



Kennsluáætlun – haust 2019

Bekkur: 4. bekkur

Námsgrein: Skólaípróttir

Kennarar: Jóhanna Jónsdóttir, Sigrún Bjarnadóttir, Sonja Björk Jónsdóttir og Stefán Guðberg Sigurjónsson

Tímafjöldi: Þrjár kennslustundir á viku

Námsgögn: : Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

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	Kynning 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	Stærstu vöðvahópar	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, samsettar hreyfingar	Símat	16.-18. þema
21.10-25.10	Leikir	Samvinna	Símat	24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Boltaíþróttir	Samvinna	Símat	28. skipulagsd.
04.11-08.11	Hlaupaleikir	Grunnþol	Símat	7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Boltaíþróttir	Samvinna og leikreglur	Símat	
18.11-22.11	Frjásar	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	Tarzan-leikur	Hafa gaman saman	Símat	
06.01.-10.01	Grunnþjálfun	Stærstu vöðvahópar	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		
01.09-06.09	Vatnsaðlögun og flot	Hópefli, samvinna og öryggi		
09.09-13.09	Skriðsund	Grunntækni		
16.09-20.09	Skriðsund	Tækni, handatök og fótatök		
23.09-27.09	Baksund	Grunntækni		24. fræðslud.
30.09-04.10	Baksund	Tækni, handatök og fótatök		
07.10-11.10	Blandaður tími	Stöðvar		
14.10-18.10	Bringusund	Grunntækni		16.-18. þema
21.10-25.10	Bringusund	Grunntækni handatök og fótatök		24.-25. vetrarfrí
28.10-01.11	Skólabaksund	Flot, grunntækni		28. skipulagsd.
04.11-08.11	Skólabaksund	Flot, grunntækni		7. foreldraviðtöl
11.11-15.11	Blandaður tímir	Stöðvar,		
18.11-22.11	Bringusund	Tækni spyrna, stunga, flot		
25.11-29.11	Sundleikir	Hópefli, köfun, rennsli		
02.12-06.12	Blandaðar sundaðferðir	Grunntækni og þol		
09.12-13.12	Blandaðar sundaðferðir	Grunntækni og þol		
16.12-20.12	Sundleikir	Samvinna		
06.01.-10.01	Upprifjun	Grunntækni helstu sundaðferðir		
13.01-17.01	Upprifjun	Grunntækni helstu sundaðferðir		



Kennsluáætlun – haust 2019

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	<ul style="list-style-type: none">• Geti gert hreyfingar sem reyna á hreyfijafnvægi, lipurð og samæfingu.• Geti gert æfingar sem reyna á þol, stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi.• Tekið þátt í ýmsum sígildum leikjum.• Auka færni og tækni í bringu-, skólabak-, skrið- og baksundi.• Geta flotið á baki og kvið.• Grunntæknin í stungu.	<ul style="list-style-type: none">• Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu	Símat; Námsmat byggt á hæfnikorti út frá Aðalnámsskrá grunnskóla. Mikil áhersla er lögð á framkomu, virkni og framfarir.
Félagslegir þættir	<ul style="list-style-type: none">• Upplifa gleði og ánægju af 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 leikjum.	<ul style="list-style-type: none">• Æfingarnar geta verið einstaklingsmiðaðar, nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.	<ul style="list-style-type: none">• Hegðun og þátttaka í leikjum. Vinna einstaklings- og samvinnu.
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">• Kennari leggur ríka áherslu á mikilvægi hreinlætis og að huga að heilsunni.	<ul style="list-style-type: none">• Viðhorf nemandans gagnvart námsefni og hreinlæti
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">• Tileinki sér sér helstu umgengisreglur í íþróttamannvirkjum.	<ul style="list-style-type: none">• Farið yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug.	<ul style="list-style-type: none">• Athygli nemandans þegar farið er yfir öryggisreglur.