

Námskrá íþróttir 4. 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 lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.

- | | |
|----|--|
| A | Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs. |
| B+ | Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A. |
| B | Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs. |
| C+ | Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B. |
| C | Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs. |
| D | Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs |

Hæfniviðmið sem nemendur þurfa að geta framkvæmt í lok skólaárs.

- ☐ Útihlaup 1000 m (2 hringur)
- ☐ 9 mín hlaup
- ☐ Kollhnís, fram og aftur
- ☐ Handstaða
- ☐ Handahlaup
- ☐ Skíðahopp
- ☐ Sippa í 30 sek
- ☐ Boltapróf (kasta, grípa, fótbolti og körfubolti)

Kennarar: Hjördís Klara Hjartardóttir og Bergrós Arna Jóhannesdóttir

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

Námskrá íþróttir 4. 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

Námskrá íþróttir 4. bekkur

	• áttar sig á kostum þess að temja sér vistvænan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla
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 4. 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 • Mörk • Körfur	• 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 • Leikir sem efla leikni og útsjónarsemi og þol • Mælingar og stöðluð próf	• Útihlaup, 1000 m (2 hringur) • 9 mín hlaup • Kollhnís, fram og aftur • Sippa í 30 sek • Handstaða • Handahlaup • Skíðahopp • Boltapróf (kasta, grípa, fótbolli og körfubolti)

Námskrá íþróttir 4. bekkur

Félagslegir þættir • Unnið með þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leikjum • Skilið skipulagshugtök í skólaíþróttum og farið eftir leikreglum • Gert sér grein fyrir eigin líkamsvitund og einkastöðum líkamans	• Ýmsir leikir	• Æfingar sem efla sjálfstraust og viljastyrk • Ýmsar keppnir	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur
Heilsa og efling þekkingar • Skýrt mikilvægi hreinlætis við íþróttir • Útskýrt líkamlegan mun á kynjum • Notað einföld hugtök sem tengjast íþróttum og líkamlegri áreynslu • Þekkt heiti helstu líkamshluta, magn- og afstöðu hugtaka og hreyfinga • Sett sér einföld þjálfunarmarkmið í íþróttum og heilsurækt og unnið að þeim • Sótt og unnið úr einföldum upplýsingum varðandi íþróttir • Gert einfaldar mælingar og talningar í leikjum	• Málband • Blöð • Vestir • Verkefni	• Fræðsla um umhirðu líkamans • Fræðsla um markmið æfinga og leikja • Útivera, ratleikir og fleira • Umræður um markmið æfinga og leikja og verkefnum um gildi hreyfinga • Fá fræðslu og þjálfun í réttri líkamsbeitingu	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur • Umræður og jafningjamat

Námskrá íþróttir 4. bekkur

• Tekið þátt gömlum íslenskum leikjum og æfingum • Tekið þátt í útivist og búið sig til útiveru með tilliti til veðurs. • Ratað um skólahverfi sitt og þekkt göngu- og hjólaleiðir nærumhverfis			
Öryggis – og skipulagsreglur • Farið eftir öryggis-, skipulags- og umgengisreglum íþróttahúsa og brugðist við óhöppum	• Mitt og þitt hlutverk	• Aðstoði við að ganga frá áhöldum á réttan og öruggan hátt	• Virðing • Viðleitni • Viðhorf • Símat • Spjall kennara við nemendur