



# VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING - VINÁTTA

## KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2023 -2024

---

Námsgrein: Íþróttir

Árgangur: 1. bekkur

Tímar á viku: 2

Kennari/ar: Ragnheiður Ólafsdóttir, Rúna Lísa Þráinsdóttir,

**Markmið- hvað ætlum við að læra?**

(Hæfniviðmið)

Meginmarkmið íþróttakennslu í grunnskónum, er eins og í öðrum námsgreinum, að veita nemendum gott veganesti fyrir lífið. Ánægjuleg reynsla af íþróttatínum ásamt þeirri þekkingu og færni, sem nemendur öðlast, getur lagt grunninn að reglulegri hreyfingu og öðrum heilsusamlegum lífsvenjum í framtíðinni.

Í vetur tökum við fyrir fjölbreytta þætti er lúta að hreyfingu, hreinlæti, samskiptum, öryggis - og umgengisreglum og almennu heilbrigði.

Með því að glíma við ögrandi verkefni lærist að þjálfun og ástundun gefur árangur jafnt í íþróttum sem öðru námi.

Þau hæfniviðmið sem við vinnum eftir eru:

Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu

Sýnt nokkra boltafærni eins og að kasta og grípa

Geti gert stöðuæfingar sem reyna á jafnvægi

Gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum

Sýnt einfalda hreyfingu sem reynir á samhæfingu

Geti gert æfingar með mismunandi áhöldum

Geti tekið þátt í mismunandi skotboltaleikjum

Farið eftir reglum og fylgt fyrirmælum

**Námsefni- hvaða bækur og gögn notum við?**

Íþróttahúsið ásamt öllum þeim áhöldum sem því fylgir og nær umhverfi.

Sjá nánar heildar kennsluáætlun undir liðnum Námsefni.

## Kennsluaðferðir – hvernig vinnum við í kennslustundum?

Útihlaup, hlaupaleikir, viðbragðsleikir, eltingaleikir, knattleikir, bandý, brennó, gryfjubolti, dodgeball

Fimleikar sbr. veltur, höfuðstaða, handstaða, dýnuæfingar, áhaldaæfinga, ýmsir knattleikir teknir með fimleikunum.

Þrekhringir, stöðvapjálfun, kraftleikir. Fótbolti, körfubolti, ýmsir knattleikir, frjálstími. Tarzan

## Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Hreyfifærniþróf sem reynir á líkams – og afkakstagetu þar sem hæfniviðmið skólaíþróttta eru til grundvallar. Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturninn

- Kollhnís
- Sippa x 5
- Hlaup milli keila 12m í 60 sek– sjá skala undir námsefni á mentor
- Öfug handstaða við vegg/rimla – halda stöðunni í 5 sek
- Grípa baunapoka x5
- Rúlla bolta milli tveggja stanga með 40 sm bil á milli úr 2 m fjarlægð.

Félagslegir þættir og samvinna að nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitssemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum.

Leikni - þekki ýmis hugtök sem notuð eru í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum. Farið eftir reglum og fyrirmælum kennara og mæti með íþróttaföt í tíma.

## Kennari áskilur sér rétt til breytinga