

Kennari:
Smári Ketilsson

Tímafjöldi:
2 kennslustundir

Kennslufyrirkomulag:
Kennsla í fjölnotasal skólans og á útisvæði

Bekkur:
2. bekkur

Íþróttir

Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Mikilvægt er að leggja fyrir nemendur verkefni sem efla líkamlega þætti svo sem þol til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarksátök og kyrrstöðuálag, liðleika sem tekur til hreyfanleika og hreyfividdar í liðamótum. Með kennslu íþróttagreina og kappleikja nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar.

Fyrstu skólaárin hafa börn yfirleitt mikla hreyfipörf, gleðjast yfir hverjum leik og hafa til að bera eðlislæga forvitni sem knýr þau áfram í könnun á umhverfi sínu. Við skipulagningu kennslunnar þarf að koma til móts við þessa þætti og viðhalda áhugahvöt þeirra. Skynhreyfileikir, hlutverkaleikir, hlaupaleikir og markvissar æfingar sem efla skynfæri líkamans og bæta gróf- og fínhreyfingar eiga að skipa stóran sess í skólaíþróttum fyrstu skólaárin. Áhersla er á virðingu og umburðarlyndi. Helstu viðfangsefnin í skólaíþróttum í 1. til 4. bekk eru hlaup, hopp, kast og grip, spyrnur og jafnvægi í kyrrstöðu og á hreyfingu. Kollhnísar og veltur, gripstyrkur, bókstyrkur og stöðugleiki, samhæfing augna og handa/fóta með og án bolta og þol í hlaupi.

Íþróttir og hreyfistund

| Námsþættir: | Námsefni: | Hæfniviðmið: <i>Að nemandi geti:</i> | Leiðir: |
|---|---|--|--|
| Líkamsvitund, leikni og afkastageta | | <ul style="list-style-type: none"> - gert æfingar sem reyna á þol - æfingar sem reyna á stöðu- og hreyfijafnvægi - æfingar sem reyna á samhæfingu - æfingar sem bæta gróf- og fínhyringar, t.d. hlaupa, hoppa, kollhnís og veltur - æfingar sem reyna á boltafærni t.d. kasta, grípa og spyrna. - tekið þátt í boltaleikjum - Geti gert æfingar með ýmis áhöld, t.d. húllahringi, sippuband, bolta og baunapoka | Stöðvápjálfun |
| Félagslegir þættir | | <ul style="list-style-type: none"> - unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa - farið eftir leikreglum og fyrirmælum - læra að hlusta á líkamann - átti sig á mikilvægi hreinlætis - geti tekið þátt í leikjum sem krefjast samvinnu | Einfaldir leikir Skotboltaleikir Prautabrautir Útiþróttir Umræða |
| Heilsa og efling þekkingar | | <ul style="list-style-type: none"> - þekkt helstu líkamshluta - notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum - gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum - tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs - þekkt göngu og hjólaleiðir í nærumhverfinu | |
| Öryggis- og skipulagsreglur | | <ul style="list-style-type: none"> - farið eftir öryggis- skipulags og umgengisreglum íþróttahúsa - tileinkað sér rétta líkamsbeitingu - brugðist við óhöppum | |
| Námsmat: | 2 mínútna hlaup, sipp, ganga á jafnvægisslá, langstökk án atrennu, einstaklings hjólböruganga, færni í að kasta og grípa sem og mat á áhuga og virkni í kennslustundum. | | |