/4

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.

22/4 - 26/4 25/4 sumardagurinn fyrsti

Útítmabil 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.

29/4 - 3/5

Gönguferðir og hópleikir.

Nærumhverfi nýtt til kennslu.

- Tekið þátt í útivist og búíð 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.

6/5 - 14/5 9/5 Uppstigningardagur 10/5 skipulagsdagur

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.

Þemadagar 15-17 /5

21/5-24/5

Fjáls leikur, nærumhverfi nýtt

27/5 - 3/6

Úti leikir

4/6 - 7/6 Vordagar og skólaslit

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur Nemandi

Heilbrigði og velferð	Gerir sér grein fyrir mikilvægi hreyfingar og heilbrigðs lífneris og stundar íþróttir/hreyfingu með ánægju að leiðarljósi sem og gerir sér grein fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á heilsuna sína.
Jafnrétti	Proskast 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 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 fyrir mælum 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 búningsklefa eða í íþróttahúsinu er mikilvægt að sá hinn sami láti kennarann sinn vita svo hægt sé að leysa úr vandræðum eða ágreiningi.

Sel - skólaíþróttir 1. bekkur

- **Hæfnieinkunn (tákn)**

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 tímarrátt mjög vel.