

Íþróttir 2.bekkur

Kennarar: Björgvín Jónússon; Linda B. Thorlacius; Ragnar Elvar Arinbjarnarson; Samúel Ívar Árnason

2

Skólaárið

2023 - 2024

Helstu námsþættir vetrarins

Helstu markmið íþróttakennslu í Álfstanesskóla er að virkja hreyfipörf nemenda, efla skynfæri líkamans og styrkja fin- og grófhreyfingar. Efla félagsþroska nemenda í formi leikja og samvinnu. Nemendur fá aukna innsýn í hinar ýmsu íþróttagreinar og fá tækifæri til að auka þol og þrek. Að nemendur hafi ánægju af íþróttum, öðlist jákvæða upplifun af hreyfingu og fái fræðslu um íþróttir og heilsuvernd. Íþróttatíminn er ein klukkustund á viku.

Kennsluskipulag vetrarins með fyrirvara um breytingar

Ágúst - byrjun sept : á þessu tímabili ætlum við að hafa íþróttatímana úti. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Sept – okt: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á blak og körfubolta. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Ok- nóv: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á frjálssar íþróttir og leiki. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu.

Nóv - des: á þessu tímabili verður áframhald á mælingum. Þá verður farið í stöðvaþjálfun þar sem ýmsar æfingar og íþróttagreinar verða teknar fyrir. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Des: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á leiki og þar á meðal tarzan-leikinn sem settur verður upp fyrir alla árganga.

Jan: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna á handbolta og þrekæfingar.

Jan - feb: á þessu tímabili ætlum við að leggja áherslu á bandý. Auk þess munum við blanda blak- og körfuboltaæfingum inn í tímana.

Mars - apríl: á þessu tímabili ætlum við að leggja aðaláhersluna fimleika. Farið verður í mælingar eins og langstökk án atrennu, 7 mín hlaup, hopp yfir bekk og liðleikamælingu. Auk þess munum við fara í þrekæfingar og ýmsa leiki.

Maí: byrjun júní: á þessu tímabili ætlum við að fara í badminton. Svo munu íþróttatímarnir færast út um miðjan maí mánuð. Farið verður í ýmsar íþróttagreinar og leiki. Einhver áhersla á þol- og þrekæfingar.

Námsaðlögun

Ákefð og erfiðleikastig æfinga er aðlagð að hæfni og getu nemenda ef þess þarf.

Námsmat

Próf og kannanir í samræmi við valin hæfniviðmið byggð á aðalnámsskrá grunnskóla.

Mat á lykilhæfni samanstendur af ástundum og þátttöku í tímum.

Námsgögn

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

AS Íþróttir 2. bekkur 2019 - 2024

- Hæfnieinkunn (umsögn)

AS Íþróttir 2. bekkur 2019 - 2024 - Lykilhæfni

- farið eftir fyrirmælum, sýnt virðingu og góða framkomu.

AS Íþróttir 2. bekkur 2019 - 2024 - Íþróttir

- tekið þátt í æfingum og leikjum sem efla líkamshreysti og hreyfifærni
- sýnt færni í · æfingum sem reyna á jafnvægi · æfingum sem reyna á samhæfingu · æfingum sem reyna á þol/styrk · æfingum og leikjum sem efla samvinnu · kynnist og taki þátt í samræmdum mælingum