

Kennsluáætlun



Grunnskóli Húnaþings vestra

Góður skóli – gjöful framtíð

Kennsluáætlun

Námsgrein: Skólaíþróttir

Bekkur/hópur: 5.-7. bekkur

Kennari: Magnús og Sara

Tímabil: Veturinn 2024 til 2025

Hæfniviðmið

Hæfniviðmið aðalnámskrár lögð til grundvallar

- Gert æfingar sem reyna á loftháðþol.
- Gert æfingar sem reyna á styrk og stöðugleika útlíma og bols
- Sýnt leikni í nokkrum mismunandi íþróttagreinum
- Sýnt viðstöðulaust baksund, skriðsund og kafsund 8 m auk þess að stinga sér af bakka
- Sýnt virðingu og góða framkomu hvort sem leikur vinnst eða tapast. Jafnframt viðhaft jákvæð og árangursrík samskipti til að efla liðsanda.
- Skýrt mikilvægi þess að hafa leikreglur, farið eftir þeim bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt.
- Gert sér grein fyrir gildi heilbrigðs lífennis fyrir starfsemi líkamans og mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir og sundiðkun.
- Notað hugtök sem tengjast sundiðkun og íþróttum.
- Gert sér grein fyrir mikilvægi öryggis- og umgengnisregla og tekið ákvarðanir á þeim grunni. Beitt helstu atriðum skyndihjálpar, endurlífgun og bjargað jafningja á sundi stutta sundleið

Helstu námsbækur og gögn:

- x

Námsmat:

Hvað verður metið, hvernig og hvenær?

- Sjálfsmat á eigin frammistöðu eftir ákveðna áhersluþætti og íþróttagreinar
- Virkni og frammistaða í kennslustundum
- Verklegr próf/æfingar og styttri tímaverkefni

Ágúst	Viðfangsefni, verkefni/verkefnavinna /blaðsíður/próf/viðmið
26.-1. ágúst/sept	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: gönguferð • Sund: stöðumat á öllum helstu sundaðferðum.
September	
2.-8. sept	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: frjálsar íþróttir (kastgreinar) • Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund
9.15. sept.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: frjálsar íþróttir (kastgreinar og langstökk) • Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund
16.-22. sept.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: útihlaup, þrek/hreystivöllur+ fótbolti • Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund
23.-29. sept.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: útihlaup, þrek/hreystivöllur+ fótbolti • Sund: áhersla á bringusund og björgunarsund
Október	
30.-6. okt	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: upphafsspjall- farið yfir dagskrá vetrarins og fyrirkomulag íþróttatíma + leikir • Sund: stöðvaþjálfun
7.-13. okt	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: badminton • Sund: áhersla á bringusund og björgunarsund
14.-20. okt.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: þrek og styrktarþjálfun • Sund: stöðvaþjálfun
21.-27. okt	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: þolpróf + leikir • Sund: áhersla á baksund og skriðsund
28. -3. okt/nóv	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: bókleg verkefni, spjall um mataræði, heilbriggt lífni o.fl. • Sund: áhersla á baksund og skriðsund
Nóvember	
4.-10. nóv.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir og sund falla niður v. uppbrotsdagar
11.-17. nóv.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: leikfímistöðvar • Sund: áhersla á baksund og skriðsund.
18.-24. nóv.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: körfubolti/ boltastöðvar • Sund: áhersla á baksund og skriðsund
25.-1. nóv/des.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: körfubolti • Sund: bringusund (þolsund), kafsund og björgunarsund.
Desember	
2.-8. des.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: Leikir • Sund: stöðumat á helstu sundaðferðum.
9.-15. des.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: Jóga og Zumba

	<ul style="list-style-type: none"> • Sund: stöðumat á helstu sundaðferðum.
16.-22. des Jólafrí 20. des – 6. jan hjá nemendum	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: Tarzanleikur • Sund: leikir og gleði.
Janúar	
6.-12. jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: boltaæfingar og götuhandbolti
13.-19. jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: götuhandbolti • Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund
20.-26. jan.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: handboltastöðvar • Sund: áhersla á bringusund og skólabaksund
27.-2. jan./feb	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: handbolti, boltaæfingar og spil • Sund: stöðvabjálfun
Febrúar	<ul style="list-style-type: none"> •
3.-9. feb.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: umræður um markmiðssetningu og skipulag + leikir • Sund: skriðsund, baksund og björgunarsund
10.-16. feb.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: leikfimistöðvar/fimleikar • Sund: sund fellur niður v. danskennslu
17.-23. feb.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: blak • Sund: sund fellur niður v. danskennslu
24.-2.	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: blak • Sund: sund fellur niður v. danskennslu
Mars	<ul style="list-style-type: none"> •
3.-9. mars	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: leikir • Sund: sund fellur niður v. danskennslu
10. - 16. mars	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: styrktarbjálfun og bandý • Sund: upprifjun sundaðferða
17.-23. mars	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: ringó • Sund: stöðvabjálfun
24.-30. mars	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: styrktarbjálfun og þolpróf • Sund: áhersla á bringusund, skólabaksund og björgunarsund
Apríl	
31. mars-6. apríl	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: skólahreystibraut • Sund: áhersla á bringusund, skólabaksund og björgunarsund
7. -13. Apríl 14.-20. apríl páskafrí	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: boltastöðvar • Sund: skriðsund, baksund og flugsund með blöðkur
21.-27. apríl	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: Tarzanleikur • Sund: stöðumat
28. apríl - 4. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: útihlaup, hreystibraut og fótbolti • Sund: stöðumat
Maí	<ul style="list-style-type: none"> •
5. -11. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: útihlaup, hreystibraut og fótbolti • Sund: stöðvabjálfun
12. - 18. maí	<ul style="list-style-type: none"> • Íþróttir: pútt • Sund: þolbjálfun í sundi

19. -25. maí	<ul style="list-style-type: none">• Íþróttir: útileikir• Sund: leikir
26.maí -1. júní	<ul style="list-style-type: none">• Íþróttir: útileikir og gönguferðir• Sund: leikir
	<ul style="list-style-type: none">•
	<ul style="list-style-type: none">•