ÖLDUSELSSKÓLI

Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

Íþróttir - 3. Bekkur

Kennari/ar

Nafn: Anton, Alexander og Snorri.

Netfang: Anton.Orri.Gudnason@reykjavik.is

Alexander.Medvedev@reykjavik.is

snorri.gudrodarson@reykjavik.is

Lýsing

Bekknum er skipt í 3 hópa og skiptast á í sundlotum og íþróttalotum

3 kennslustundir á viku í íþróttum

Markmið / inntak

Til þess að nálgast hæfniviðmiðin byggjast tímarnir upp á þol- tækni- og hraða æfingum.

Einnig er farið í leiki og miðast þeir við aldur nemendanna. Unnið er að verkefnum og miðast þau við aldur nemendanna.

Námsefni

Íþróttaáöld

Kennsluaðferðir

Kennt þeim nýja leiki hvort sem það er með boltaíþróttir eða án bolta.

Námsmat

Hvað og hvernig er nám og vinna metin?
Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.
Geta gert almennar liðleikaæfingar.
Geta tekið þátt í leikjum og farið eftir reglum í þeim.
Kunna að sippa.
Geta kastað og gripið bolta.
Hæfnismat.
Skilja mikilvægi hreinlætis.

Geta framkvæmt einfaldar styrktar æfinga og eigin líkamsþyngd.

Námslotur

Skiptast upp í þrjá. Hópa, einn hópur fer út, einn hópur fer inn og einn hópur fer í sund og er skipt inni og úti hóp en sundhópur er í sex vikur í sundi.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá **(listuð upp eins og þau eru í aðalnámskrá)**

Líkamsvitund, leikni, afkastageta.

Geta gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum.

Geta gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans.

Geta gert almennar liðleikaæfingar.

Geta gert hreyfingar sem styðja við samhæfingu hægri og vinstri.

Geta gert einfaldar rytmískar æfingar.

Geta tekið þátt í boltaleikjum og sýnt boltafærni.

Geta tekið þátt í æfingum með áherslu á mótun hreyfiþroska.

Geta tekið þátt í stöðluðum prófum.

Félagslegir þættir.

Geta skilið þær tilfinngar sem fylgja því að vinna og tapa í leik.

Geta sýnt virkni og vinnusemi í æfingum og leikjum.

Geta skilað einfaldar leikreglur og tekið þátt í leikjum.

Geta skilið mikilvægi leikreglna og farið eftir þeim.

Heilsa og heilsuefling.

Geta sett sér einföld markmið í íþróttum.

Geta sett sér einföld markmið í heilsurækt.

Geta nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni.

Geti þekkt helstu líkamshluta.

Geta skilið gildi viðeigandi fatnaðar og búnaðar til útivistar og notkun hans.

Geta tekið þátt í skipulagðri útivist í náttúrunni og áttað sig á og varast hættu.

Geta þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni.

Geta tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi.

Geta gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum eða æfingum.

Geta tekið þátt í leikjum.

Öryggi og hreinlæti.

Geta þekkt til helstu öryggisreglna í skólaíþróttum.

Geta gert viðvart ef óhapp verður.

Geta skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum við allar íþróttir.