

Skólaíþróttir 5. bekkur 2023 - 2024

Kennarar: Arndís María Erlingsdóttir

5

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. Þá verður íþróttamannsleg hegðun reglulegt umræðuefni.

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

ÍÞRÓTTIR - haustönn 2022

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

23.-25. ágúst. Kynning á verkefnum skólaársins og hópeflisleikir.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

28.-1. sept. Hópleikir og boðhlaup.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Verið skapandi við lausn verkefna.

4.-8. sept. Frjálsar íþróttir. Spjótkast, langstökk án atrennu og 30m sprettur.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Sett sér skýr markmið.

11. -15. 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: Nýtt tímann vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton).

18.-22. sept. Gengin verður svokallaður Bónushringur (hlaupaleið) í fyrri íþróttatíma vikunar sem verður svo tímamældur í seinni íþróttatíma vikunar. Leikur þessa vikuna í fyrri íþróttatíma að lokinni göngu er sparkó. Að lokinni tímatöku (sem er eingöngu til gamans gert) í seinni íþróttatíma fer fram umræða um keppni, val á liðum og svo framvegis í skólaíþróttum. Nemendur hvattir til að hlaupa en ganga er að sjálfsögðu í boði bara að nemendur leggi sig fram og eru virkir þátttakendur.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

25.- 29. sept. Hópleikir 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: Nýtt tímann vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton).

2. - 6. 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.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

9. - 13. okt. Hringþjálfun. Unnið er með styrk og þol. Í lok tíma fer fram stutt umræða um munin á milli hring og stöðvarþjálfunar.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Sett sér skýr markmið. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.

16. – 20. okt. Leikir. Brennó og gryfjubolti.

Hæfniviðmið: Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

23. – 27. okt. Fjölþreppróf (þíptest)(kynning á prófinu ekki er tekið fullt próf), sparkó og sjálfsmat. Sjálfsmatið samanstendur af stuttum sprettum, armbeygjum, kviðæfingum, sippi og „burpees“. Þar sem hver æfing er framkvæmd í 1 mínútu.

Hæfniviðmið: Sett sér skýr markmið. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

30. – 3. nóv. Bandý. Æfingar og leikir í fámennum hópum.

Hæfniviðmið: 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. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

6. – 10. nóv. 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: Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

13. – 17. nóv. Frjálsar íþróttir. Farið verður t.d. í kúluvarp, spretti, langstökk og hástökk.

Hæfniviðmið: Nýtt tímann vel og lagt sig fram við námið af alúð. Lært af mistökum. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

20. – 24. nóv. Krakkablak. Farið verður í grunnæfingar og leiki tengda blakíþróttinni.

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

27. – 1. 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: Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

4. – 8. des. Fótboldi. Spilaður verður sokkabolti.

Hæfniviðmið: Verið skapandi við lausn verkefna. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.

11. – 18. des. Tarzanleikur.

Hæfniviðmið: Verið skapandi við lausn verkefna. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Vorönn 2023

3. – 5. jan. Kýló og sparkó. Leikur svipar til hafnarbolta og ýmis leikinn með höndum (kýló) eða fótum (sparkó).

Hæfniviðmið: Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi. Nýtt tímann vel og lagt sig fram við námið af alúð.

8. – 12. jan. Handbolti. Stöðvavinna og smáleikir tengdir handbolta.

Hæfniviðmið: Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton).

15. – 19. jan. Handbolti. Spilaður handbolti eftir minniboltareglum á litlum völlum.

Hæfniviðmið: Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton).

22. – 26. jan. Sjálfsmat. Sjálfsmatið samanstendur af stuttum sprettum, armbeygjum, kviðæfingum, sippi og „burpees“. Þar sem hver æfing er framkvæmd í 1 mínútu.

Hæfniviðmið: Sett sér skýr markmið. Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

29. – 2. feb. Stöðvarþjálfun. Í stöðvarþjálfuninni verður unnið með styrktaræfingar með eigin þyngd.

