|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Urriðaholtsskóli** |  |
|  |
| **Kennsluáætlun** |
|  | ***Skólaíþróttir yngri (1.-4.bekkur)*** |
| **Tvær 40 mínútna kennslustundir, ein í íþróttum og ein í sundi, ásamt 20 mínútna 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, badmintonflugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, combi sett, keilur, skeiðklukkur, málband, spilastokkur 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 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 sem unnið er út frá samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla: líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar, öryggis og skipulagsreglur.  Nemendum er skipt í hópa eftir aldri og allir fá verkefni við hæfi. |
| **Markmið** | Hæfniviðmið eru sett fram undir fjórum mismunandi flokkum; líkamsvitund, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, beiting þekkingar varðandi heilsu og öryggisþættir. Meginviðfangsefn námsgreinarinnar eru:  **Íþróttir**   * + Viðfangsefni 1; **Grunnþættir líkams- og hreyfiþroska**   Líkamsstaða og líkamsbeiting, samhæfing, styrkur, þol, hraði, jafnvægi og liðleiki   * + Viðfangsefni 2; **Rytmiskar leikfimiæfingar**   Boltar, hringir, sippubönd, bönd og keilur  Án smááhalda   * + Viðfangsefni 3; **Áhaldafimleikar**   Hindranahlaup, gólfæfingar, stökk, sveiflur, klifur, róla sér og svífa um gangandi   * + Viðfangsefni 4; **Leikir**   Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir, kraftleikir, leiknileikir, samvinnuleikir, hugmyndaleikir og ratleikir   * + Viðfangsefni 5; **Frjálsíþróttir**   Hlaup, stökk og köst   * + Viðfangsefni 6; **Sértækir námsþættir**   Skólamót í leikjum, íþróttagreinum, frjálsíþróttum eða sundi, ratleikjamót, skólaþrekmót, gönguferðir og skíðaferðir  **Sund**   * + Viðfangsefni 1: **Grunnþættir líkams- og hreyfiþroska**   Að nemandi þjálfist í æskilegri líkamsstöðu í vatni, ásamt líkamsbeitingu, samhæfingu, liðleika, þoli, krafti og hraða auk almennrar vatnsaðlögunar   * + Viðfangsefni 2: **Bringusund/skriðsund/baksund/skólabaksund**   Að nemandi þjálfist í grunnþáttum allra sundaðferða (flækjustig eykst með aldri).   * + Viðfangsefni 3: **Öndun**   o   Að nemandi þjálfist í að vera með andlitið í kafi (flækjustig eykst með aldri).   * + Viðfangsefni 4: **Spyrnustaða**   o   Að nemandi þjálfist í að spyrna sér frá bakka og renna með andlitið í kafi   * + Viðfangsefni 5: **Leikir**   o   Að nemandi geti tekið þátt í ýmsum leikjum til að öðlast færni í samvinnu ásamt því að auka þol, kraft, hraða og viðbragð   * + Viðfangsefni 5: **Félagslegir þættir**   o   Að nemandi læri að bera virðingu fyrir þörfum og getu samnemendum  o   Að nemandi fái tækifæri til að bæta félagsþroska sinn og samskipti |
| **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 er byggð 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 sept | Á þessu tímabili verða allir nemendur í úti-íþróttum.  Áhersla verður á leiki og léttari æfingar.  Nemendur fá að kynnast helstu atriðum sem snúa að íþróttakennslu í Urriðaholtsskóla. | Þátttaka í tímum, virkni og framför. Valin hæfniviðmið og lykilhæfni eru byggð á Aðalnámskrá grunnskóla |
| Sept - apríl | Íþróttatímar fara fram í íþróttasal. Áfram verður aðaláhersla á leiki og léttari æfingar. Nemendur fá að kynnast ýmsum íþróttagreinum. Mikið verður um stöðvaþjálfun þar sem nemendur fást við fjölbreytt verkefni sem efla hreyfifærni og -þroska. |
| Maí-juní | Íþróttatímar færast aftur út. Sem fyrr munu nemendur fara í ýmsa leiki og gera fjölbreyttar æfingar. Nemendur kynnast hlaupa- og gönguleiðum í kringum skólann. Farið verður í grunnæfingar í frjálsum íþróttum. |
| Dags. | Viðfangsefni – sund | Námsmat |
| Fyrir áramót | Mikil áhersla á vatnsaðlögun og leiki til þess að undirbúa þau fyrir helstu grunnþætti allra sundaðferða. Grunnatriði í skriðsundi, bringusundi, baksundi og skólabaksundi í bland við ofangreint. | Stöðumat 4-5 sinnum yfir skólaárið, miðað er við viðkomandi sundstig. |
| Eftir áramót | Áframhaldandi áhersla á vatnsaðlögun og að læra í gegnum leiki og æfingar. Bringusundsfótatökin bætt við og kynnt fyrir nemendum ásamt skólabaksfótatökum. Grunnatriði þessara sundaðferða kennd í gegnum leiki og æfingar af ýmsum toga. |