|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Urriðaholtsskóli** |  |
|  |
| **Kennsluáætlun** |
|  | ***Skólaíþróttir miðstig (5.-7.bekkur)*** |
| **Tvær 40 mínútna kennslustundir - ein í íþróttum og ein í sundi, ásamt 20 mínútum í morgunhreysti á hverjum degi.** |
|  |
|  | **Kennari: Sandra Stojkovic Hinic** | **Skólaárið 2021 - 2022** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tegund** | **Námsgögn** |
| **Kennslu-gögn**  | **Íþróttir**Þau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:**Áhöld í íþróttasal ( Blár íþróttasalur í Ásgarði**)o   Minni áhöld: Boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badminton flugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, combi sett, keilur, skeiðklukkur, málbönd, spilastokkar og mottur.o   Stærri áhöld**:**Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, blak uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur og boltanet.**Áhöld í skóla og á skólalóð**o   Minni áhöld:Boltar, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, mjúkir boltar, liðabönd, vesti og bandý kylfur.o   Stærri áhöld:Klifurbrautir, rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfuspjöld.**Sund**Þau námsgögn sem helst er stuðst er við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:**Áhöld í sundlaug ( Álftaneslaug**)o   Kútar, stór bretti, lítil bretti, sundfit, flotholt af ýmsum gerðum, kafhringir, kafhlið, gjarðir, dýnur og boltar. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Annað** | **Lýsing** |
| **Kennslu- fyrirkomulag** | Námsgreinin kemur inn á alla þætti skólaíþrótta og sem unnið er út frá samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla: Líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslegir þættir, heilsu og eflingu þekkingar, ásamt öryggis- og skipulagsreglum. Nemendum er skipt upp í hópa eftir kyni og allir fá verkefni við hæfi.Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur í að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni: Kennsluaðferðir * Sýnikennsla,
* Endurtekningaræfingar
* Námsleikir
* Stöðvaþjálfun
* Stöðugt þjálfunarálag
* Spurnaraðferðir
* Þrautalausnir og þrautabrautir
* Hlutverkaleikir
* Hermileikir
* Hópvinnubrögð
* Frásögn og sagnalist
* Hugarflug
* Leikræn tjáning
 |
| **Markmið** | Hæfniviðmiðin eru sett fram undir fjórum mismunandi flokkum; Líkamsvitund, leikni og afkastagetu, félagslegum þáttum og beitingu þekkingar varðandi heilsu, ásamt öryggisþáttum. Meginviðfangsefni námsgreinarinnar eru:**Íþróttir og sund**Meginviðfangsefni námsgreinarinnar eru: ● Grunnþættir líkams- og hreyfiþroska o Líkamsstaða og líkamsbeiting, samhæfing, styrkur, þol, hraði, jafnvægi og liðleiki  o Að nemandi þjálfist í æskilegri líkamsstöðu í vatni og líkamsbeitingu, samhæfingu, liðleika, þoli, krafti, viðbragðs og hraða auk almennrar vatnsaðlögunar ● Að kynna nemendur fyrir fjölbreyttum íþróttum í einstaklings- og hópíþróttum. ● Að leggja grunn að heilsu og velferð nemenda til lífstíðar með áherslu á hreyfingu og markvissa hreyfiþjálfun● Að fræða nemendur um hreyfingu, efla hreyfifærni og skapa öruggt umhverfi sem hvetur alla til hreyfingar. Tekið er mið af þessu í íþróttakennslu. ● Í skólaíþróttum eru tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika sína til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmynd hvers einstaklings.  |
| **Námsmat**Lokanámsmat er í samræmi við hæfniviðmið aðalnámskrár.**Matskvarð**i : 5 tákn. Framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar og hæfni ekki náð. | Þátttaka í tímum, virkni og framför. Valin hæfniviðmið og lykilhæfni byggjast á Aðalnámskrá grunnskóla.Próf og kannanir eru í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á Aðalnámskrá grunnskóla |

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dags.  | Viðfangsefni – íþróttir | Námsmat |
| Ágúst - byrjun september | * úti íþróttatímar
* farið í ýmsar íþróttagreinar og leiki
* að hluta áhersla á þol- og þrekæfingar
 | Próf og kannanir eru í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á Aðalnámskrá grunnskóla. Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundun og þátttöku í tímum. |
| September / október | * aðaláhersla á blak og körfubolta
* þrekæfingar og ýmsir leiki
 |
| Október / nóvember | * aðaláhersla á frjálsar íþróttir og leiki
* mælingar: langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, 60 m hlaup, sipp o.fl.
 |
| Nóvember / desember | * áframhald á mælingum
* stöðvaþjálfun þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir
* þrekæfingar og ýmsir leikir
 |
| Desember | * aðaláhersla á leiki, þar á meðal Tarzan-leikinn sem settur verður upp fyrir alla árganga
 |
| Janúar  | * aðaláhersla á handbolta og þrekæfingar
 |
| Janúar / febrúar  | * áhersla á bandý
* blak- og körfuboltaæfingum blandað inn í tímana
 |
| Mars / apríl | * aðaláhersla á fimleika
* mælingar: langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, 60 m hlaup, sipp o.fl.
* þrekæfingar og ýmsir leikir
 |  |
| Maí / júni | * Aðaláhersla á badminton
* íþróttatímarnir færast út um miðjan maí mánuð
* ýmsar íþróttagreinar og leikir
* Að hluta áhersla á þol- og þrekæfingar
 |  |
| Dags.  | Viðfangsefni – sund | Námsmat |
| Ágúst - byrjun september | * endurskoðun á öllum sundaðferðum
* áhersla á leik og að auka þolið
 | Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið eru byggð á Aðalnámskrá grunnskóla. Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundun og þátttöku í tímum. Miðað er við viðkomandi sundstig. |
| September / október | * aðaláhersla á skriðsund og baksund
* mælingar á þessum þáttum í beinu framhaldi
 |
| Október / nóvember | * aðaláhersla á bringusund og skólabaksund
* mælingar á þessum þáttum í beinu framhaldi
 |
| Nóvember / desember | * aðaláhersla á kynningu á björgunarsundi og þolsundi
* mælingar á þessum þáttum í beinu framhaldi
 |
| Desember | * aðaláhersla á skemmtilega leiki
* klára þær mælingar sem eftir eru
 |
| Janúar  | * aðaláhersla á mælingar vegna námsmats
 |
| Janúar / febrúar  | * aðaláhersla á skriðsund og baksund
* aftur mælingar á þessum þáttum í beinu framhaldi
 |
| Mars / apríl | * aðaláhersla á bringusund og skólabaksund
* aftur mælingar á þessum þáttum í beinu framhaldi
 |
| Maí / júni | * aðaláhersla á þolsund
* leikir og þær mælingar sem eftir eru kláraðar
 |