



Kennsluáætlun – haust 2019

Bekkur: 5.bekkur

Námsgrein: Skólaípróttir

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

Tímafjöldi: Þrjár kennslustundir í viku.

Námsgögn: Öll almenn áhöld ípróttahús og sundlalur.

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		
09.09-13.09	Stöðvaþjálfun og þol	Samhæfing og þol		
16.09-20.09	Leikir	Hópefli og samvinna		
23.09-27.09	Grunnþjálfun	Stæðstu vöðvahóparnir		24.fræðslud.
30.09-04.10	Boltaíþróttir	Samhæfing og boltafærni		
07.10-11.10	Stöðvaþjálfun	Samhæfing		
14.10-18.10	Grunnþjálfun	Hreyfifærni		15.-17.þema
21.10-25.10	Leikir	Samvinna og samhæfing		24.-25.vetrarfrí
28.10-01.11	Boltaíþróttir	Samvinna og samhæfing		28.skipulagsd.
04.11-08.11	Hlaupaleikir og þol	Grunnþol		7.foreldraviðtöl
11.11-15.11	Boltaíþróttir	Samvinna og leikreglur		
18.11-22.11	Frjálsar íþróttir	Hlaup, hopp og köst		
25.11-29.11	Boltaíþróttir	Hreyfifærni og leikreglur		
02.12-06.12	Boltaíþróttir	Boltafærni og leikreglur		
09.12-13.12	Líkamstjáning og dans	Tjáning án orða		
16.12-20.12	Tarsan☺	Hafa gaman saman		
06.01.-10.01	Grunnþjálfun	Stæðstu vöðvahóparnir		
13.01-17.01	Stöðvaþjálfun	Þol og styrkur		



Kennsluáætlun – haust 2019

Vikan	Viðfangsefni	Námsefni	Mat	Annað
26.08-30.09	Kynning og leikir	Öryggisatriði og sundleikir		
01.09-06.09	Blandaður tími	Helstu sundaðferðir		
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		15.-17.þema
21.10-25.10	Bringusund	Tækni 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	Bringusund, spyrna frá bakka, rennsli	Grunntækni		
18.11-22.11	Blandaður tímir	Stöðvar		
25.11-29.11	Sundleikir, köfun	Hópefli		
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">Gert einfaldar hreyfingar sem reyna á hreyfijafnvægi, lipurð og samæfingu.Gert æfingar sem reyna á þol, stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Tekið þátt í ýmsum sígildum leikjum.	<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.
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 þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einnig para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.	<ul style="list-style-type: none">SímatNámsmat byggt á hæfnikorti út frá Aðalnámsskrá grunnskóla út frá getu til vinna sjálfstætt og með öðrum.
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 þess að tileinka sér hreinlæti meðal annars með því að þvo sér eftir hvern tíma.	<ul style="list-style-type: none">SímatNámsmat byggt á hæfnikorti út frá Aðalnámsskrá grunnskóla út frá þekkingu á hreinlæti og mikilvægi þess.
Öryggis- og skipulagsreglur	<ul style="list-style-type: none">Læri og tileinki sér helstu umgengisreglur í íþróttamannvirkjum.	<ul style="list-style-type: none">Kennari leggur ríka áherslu á mikilvægi þess 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">SímatNámsmat byggt á hæfnikorti út frá Aðalnámsskrá grunnskóla út frá þekkingu á öryggisatriðum og reglum.