



VÍÐISTAÐASKÓLI

ÁBYRGÐ – VIRÐING – VINÁTTA

KENNSLUÁÆTLUN SKÓLAÁRIÐ 2022 -2023

Námsgrein: Íþróttir

Árgangur: 5

Tímar á viku: 2

Kennari/ar: Hreiðar Gíslason

Markmið- hvað ætlum við að læra?

(Hæfniviðmið)

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

Í vetur tókum við fyrir fjölbreytta þætti er lúta að hreyfingu, hreinlæti, samskiptum, öryggis- og umgengnisreglum 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 leikni í mismunandi íþróttagreinum og verið virkur og áhugasamur í tímum

Framkvæmt æfingar á þrekprófi sem reyna á snerpu og stöðugleika

Tekið þátt í æfingum sem reyna á loftháð þol í íþróttum eins og að hlaupa ákveðinn hring um hærumhverfi skólans

Tekið þátt í stöðluðum prófum sem meta þrek og þol í íþróttum eins og 6 mínútna hlaup

Skilið einföld skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum

Skilið mikilvægi þess að fara eftir reglum og fyrirmælum kennara í íþróttum

Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast

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.

Prekhringir, stöðvaþjálfun, kraftleikir. Fótubolti, körfubolti, ýmsir knattleikir, frjáls tími. Tarzan.

Námsmat – hvað og hvernig er nám og vinna metin?

Færniþróf sem reyna á líkams – og afkastagetu ásamt mati á leikni og virkni nemenda í kennslustundum þar sem hæfniviðmið skólaíþróttu eru til grundvallar. Námsmat er tekið jafnt og þétt yfir veturinn.

- Útihlaup: a) 1000 m hringur við Víðistaðatún (að hausti)
b) Hlaupinn 1,2 km. hringur í nærumhverfi skólans á tíma (að vori)
- Prekþróf: Nemendur taka 6 mismunandi styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrsöðu og hreyfingu
- 6 mínútna hlaupapróf

Skala fyrir ofantalin próf má finna undir liðnum Námsefni

Félagslegir þættir og samvinna - Að nemendur skilji mikilvægi góðrar ástundunar, góðrar framkomu, sjálfsaga, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum. Einnig að nemendur geti sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast.

Leikni – Að nemendur þekki ýmis hugtök sem notuð eru í skólaíþróttum og geti farið eftir leikreglum. Að nemendur fari eftir reglum og fyrirmælum kennara og mæti með íþróttaföt í tíma.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga