

## Kennsluáætlun

**Bekkur:** 1-6. bekkur

**Námsgrein:** Skólaíþróttir

**Kennari:** Jórunn Dagbjört Jónsdóttir

**Tímafjöldi:** 120 mín. á viku

### Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

**Lykilhæfni:** Námsgreinin kemur inn á eftirfarandi þætti 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: *Læsi – Sjálfbærni – Lýðræði og mannréttindi – Jafnrétti – Heilbrigði og velferð – Sköpun*. Í námsgreininni er unnið með alla þessa þætti þó mismikið sé eftir árgöngum.

- 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.

### Námsgögn: Öll almenn áhöld íþróttahússins og sundlaugarinnar.

- Námsmat: Símat yfir alla önnina.
- Próf í þoli (loftháð og loftfirt) ("The Beep test).
- Próf í styrk, samhæfingu og snerpu (Armbeygjur, langstökk án atrennu og sipp).
- Námsmat í sundi er samkvæmt sundstígunum með tímatökum, stílsundsprófum og öðrum þáttum.
- Mikil áhersla er lögð á hegðun, virkni, jákvæðni, samskipti, framfarir og mætingu. Námsmat nemenda byggir á prófum, verkefnavinnu og símati kennara út frá hæfniviðmiðum.
- Einkunnir verða gefnar út að vori samkvæmt Aðalnámskrá grunnskóla á kvarðanum D, C, C+, B, B+ og A

**Áskilinn er réttur til breytinga á áætlun og námsmati.**

| Námsþættir                                 | Hæfniviðmið  | Kennsluhættir   | Námsmat   |
|--|--|---|---|
| <b>Líkamsvitund, leikni og afkastageta</b> | Að nemandi geti: Gert æfingar sem efla loftháð þol, reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols, liðleikaæfingar og æfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í æfingum og sýnt leikni í mismunandi íþróttagreinum.  | Kennari leggur fyrir verklegar æfingar fyrir nemendur og útskýrir þær munnlega og/eða með sýnikennslu. Kennari kennir nemendum ákveðna færni í hinum ýmsu æfingum svo námsmarkmið árgangsins náist. | Verkleg próf í grunnþáttum (styrkur og þol).<br><br>Símat yfir alla önnina. |
| <b>Félagslegir þættir</b>                  | Að nemandi geti: Upplifað gleði og ánægju af þátttöku í leikjum og leikrænum æfingum, skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsanda og þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik.                          | Æfingar geta verið einstaklingsmiðaðar þar sem nemandinn vinnur einn eftir fyrirmælum kennara og einni para og/eða hópaverkefni þar sem fleiri nemendur vinna saman í hópum.                        | Símat yfir alla önnina. Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum.     |
| <b>Heilsa og efling þekkingar</b>          | Að nemandi geti: Skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðhald líkamans, rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heilbrigði bæði sínu eigin og annarra og tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi. | Lögð er rík áhersla á að kynna nem. fyrir hinum ýmsu íþróttagreinum sem stundaðar eru. Kennari fræðir nemendur um mikilvægi hreyfingar.   | Símat yfir alla önnina. Kennari fylgist með og skráir hjá sér jafnóðum.     |
| <b>Öryggis- og skipulagsreglur</b>         | Tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og ungenisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum, framkvæmt og útskýrt helstu atriði skyndihjálpar, endurlífgunar og bjargað jafningja á björgunarsundi.   | Farið er yfir öryggisþætti í íþróttahúsi og sundlaug.   | Próf í björgunarsundi.  |