



Kennsluáætlun – haust 2019

Bekkur: 1.Bekkur

Námsgrein: Skólaípróttir

Kennarar: Jóhanna Jónsdóttir og Sigrún Bjarnadóttir

Tímafjöldi: Þrjár kennslustundir í viku.

Námsgögn: Öll almenn áhöld ípróttahúss og sundlaugar.

Lykilhæfni:

Námsgreinin kemur inn á alla þætti lykilhæfni sem unnið er út frá samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla:

- *Tjáning og miðlun*
- *Skapandi og gagnrýnin hugsun*
- *Sjálfstæði og samvinnu*
- *Nýting miðla og upplýsinga*
- *Ábyrgð og mat á eigin námi.*

Grunnþættir:

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla eru grunnþættir menntunar sex. Unnið er með alla þessa þætti, en þó mismikið eftir árgöngum: *læsi, sjálfbærni, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, heilbrigði og velferð, sköpun.*

Önnur hæfniviðmið sem lúta að almennri framkomu og vinnulagi í tímum og metin yfir allt árið:

- *Tekur ábyrgð á eigin námi.*
- *Virðir vinnufrið annarra.*
- *Vinnur með öðrum og sýnir jákvæðni í samskiptum.*
- *Leitar upplýsinga, les sér til gagns og vinnur sjálfstætt.*
- *Vinnur vel og fer eftir fyrirmælum.*
- *Sýnir vönduð vinnubrögð við verkefnaskil.*
- *Fer eftir þeim fyrirmælum sem lagt er upp með og skilar verkefnum á réttum tíma.*

Lokanámsmat í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár

Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.



Kennsluáætlun – haust 2019

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
26.08-30.09	Kynnig og hópefli	Reglur og umgengni	Símat	
01.09-06.09	Grunnþjálfun	Líkamsvitund	Símat	
09.09-13.09	Stöðvaþjálfun og þol	Samhæfing og þol	Símat	
16.09-20.09	Leikir	Hópefli og samvinna	Símat	
23.09-27.09	Grunnþjálfun	Stæðstu vöðvahóparnir	Símat	24. fræðslud.
30.09-04.10	Boltaíþróttir	Samhæfing og boltafærni	Símat	
07.10-11.10	Stöðvaþjálfun	Samhæfing	Símat	
14.10-18.10	Grunnþjálfun	Hreyfifærni	Símat	16.-18. Þemad.
21.10-25.10	Hreyfiþroskapróf	MOT-4 hreyfiþroskapróf	Símat	24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Boltaíþróttir	Samvinna og samhæfing	Símat	28. skipulagsd.
04.11-08.11	Hlaupaleikir og þol	Grunnþol	Símat	7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Boltaíþróttir	Samvinna og leikreglur	Símat	
18.11-22.11	Frjálsar íþróttir	Hlaup, hopp og köst	Símat	
25.11-29.11	Boltaíþróttir	Hreyfifærni og leikreglur	Símat	
02.12-06.12	Boltaíþróttir	Boltafærni og leikreglur	Símat	
09.12-13.12	Líkamstjáning og dans	Tjáning án orða	Símat	
16.12-20.12	Tarsan [©]	Hafa gaman saman	Símat	
06.01.-10.01	Grunnþjálfun	Stæðstu vöðvahóparnir	Símat	
13.01-17.01	Stöðvaþjálfun	Þol og styrkur	Símat	



Kennsluáætlun – haust 2019

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
26.08-30.09	Kynning og leikir	Öryggisatriði og sundleikir	Símat	
01.09-06.09	Vatnsaðlögung og flot	Sundleikir og blása frá sér í kafi	Símat	
09.09-13.09	Skriðsund	Grunntækni	Símat	
16.09-20.09	Skriðsund	Grunntækni	Símat	
23.09-27.09	Baksund	Grunntækni	Símat	24. fræðslud.
30.09-04.10	Baksund	Grunntækni	Símat	
07.10-11.10	Blandaður tími	Stöðvar	Símat	
14.10-18.10	Bringusund	Grunntækni handatök og fótatök	Símat	15.-17. þema
21.10-25.10	Bringusund	Grunntækni	Símat	24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Skólabaksund	Flot, grunntækni	Símat	28. skipulagsd.
04.11-08.11	Skólabaksund	Flot, grunntækni	Símat	7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Bringusund, spyrna frá bakka, rennsli	Grunntækni	Símat	
18.11-22.11	Blandaður tímir	Stöðvar	Símat	
25.11-29.11	Sundleikir, köfun	Hópefli	Símat	
02.12-06.12	Blandaðar sunndaðferðir	Grunntækni og þol	Símat	
09.12-13.12	Blandaðar sunndaðferðir	Grunntækni og þol	Símat	
16.12-20.12	Sundleikir	Samvinna	Símat	
06.01.-10.01	Upprifjun	Grunntækni helstu sunndaðferðir	Símat	
13.01-17.01	Upprifjun	Grunntækni helstu sunndaðferðir	Símat	



Kennsluáætlun – haust 2019

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta.	<ul style="list-style-type: none">• Geti æfingar sem reyna á þol, stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.• Geti einfaldar hreyfingar sem reyna á hreyfifærni, lipurð og samhæfingu.• Tekið þátt í ýmsum sígildum leikjum.• Öðlist öryggistilfinningu í vatni.• Kynnast bringu- og skriðsundi.• Láta sig fljóta á kvið ogbaki.• Geta blásið frá sér í kafi.• Látið andlitið í kaf.	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar og útskýrir þær með sýnikennslu og munnlega.	Símat; Námsmat byggt á hæfnikorti út frá Aðalnámsskrá grunnskóla. Mikil áhersla er lögð á framkomu, virkni og framfarir. Nemendur í 1. Bekk þreyta hreyfiþroskapróf (MOT 4 – 6).
Félagslegir þættir.	<ul style="list-style-type: none">• Læra hreinlæti í tengslum við íþróttir og sundiðkun. Upplifa gleði og ánægju í þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum.• Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa.• Læra að bregðast við fyrirmælum og merkjum kennara eins og flautuhljóði, klappi eða rödd kennarans.• Læra helstu leikreglur í einföldum leikjum.	<ul style="list-style-type: none">• Vinna saman í hóp og sem einstaklingur. Paraleikir og hópaleikir.	<ul style="list-style-type: none">• Hegðun, einstaklings- og samvinna og þátttaka í leikjum.
Heilsa og efling þekkingar.	<ul style="list-style-type: none">• Læra hreinlæti í tengslum við íþróttir og sundiðkun.*Læra einföld hugtök sem tengjast sundiðkun, íþróttum og líkamlegri áreynslu.*Læra heiti helstu líkamshluta.	<ul style="list-style-type: none">• Lögð áhersla á að fara eftir gildandi reglum og að tileinka sér hreinlæti meðal annars með því að þvo sér eftir hvern tíma.	<ul style="list-style-type: none">• Viðhorf nemandans gagnvart námsefni og hreinlæti.
Öryggis og skipulagsreglur.	<ul style="list-style-type: none">• Læri og tileinki sér helstu umgengnisreglur í íþróttamannvirkjum.	Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug.	<ul style="list-style-type: none">• Athygli nemandanda þegar farið er yfir öryggisreglur.