



Námskrá íþróttir 3. Bekkur

Skólaíþróttir

Skólaíþróttir eru mikilvæg námsgrein til að skapa börnum og ungmennum aðstæður til heilbrigðra lífshátta, efla færni þeirra í samskiptum, auka þrek, byggja upp sjálfsmynd, styrkja ákvarðanatöku, kenna markmiðasetningu og streitustjórnun. Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Markviss hreyfing og notkun líkamans í skólaíþróttum er mikilvægur hluti þeirrar heilsuræktar og heilsueflingar sem nemendur þurfa á að halda í grunnskólum. Í skólaíþróttum er tækifæri fyrir hvern nemanda að læra að þekkja eigin líkama og skynja möguleika hans til tjáningar og sköpunar. Þannig má efla sjálfstraust og styrkja sjálfsmynd hvers einstaklings. Með kennslu íþróttagreina og kappleikja nást mörg markmið í einu bæði líkamleg, félagsleg og andleg. Það mikilvægasta er þó gleðin og löngunin til að taka þátt og hreyfa sig meira, bætt líkamsástand og aukið sjálfstraust.

Vinnulag: Leikir og markvissar æfingar, sem stuðla að eflingu líkamsvitundar, leikni og afkastagetu nemenda t.d. til að takast á við langtíma álag, líkamsstyrk til að takast á við hámarks átök og kyrr stöðuálag. Einnig skal á markvissan hátt efla þekkingu nemenda á hollum og heilsusamlegum lífsstíl. Unnið er markvisst af því að nemendur temji sér góðan aga og virði helstu öryggis- og skipulagsreglur.

Vitnisburður: Nemendur fá umsögn í metan legum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.

Kennarar: Hjördís Klara Hjartardóttir og Bergrós Arna Jóhannesdóttir

Tímaáætlun: Íþróttakennsla fer fram í íþróttasal 2x40 mín á viku.

Námskrá íþróttir 3. Bekkur

Skólaíþróttir

Grunnbættir menntunar í 1. – 10. bekk

Grunnbáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð :	• áttar sig á líkamlegri, andlegri og félagslegri velferð til framtíðar • þekkir samspil næringar og hvíldar og áhrif þess á líkamann • temur sér holla lífshætti og stundar daglega hreyfingu • þekkir uppbyggingu reglubundinnar hreyfingar og þekkir sín mörk • nýtur þess að taka þátt í leikjum og stundar íþróttir, líkams- og heilsurækt með félagsleg samskipti að leiðarljósi
Jafnrétti	• stundar fjölbreytta hreyfingu án fordóma og nýtur sín á eigin forsendum • ber virðingu fyrir öðrum og tekur þátt í samvinnu • nýtir styrkleika sína í íþróttum óháð kyni
Lýðræði og mannréttindi	• virðir leikreglur og skilur mikilvægi þeirra • getur unnið og starfað með öllum og metur alla að jöfnu • getur valið sér hreyfingu við hæfi út frá styrkleika og áhugasviði
Læsi	• getur tekið sigri jafnt sem tapi • getur leitað sér upplýsinga um heilsu og heilbrigði í mismunandi miðlum með gagnrýnum hætti • getur lesið úr töflum og gröfum um hreysti, næringu og heilsu • er meðvitaður um þau áhrif sem menning, fjölmiðlar og tækni geta haft á heilsu og líðan • þekkir áhrif leikja og þjálfunar á helstu líffæri eins og hjarta og lungu en einnig á vöðva- og taugakerfið
Sjálfbærni	• sér tækifæri til hreyfingar og íþróttaiðkunar í umhverfinu og í náttúrunni • áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla

Námskrá íþróttir 3. Bekkur

Sköpun	• sér tækifæri til skapandi leikja í nánasta umhverfi og í náttúrunni • nýtir sér hreyfingu til eigin sköpunar, hamingju og frelsis • er fær um að hanna og skipuleggja eigin hreyfingu
---------------	---

Skólaíþróttir við lok 3. bekkjar:			
Hæfniviðmið	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmarkmið
Líkamsvitund, leikni og afkastageta • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu • Gert æfingar sem reyna á þol • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi • Tekið þátt í stöðluðum prófum • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum	• Hringir • Sippubönd • Boltar • Baunapoka • Keilur • Dýnur • Kaðlar • Rimlar • Vesti	• Taka þátt í fjölbreyttum boltaleikjum og leikjum í sal og í nærumhverfi • Æfingar og leikir sem efla þol, kraft, hraða og viðbragð • Boltaleikir, hlaupa- og viðbragðsleikir • Æfingar og leikir sem taka fyrir jóga og slökun	Nemandi geti: • Sýnt einfaldar hreyfingar sem reyna á lipurð og samhæfingu, til dæmis sprellikarlahopp • Gert æfingar sem reyna á þol, til dæmis útihlaup, 1000m (2 hringir), 8 mín hlaup • Gert hreyfingar sem reyna á stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi, til dæmis kollhnís, handstaða, sippa 20x • Tekið þátt í stöðluðum prófum • Sýnt nokkra boltafærni og tekið þátt í nokkrum mismunandi boltaleikjum til dæmis kasta, sparka, drippla
Félagslegir þættir • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum	• Ýmsir leikir	• Taka þátt æfingum sem efla sjálfstraust og viljastyrk • Tjá skoðun sína á æfingum og leikjum	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur

Námskrá íþróttir 3. Bekkur

Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans			
Heilsa og efling þekkingar - Skýrt mikilvægi hreinlætis í tengslum við íþróttir - Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfingar - Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum - Tekið þátt í útivist og búið til útiveru með tilliti til veðurs. Ratað um skólaumhverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis - Sett sér einföld markmið í íþróttum - Tekið þátt í gömlum íslenskum leikjum og æfingum - Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu - Sótt og unnið úr eiföldum upplýsingum varðandi íþróttir - Útskýrt líkamlegan mun á kynjum	- Málband - Blöð - Vesti - Og fleira	- Umræða um markmið æfinga og leikja - Fræðsla og umræður um umhirðu líkamans - Útivera, ratleikir og fleira	- Virðing - Viðleitni - Viðhorf - Símat - Spjall kennara við nemendur

Námskrá íþróttir 3. Bekkur

Öryggis – og skipulagsreglur Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttahúsa	Mitt og þitt hlutverk	Læri helstu hugtök og öryggisreglur sem notuð eru í kennslu	- Virðing - Viðleitni - Viðhorf - Símat - Spjall kennara við nemendur
---	---	---	---