


	Víðistaðaskóli	
Kennsluáætlun		
Smiðja: 4 tímar á viku, 6 vikur	<i>Jóga, leikir og slökun</i> 3.-4. bekkur	
		Kennarar: Hrefna Sif og Þórdís Friðbergsdóttir

Tegund	Námsgögn
Bækur	<ul style="list-style-type: none"> • Aladdín og töfrateppið. • Auður og gamla tréð. • Childplay Yoga. • Hugarfrelsi (Aðferðir til að efla börn og unglina).
Myndbönd	
Ljósrit	<ul style="list-style-type: none"> • Leikum okkur (Leikjahandbók Íþróttá- og tómstundasviðs Reykjavíkurborgar). • Verkferakistan frá KVAN.

Annað	
Kennslu-fyrirkomulag	Öndunaræfingar í upphaf kennslustundar. 1-3 leikir/dans sem reyna á hópefli og sjálfsvitund. Jógastöður kynntar og æfðar. Slökun og hugleiðsla í lok kennslustundar.

Vika/ dagar	Námsefni - viðfangsefni	
25. – 30. ágúst	<p>1. tími: Öndun, leikir, skynjunaræfingar (útskýra hvað skynfæri eru og fara út og finna lykt, hlusta, horfa, bragð, snerting), slökun og hugleiðsla.</p> <p>2. tími: Öndun: Djúp öndun og blöðru öndun. Leikir: Símon segir, samhæfingaleikur með húlluhring. Jógastöður: Liðkandi æfing fyrir háls og fyrir axlir, sitjandi hliðarsveigja og sitjandi hryggvinda. Grunnfjallið kennt (það notað alltaf þegar staðið er í röð og fleira). Spýtukarl og tuskudúkka. Hugleiðslusaga: Fallegu fiðrildin.</p>	

2. – 6. sept	<p>3. tími: Öndunaræfing, leikir (hvísluleikur, tröllaleikur, stoppdans, setudans), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.</p> <p>4. tími: Fyrri tími: Öndunaræfing, leikir (Í grænni lautu, Fram fram fylking), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.</p>	
9. – 13. sept	<p>5. tími: Öndunaræfing,t.d. Haföndun, leikir (Ein ég sit og sauma, Þyrnirós), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.</p> <p>6. tími: Öndunaræfing, haföndu, leikir (Ávaxtakarfan og fleiri útfærslur af honum), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla</p>	8. september Dagur læsis
16. – 20. sept	<p>7. tími: Öndunaræfing, haföndu, leikir (Tvister), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.</p> <p>8. tími: Öndunaræfing, leikir (Krókódílaleikur; tónlist stoppar allir að komast fyrir á eyjum (dýnum) eyjunum fækkar jafnt og þétt. Samvinnuleiku.), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.Haföndun</p>	16. september Afmæli skólans og Dagur íslenskrar náttúru
23. – 27. sept	<p>9. tími: Fjöruupplifun: Gönguferð í fjöruna. Hlusta á hafið og tengja við öndun (haföndun). Hvað sjáum við ? Hvað heyrum við ? Hvernig er lyktin ? Finnum við eitthvað bragð ? Hvernig er að snerta steinana, sjóinn, þang eða annað í fjörunni.</p> <p>10. tími: Öndunaræfingar: Hvaða öndunaræfingar höfum við lært. Mála og skrifa á steina jákvæðar staðhæfingar. Teikna sjálf sig í jóga og / eða mandölur Jógastöður: Hvaða stöður höfum við lært. Slökun og hugleiðsla.</p>	
30. – 4. okt.	<p>1. tími endurtekin</p> <p>2. tími endurtekin</p>	4. október Foreldrasamráð
7. – 11. okt	<p>3. tími endurtekin</p> <p>4. tími endurtekin</p>	
14. – 18. okt	<p>5. tími endurtekin</p> <p>6. tími endurtekin</p>	Bóka- og bíóhátíð
21. – 25. okt	<p>7. tími endurtekin</p>	21. – 22. október Vetrarfrí
28. – 1. nóv	<p>8. tími endurtekin</p> <p>9. tími endurtekin</p>	2. nóvember Fjölmenningshátíð

4. – 8. nóv	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	Vinavika 5. nóvember Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna 8. nóvember Dagur gegn einelti
11. – 15. nóv	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	16. nóvember Dagur íslenskrar tungu Undirbúningur fyrir Litlu upplestrarkeppnina hefst
18. – 22. nóv	4. tími endurtekin 5. tími endurtekin	20. nóvember Dagur mannréttinda barna 21. – 22. nóvember SMT leikir
25. – 29. nóv	6. tími endurtekin 7. tími endurtekin	29. nóvember Skólinn í jólaföt 1. desember Fullveldisdagurinn
2. – 6. des	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	6. desember Aðventudagur fjölskyldunnar
9. – 13. des	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	Jólafondur/jólaverkefni 12. desember Helgileikur – kórinn
16. – 20. des	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	Jólafondur/jólaverkefni

Vorönn

3. jan	4. tími endurtekin	
6. – 10. jan	5. tími endurtekin 6. tími endurtekin	6. janúar Prettándinn
13. – 17. jan	7. tími endurtekin 8. tími endurtekin	15. janúar Skipulagsdagur
20. – 24. jan	9. tími endurtekin 10. tími endurtekin	24. janúar Bóndadagur
27. – 31. jan	1. tími endurtekin 2. tími endurtekin	

3. – 7. feb	3. tími endurtekin 4. tími endurtekin	4. febrúar Foreldrasamráð 7. febrúar Dagur stærðfræðinnar
10. – 14. feb	5. tími endurtekin 6. tími endurtekin	12. – 14. febrúar Þemadagar
17. – 21. feb	7. tími endurtekin 8. tími endurtekin	20.- 21. febrúar Vetrarfrí
24. – 28. feb	9. tími endurtekin 10. tími endurtekin	23. febrúar Konudagur 24. febrúar Bolludagur 25. febrúar Sprengidagur 26. febrúar Öskudagur 27. febrúar Stafræni lærdómsd.
2. - 6. mars	1. tími endurtekin 2. tími endurtekin	
9. – 13. mars	3. tími endurtekin 4. tími endurtekin	
16. - 20. mars	5. tími endurtekin 6. tími endurtekin	SMT leikir
23. - 27. mars	7. tími endurtekin 8. tími endurtekin	
30. – 3. apríl	9. tími endurtekin 10. tími endurtekin	Páskaundirbúningur
	Páskafrí	
14. – 17. apríl	1. tími endurtekin 2. tími endurtekin	
20. -24. apríl	3. tími endurtekin 4. tími endurtekin	23. apríl Sumardagurinn fyrsti
27. apr. -1. maí	5. tími endurtekin	1. maí Verkalýðsdagurinn
4. – 8. maí	6. tími endurtekin 7. tími endurtekin	
11. -15. maí	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	
18. -22. maí	10. tími endurtekin	21. maí Uppstigningardagur

25. -29. maí		
1.-5. júní	Vordagar	1.júní Annar í Hvítasunnu 4.júní Íþróttadagur 5.júní Skólaslit

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

	Lýsing	Vægi
Námsmat Hæfniviðmið	<p>Hæfniviðmið: Farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum.</p> <p>Borið kennsl á gildi, svo sem virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, umhyggju og sáttfýsi.</p> <p>Áttað sig á og lýst ýmsum tilfinningum, svo sem gleði, sorg og reiði.</p> <p>Sýnt tillitssemi og umhyggju í leik og starfi.</p> <p>Gert samsettar æfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu.</p>	