Hæfniviðmið: Sett sér skýr markmið. Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

5. – 9. feb. Teningaleikur. Tveir eða fleiri vinna saman að fjölbreyttum verkefnum tengd ýmsum íþróttagreinum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Verið skapandi við lausn verkefna.

12. – 16. feb. Teningaleikur. Aðrar íþróttagreinar í leiknum en í vikunni á undan.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Verið skapandi við lausn verkefna. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

19. – 23. feb. Krakkabla. 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 leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

26. – 1. mars. Krakkabla. Spilað verður krakkabla með þar til gerðum reglum.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

5. – 9. mars. Hópeflisleikir.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda. Verið skapandi við lausn verkefna.

11. – 15. 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 leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

18. – 22. mars. Badminton. Æfingar og leikir.

Hæfniviðmið: Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton). Nýtt tímarn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

25. – 1. apríl. Páskafri

2. – 5. apríl. Bandý. Spilað verður bandý í fámennum hópum.

Hæfniviðmið: 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. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

8.-12. apríl. Fimleikar. Farið verður í grunnæfingar líkt og kollhnís og handahlaup ásamt fleiru.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

15. – 19. apríl. Teningaleikur. Tveir vinna saman að fjölbreyttum verkefnum tengd ýmsum íþróttagreinum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Verið skapandi við lausn verkefna. Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

22. – 26. apríl. Frjálsar íþróttir. Stuttir sprettir, kúluvarp, langstökk og hástökk.

Hæfniviðmið: Nýtt tímarnn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Lært af mistökum. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

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

Hæfniviðmið: Nýtt tímarnn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Lært af mistökum. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

6. – 10. maí. Knattspyrna. Farið verður í knattrak, sendingar, skotæfingar og spil.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Nýtt tímarnn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

13. – 17. maí. Knattspyrna. Spilað í fámennum hópum.

Hæfniviðmið: Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt. Notað hugtök sem tengjast og íþróttum. Nýtt tímarnn vel og lagt sig fram við námið af alúð. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

21. – 24. maí. Æfingar og hlaup í kringum og við íþróttahús.

Hæfniviðmið: Gert æfingar sem reyna á loftháðþol. Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols. Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

27. – 31. maí. Hópleikir.

Hæfniviðmið: Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt. Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi. Verið skapandi við lausn verkefna.

3. - 7. júní. Vordagar, skólaslit og starfsdagar.

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	Byr til einfalda/flókna leiki eða setur saman æfingalotu.

Námsmat

Hæfniviðmið í skólaíþróttum hjá 5 bekk

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.

Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu. (Kynningarhluti fjölþrepprófs, sippa 10 sinnum og langstökk án atrennu).

Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.

Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum. (Knattspyrna, handbolti, körfubolti, blak og badminton).

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

Félagslegir þættir

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.

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

Heilsa og efling þekkingar

Notað hugtök sem tengjast og íþróttum.

Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

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

Öryggis og skipulagsreglur

Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

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

Lykilhæfni

Skapandi og gagnrýnin hugsun

Verið skapandi við lausn verkefna.

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

Sjálfstæði – samvinna

Jafnan tekið tillit til annarra og verið virk/-ur í hópastarfi.

Unnið vel eftir fyrirmælum og unnið sjálfstætt.

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

Ábyrgð og mat á eigin námi

Sett sér skýr markmið.

Nýtt tímamann vel og lagt sig fram við námið af alúð.

Lært af mistökum.

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.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur

- **Hæfni á námssviði**

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Tekið þátt í stöðluðum prófum til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols.
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Félagslegir þættir

- 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.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Heilsa og efling þekkingar

- Notað hugtök sem tengjast og íþróttum.
- Notað mælingar með mismunandi mælinákvæmni við mat á afkastagetu.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Öryggis og skipulagsreglur

- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Skapandi og gagnrýnin

hugsun

- Verið skapandi við lausn verkefna.

Sel - skólaíþróttir 5. bekkur - Sjálfstæði - samvinna

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

Sel - skólaípróttir 5. bekkur - Ábyrgð og mat á eigin

námi

- Sett sér skýr markmið.
- Nýtt tímarnn vel og lagt sig fram við námið af alúð.
- Lært af mistökum.